МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Миколаївський національний університет

імені В. О. Сухомлинського

Факультет фізичної культури та спорту

**Ю. І. Ткаченко, О. С. Козубенко**

**ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ НА ВОДІ**

***Навчально-методичний посібник***

**Миколаїв – 2017**

УДК 796.012.11

ББК 74.00

 Т 85

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського (протокол № \_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2017 р.)

**Автори:** Ткаченко Ю.І., Козубенко О.С.

**Рецензент:**

**Рожков І.М. –** доктор біологічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.

Ткаченко Ю. І., Козубенко О.С. **Оздоровчі заняття на воді :**Навчально-методичний посібник / Ю. І. Ткаченко, О. С. Козубенко.**–**Миколаїв, 2017.**–**115 с.

*У навчально-методичному посібнику міститься матеріал для закріплення знань з методики навчання оздоровчім вправам на воді, вивчення заходів безпеки під час занять плаванням студентами факультету фізичної культури та спорту.*

*Посібник з дисципліни «Оздоровчі заняття на воді» призначений для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури та спорту.*

 © Ткаченко Ю.І., Козубенко О.С., 2017

© МНУ ім. В.О.Сухомлинського

**ЗМІСТ**

[І. ПЕРЕДМОВА 5](#_Toc92314539)

[ІІ. ЛЕКЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ 9](#_Toc92314540)

[ЛЕКЦІЯ № 1. ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ 9](#_Toc92314541)

[ЛЕКЦІЯ № 2. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ВОДИ 11](#_Toc92314542)

[ЛЕКЦІЯ № 3. ВИДИ ПЛАВАННЯ 14](#_Toc92314543)

[ЛЕКЦІЯ № 4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ 17](#_Toc92314544)

[ЛЕКЦІЯ № 5. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ 21](#_Toc92314545)

[ЛЕКЦІЯ № 6. ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ 24](#_Toc92314546)

[ЛЕКЦІЯ № 7. АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ У СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕПОВНОСПРАВНИХ ОСІБ 27](#_Toc92314547)

[ЛЕКЦІЯ № 8. НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ НА ВОДІ 34](#_Toc92314548)

[ІІІ. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ 41](#_Toc92314549)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ 41](#_Toc92314550)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗІ 43](#_Toc92314551)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ІШЕМІЧНОЇ ХВОРОБИ СЕРЦЯ 46](#_Toc92314552)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ГІПЕРТОНІЇ 49](#_Toc92314553)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ГІПОТОНІЇ ТА ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ХВОРОБИ 53](#_Toc92314554)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ РЕВМАТИЗМІ, НАБУТІ ПОРОКУ СЕРЦЯ, ЕНДАТЕРІЇТІ, ВАРИКОЗНОМУ РОЗШИРЕННЮ ВЕН 55](#_Toc92314555)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ДИХАННЯ 59](#_Toc92314556)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ІНСУЛЬТІ 61](#_Toc92314557)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ХРЕБТА 62](#_Toc92314558)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ГОЛОВНОГО МОЗКУ 65](#_Toc92314559)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ НЕВРОЗАХ ТА НЕВРИТАХ 66](#_Toc92314560)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ 70](#_Toc92314561)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПІЇ 72](#_Toc92314562)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗІ 74](#_Toc92314563)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ 76](#_Toc92314564)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 16. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ХВОРОБИ ОБМІНУ РЕЧОВИН 79](#_Toc92314565)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 17. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК 82](#_Toc92314566)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 18. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ПРИ НИЖНІХ КІНЦІВОК 87](#_Toc92314567)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 19. ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ ІЗ ДІТЬМИ ГРУДНОГО ВІКУ 92](#_Toc92314568)

[ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 20. ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 101](#_Toc92314569)

[ІV. МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ 106](#_Toc92314570)

[ЗАГАРТУВАННЯ 106](#_Toc92314571)

[ПЕРЕЛІК ТЕМ РЕФЕРАТІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ НА ВОДІ» 113](#_Toc92314572)

[V. ЛІТЕРАТУРА 115](#_Toc92314573)

І. ПЕРЕДМОВА

Оздоровче плавання – це унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей. Воно дозволяє зміцнити здоров'я, покращити зовнішній вигляд, позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи, а також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості.

Специфічні особливості плавання пов’язані з руховою активністю у водному середовищі. При цьому організм людини піддається подвійній дії: з одного боку на нього впливають фізичні вправи, з іншою водне середовище. Ці особливості так само обумовлені і фізичними властивостями води: її щільністю, в’язкістю, тиском, температурою, теплоємністю.

Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, що підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Вода очищає пори шкіри, допомагаючи шкірному диханню.

Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м’язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг.

Плавання грає важливу роль в поліпшенні функцій дихання і серцево-судинної системи. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м’язового насоса у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повернення, що веде до збільшення об’єму систоли крові.

Плавання має психогігієнічне значення, усуваючи безсоння і інші ознаки різної нервової напруги, знижуючи надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему.

*Мета курсу «Оздоровчі заняття на воді»:* професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в навчальних закладах середньої освіти.

*Завдання курсу:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчих занять на воді;
* оволодіння технікою полегшених способів плавання;
* оволодіння методикою навчання оздоровчім вправам та методикою удосконалення в їх техніці;
* оволодіння методикою проведення уроку фізичної культури плавальної спрямованості, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів.

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;
* забезпечення високого рівня працездатності.

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
* формування почуття патріотизму.

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:

**І. Загальнопредметні:**

* володіння культурою мислення, здатністю до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети та вибору шляхів її досягнення;
* готовність до співпраці з колегами, роботі в колективі; розуміння та сприйняття етичних норм поведінки відносно інших людей (принципи біоетики); адаптивність та комунікабельність;
* прагнення до саморозвитку, підвищення кваліфікації та майстерності;
* уміння критично оцінювати свої переваги і недоліки, намічати шляхи і вибирати засоби розвитку переваг і усунення недоліків;
* володіння засобами самостійного, методично правильного використання методів фізичного виховання для зміцнення власного здоров'я; досягнення та утримання належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності; розуміння необхідності дотримування здорового способу життя;
* здатність до письмової та усної комунікації державною мовою; уміння грамотно та послідовно викладати думки;
* використання в професійній діяльності основних законів фундаментальних та природничо-наукових дисциплін, застосовування методів математичного аналізу і моделювання, теоретичного та експериментального дослідження;
* використання в професійній діяльності базових знань в галузі інформатики й сучасних інформаційних технологій; надбання навички використання програмних засобів і роботи з інтернет-ресурсами;
* надбання навички застосування комп’ютерної та мультимедійної техніки у професійній діяльності;
* володіння навичкою роботи з реєстраційною, вимірювальною та іншими видами апаратури, що застосовуються у професійній та науково-дослідницькій діяльності

**ІІ. Фахові:**

* знання місця та значення плавання у системі фізичного виховання України; історії розвитку плавання як виду спорту та історії удосконалення техніки спортивного та прикладного плавання; організації та правил проведення змагань з плавання; основ процесу спортивної підготовки плавця; принципів, засобів та методів спортивного відбору та спеціалізації в плаванні.
* знання основ техніки спортивного та прикладного плавання; основ методики навчання та спортивного тренування в плаванні; організації та змісту занять з плавання у загальноосвітніх та спортивних навчальних закладах, дитячих оздоровчих таборах; технічно вірного виконання всіх вивчених плавальних вправ, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним контрольним нормативам; проведення будь-якої частини уроку і уроку фізкультури плавальної спрямованості в цілому, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів; проведення секційних занять з плавання у секціях загальноосвітніх навчальних закладів та дитячому оздоровчому таборі; організації та проведення змагань з плавання у загальноосвітньому навчальному закладі та дитячому оздоровчому таборі; виконання обов’язків судді з плавання.
* вміти шикувати групи; складати рапорт; забезпечення інвентарем та підготовка місць занять; проведення рухливих ігор у воді та естафет з елементами плавальних вправ, відповідно до задач заняття, для школярів різних вікових груп; проведення підготовчої частини заняття та окремих спеціальних вправ для школярів різних вікових груп; проведення окремих задач заняття для школярів різних вікових груп; проведення уроку плавання для школярів різних вікових груп; детальний аналіз навчальної практики студентів; практичне суддівство змагань з плавання.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

***Знати:***

- історію розвитку оздоровчого плавання та ретроспективу процесу удосконалення техніки вправ, що вивчаються;

- основи техніки видів плавання, які вивчаються під час перебування студентів на навчальних заняттях;

- методику навчання техніці оздоровчого плавання вправ в умовах навчальних занять;

- технологію організації та зміст занять з оздоровчого плавання у дитячих спортивно-оздоровчих таборах.

 ***Уміти:***

- технічно вірно виконувати всі вивчені вправи з оздоровчого плавання, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним вимогам до рівня навчальних досягнень;

- провести навчальні заняття для дітей з оздоровчого плавання, відповідно до віку дітей, ступеню їх підготовленості та умов перебування на практичному занятті з плавання.

 ***Володіти:***

- способами знаходження, осмислення й критичного аналізу наукової інформації в галузі фізичного виховання та спорту для творчого та креативного вирішування педагогічних завдань;

- методикою застосування в практичній діяльності професійних теоретичних знань в галузі фізичної культури та спорту;

- методикою планування навчально-тренувальних занять з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості дітей в умовах навчально-тренувального заняття;

- методами організації, навчання та виховання в умовах навчальних заняття.

ІІ. Лекційний матеріал

Лекція № 1. Вплив плавання на організм людини

**Метою лекції** є вивчення структури уроку, уроку, як основну форму проведення занять та структури роботі ДЮСШ плавання та шкіл здоров’я.

 **Завдання лекції:**

Виявити, що включає навчальна робота з оздоровчого плавання.

Позитивний вплив плавання на організм людини.

**План**

1. Оздоровча роль плавання.
2. Структура та зміст роботи тренера-викладача з оздоровчими групами.

***Ключові слова:*** *урок, плавання, виховання, вивчення, оздоровлення, вправи.*

***Основні поняття лекції:*** *навчання плаванню, оздоровче плавання,**полегшені способі плавання..*

Оздоровча роль плавання порівняно з іншими видами фізичних вправ полягає у різнобічному впливі води на організм людини, що пов'язано із фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями води.

Плавання — ефективний засіб профілактики та лікування захворювань серцево-судинної та дихальної систем. Показане воно й при порушеннях обміну речовин, постави, наслідках травм опорно-рухового апарату тощо.

Під час плавання людина долає опір води, а це ставить значні вимоги до функцій дихання, кровообігу, тренує фізіологічні механізми терморегуляції, розвиває силу м'язів. Виконання вправ у воді у горизонтальному положенні (повільне плавання) полегшує роботу серця та периферичного кровообігу, знижує частоту серцевих скорочень (ЧСС). Тривале плавання з диханням на два цикли полегшує роботу серця за рахунок подовження діастолічної паузи, а також сповільнює пульс. Холодові впливи помірної інтенсивності "розробляють" серце за рахунок стимуляції периферичного кровообігу.

Позитивний вплив плавання на організм великою мірою залежить від температури води, у якій перебуває людина, тривалості перебування у ній та способу плавання. Але найважливіше значення має система занять.

Тренування у плаванні підвищують функціональну стійкість вестибулярного апарату, статокінетичну стійкість, покращують відчуття рівноваги.

Це відбувається під час виконання повторень вправ, а також багаторазовими подразненнями вестибулярного апарату під час поворотів голови для вдиху.

Під час плавання функціонування серцево-судинної системи має істотні особливості:

* за рахунок горизонтального положення тіла у воді серцю не доводиться долати гідростатичний тиск крові, тому воно виконує менший обсяг роботи;
* у воді вплив маси тіла на виконання рухів послаблений;
* ритмічне скорочення м'язів у поєднанні зі швидкими й Глибокими вдихами та активними видихами поліпшують кровообіг та дихання;
* посилена присмоктувальна дія грудної клітки (за рахунок форсованого дихання), тиск води на венозні судини. Відсутність статичного напруження сприяє наповненню кров'ю судин грудної клітки, полегшуючи приплив венозної крові до серця.

Завдяки цим особливостям м'яз серця зміцнюється, кровоносні судини стають еластичними, артеріальний тиск знижується.

Дихальний цикл у звичайних умовах складається із двох фаз — вдиху й видиху, а під час плавання із трьох — вдиху, затримки дихання (паузи) й видиху. Тому плавання ставить особливі вимоги до функції дихання: перебудови системи управління ним, тобто переборення звичного дихального ав­томатизму і формування нової навички.

Під час перебування у воді активізується обмін речовин в організмі й тому витрачається більше енергії. Це можна використати для зниження маси тіла, для підтримання оптимального співвідношення активної (м'язової) та пасивної (жирової) маси тканин.

У воді людина втрачає тепла на 50—80 % більше, ніж на повітрі. Наприклад, тільки за 15 хв перебування у воді (за температури 24 °С) людина втрачає близько 100 ккал.

Гідростатична невагомість позитивно впливає на опорно-руховий апарат, знімаючи тиск усього тіла на нього, створює умови для коригування рухової функції, порушеної хворобою або травмою. Сила води (виштовхувальна) створює сприятливі умови для осіб, які мають надмірну масу тіла, для занять та виконання фізичних вправ, що на суші викликало в них великі труднощі.

Плавання включає ряд циклічних вправ. У роботі беруть участь усі основні групи м'язів, навантаження на них розподіляється рівномірно. У воді вправи виконуються плавно, з великою амплітудою, без тиску маси тіла на опорно-руховий апарат. Це знижує статичне напруження м'язів і виключає ризик травмування.

Плавання підвищує опірність організму людини до впливу температурних коливань повітря, загартовує людину, розвиває стійкість організму до простудних захворювань. У разі проведення занять у відкритому водоймищі (озеро, річка, море) ефект загартовування підкріплюється дією сонця й по­вітря.

Заняття руховою активністю, зокрема плаванням, потребують уваги й зосередженості, що спрямовані на сприйняття зовнішніх об'єктів (тренера, сигналів, демонстрації вправ) або самого себе (відчуття сприйняття тощо). Під час занять плаванням формується увага, що є основою усвідомленої дисциплінованості. Вправи для удосконалення спеціалізованих відчуттів — води, часу, темпу, рівня зусиль, що розвиваються, — застосовують у тренуваннях, а окрім того тренуються такі види пам'яті: рухова (пам'ять на рухи), образна (ідеомоторне тренування), емоційна (оптимального емоційного стану), вербальна (на слова, поняття, думки — є провідною).

**Висновки:** Таким чином, вивчення даної теми сприяє забезпеченню безпеки учнів.

**Контрольні питання**

1. Дайте характеристику заходам безпеки під час занять плаванням.

Лекція № 2. Фізичні якості води

**Метою лекції** є вивчення фізичних якостей води.

 **Завдання лекції:**

Виявити якості води.

 Вплив якості води на організм людини.

**План**

1. В’язкість води.
2. Звукопроникність.
3. Світлопроникність.
4. Теплоємкість та теплопровідність.
5. Плавучість тіла.
6. Опір води.

***Ключові слова:*** *якість, вода, середовище, конвекція.*

***Основні поняття лекції:*** В’язкість води, звукопроникність, світлопроникність, теплоємкість та теплопровідність, плавучість тіла, опір води.

Під час плавання тіло людини майже повністю занурене у воду, тому аби розуміти вплив плавання на організм слід знати основні властивості води.

*В'язкість води —* це властивість рідини чинити опір переміщенню однієї її частини відносно іншої. Під час руху часток води відносно одна одної виникає сила тертя, що пе­решкоджає рухові. В'язкість води невелика. З підвищенням температури вона зменшується. Це веде до зниження "відчуття води" та ефективності гребкових рухів.

Рухаючись суходолом, людина відштовхується від землі (середовище відштовхування) і переміщується у повітряному середовищі (середовище переміщення), тобто вона звичайно переміщується у різнорідному середовищі. Людина, що пливе, стикається з однорідним середовищем, де вода слугує одночасно і для відштовхування, і для пересування.

Щільність води перевищує щільність повітря більше ніж у 1000 разів і є основною причиною сильного опору рухові плавця: середня швидкість кваліфікованого плавця (2,5 м·с-2) значно поступається середній швидкості бігуна (близько 12 м·с-2).

*Звукопроникність —* швидкість поширення звуку — у воді майже у п'ять разів більша, ніж у повітряному середовищі. Людина, занурена у воду, не чує команди інструктора або тренера. Єдиним слуховим контактом з плавцем є постуку­вання об східці або бортик басейну.

*Світлопроникність* — активне поглинання променів світла водою. Результатом є значне зменшення інтенсивності денного світла та зниження видимості. Людина під водою бачить усі предмети розпливчасто, навіть якщо вода прозора і добре освітлена. У разі використання окулярів або маски, що створюють прошарок повітря між очами та водою, по­ліпшується видимість, але зменшується поле зору й усі пред­мети здаються ближчими й більшими приблизно на 25 %.

Вода має велику *теплоємність* та *теплопровідність.* У сполученні із конвекцією (рух води вздовж тіла) вона створює передумови для посиленої тепловтрати організму. В умовах водного середовища за повного спокою (без посилення те­плопродукції та підвищення теплоізоляції) тепловий баланс може підтримуватися за температури води від 22°С (для осіб з вираженим шаром підшкірної основи) до 32°С (для худор­лявих). Тепловтрати активізують біохімічні процеси організ­му, пов'язані з виділенням тепла, а м'язова діяльність іще більше підсилює їх. Саме тому плавання підвищує активність процесів обміну речовин в організмі людини.

*Плавучість тіла —* це стан тіла плавця у воді, на яке, за законом Архімеда, діє виштовхувальна сила, що дорівнює вазі витісненої тілом рідини, спрямована вертикально вгору і прикладена у центрі маси зануреної частини тіла. Отже плавучість тіла визначається різницею питомої ваги води та питомою вагою тіла людини. Чим більша різниця, тим вища плавучість людини: у разі, коли питома вага води вища, то тіло плавця має позитивну плавучість, а якщо питома вага плавця більша, то тіло набуває від'ємної плавучості й тоне.

Середня питома вага тіла людини залежить від питомої ваги окремих тканин тіла та їх відсоткового вмісту (зазвичай у дітей та жінок, які мають більшу кількість жирової ткани­ни, ніж чоловіки, питома вага менша), а також від ступеня наповнення легень повітрям (за повного вдиху). Саме тому навчання усіх плавальних вправ проводять на затримці ди­хання, щоб збільшити плавучість тіла.

***Опір води*** під час плавання безпосередньо залежить від її властивостей — в'язкості та щільності. Сила опору води плавцям, як і будь-яким тілам, що рухаються у ній, спрямо­вана протилежно їх рухові, а її величина залежить від форми тіла, простору, який воно займає, та швидкості руху (Маглишо, 2000).

Опір води діям плавців з віком збільшується (у чоловіків сильніше, ніж у жінок).

Важливою якістю води є її здатність до хвилеутворення, що визначається в'язкістю й рухливістю водного середовища й коливанням тіла плавця вгору—вниз. Це явище є однією з причин виникнення сили опору води рухові плавця. Розміри хвиль залежать від технічної підготовленості плавця й амплітуди коливань його тіла вгору—вниз (Булгакова, 2002).

**Висновки:** Таким чином, вивчення даної теми сприяє:

* розширенню уявлень студентів про організацію занять з плавання.
* розкриттю впливу плавання на організм людини.

**Контрольні питання**

1. Які якості води ви знаєте?
2. Як вода впливає на організм людини?

Лекція № 3. Види плавання

**Метою лекції** є різноманітні види плавання.

 **Завдання лекції:**

Досконало розкрити види плавання.

**План**

1. Спортивне плавання.
2. Рекреативне плавання.
3. Оздоровче плавання.
4. Лікувально-оздоровче (реабілітаційне) плавання.
5. Кондиційне плавання.
6. Адаптивне плавання.

***Ключові слова:*** *урок, плавання, виховання, вивчення, оздоровлення, вправи, спорт, навантаження.*

***Основні поняття лекції:*** *спортивне плавання, оздоровче плавання,**рекреативне плавання, лікувально-оздоровче (реабілітаційне) плавання, кондиційне плавання, адаптивне плавання.*

Заняття плаванням, залежно від завдань, можна умовно розподілити на спортивні, кондиційні, рекреативні, оздоровчі (табл**.** 1.).

***Спортивне плавання*** — один із найпопулярніших і найма-совіших видів спорту. За кількістю олімпійських медалей воно поступається тільки "королеві спорту" — легкій атлетиці.

*Таблиця 1. —* Завдання, що вирішуються під час занять кондиційним, рекреативним і оздоровчим плаванням *(Булгакова, 2005, перероблено)*

*Таблиця1.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Завдання** | **Плавання** |
| **рекреативне** | **оздоровче** | **кондиційне** |
| Адаптивний відпочинок, розвага | + | + | - |
| Підтримання досягнутого рівня здоров'я | + | + | - |
| Підтримання мінімального рівня рухової активності для зменшення ризикусерцево-судинних захворювань | - | + | - |
| Збільшення функціональних резервів організму для поліпшення або корекції здоров'я | - | + | + |
| Навчання основ техніки плавання | + | + | + |
| Удосконалення підготовки з плавання осіб, які займаються багатоборствами, що включають плавання (п'ятиборство, тріатлон тощо) | - | - | + |
| Удосконалення підготовки з плавання осіб, для яких воно є необхідним компонентом професійної діяльності (моряки, рятувальники, водолази тощо) | - | - | + |

Плавання є основою багатьох видів спорту. Це, насамперед, стрибки у воду, синхронне плавання, водне поло, підводний спорт. Уміння плавати є однією з вимог технікибезпеки для усіх водних видів спорту. Плавання як окре­мий вид є складовою спортивних багатоборств — сучасного п'ятиборства, тріатлону; уміння плавати необхідне під час занять веслуванням, вітрильним спортом, віндсерфінгом, вод­ними лижами.

Спортивне плавання поширене й серед неповносправних осіб із порушеннями інтелекту, опорно-рухового апарату, слуху, зору. Українські плавці-інваліди досягли великих успіхів на різних змаганнях — Паралімпійських іграх, чемпіона­тах світу, Європи.

*Рекреативне плавання* спрямоване на поліпшення психо­емоційного та фізичного стану організму на основі актив­ного відпочинку. Зазвичай його використовують самостійно, заняття нерегулярні (плавання та купання у вихідні дні) і відбуваються один-два рази на тиждень.

Такі заняття сприяють підтриманню певного рівня здоров'я та загартовуванню.

***Оздоровче плавання.*** Його основними завданнями є до­сягнення і у подальшому збереження бажаного стану рівня здоров'я, підвищення якості життя, профілактика захворю­вань (вікових, трудових, від шкідливого впливу навколиш­нього середовища). Оптимальне навантаження визначається багатьма чинниками: необхідністю поліпшення функціональних показників або їх збереження на досягнутому рівні; режимом звичної рухової активності; способом життя тощо.

Оздоровчим плаванням здоровим особам або практично здоровим рекомендовано займатися 3—4 рази на тиждень по 30—45 хв (Булгакова, 2005).

***Лікувально-оздоровче (реабілітаційне) плавання.*** Цим видом плавання займаються особи, які мають погіршення ста­ну здоров'я, що може бути виправлений або компенсований за допомогою спеціальних засобів у водному середовищі. Засобами реабілітаційного плавання є спеціальні вправи, що спрямовані на відновлення здоров'я та фізичної працездатності (професійної та побутової), порушених захворюваннями, після травм або перенесених операцій.

До спеціальних засобів додають вправи для загального зміцнення, спрямовані на оздоровлення організму, розвиток фізичних якостей та удосконалення моторних навичок.

Інтенсивність занять лікувальним плаванням звичайно нижча, ніж оздоровчим, тривалість заняття також менша. Правильно дозоване фізичне навантаження сповільнює розвиток патологічних процесів та сприяє швидшому відновленню порушених функцій організму. Фізичні вправи активізують фізіологічні процеси, удосконалюють діяльність усіх органів і систем людини, підвищують працездатність, зміц­нюють здоров'я.

***Кондиційне плавання*** використовують для досягнення вищого рівня плавальної підготовки. Навантаження під час занять помітно перевищують ті, що застосовуються під час оздоровчого тренування. Це необхідно особам, які полюбляють дальні пропливи у водоймах і басейнах, а також спортсменам, чия професійна або спортивна діяльність потребує виконання певних нормативів або результатів з плавання.

Завдання кондиційного плавання — підтримання спортивного довголіття, підтримання рівня рухових якостей та пла­вальної підготовки. Побудова окремих занять та тренувальної програми відбувається так само, як планування спортивного тренування — це 3—6 занять на тиждень тривалістю 45—60 хв.

*Адаптивне плавання* — це навчання плавання осіб з особливими потребами (інваліди), удосконалення їхніх рухових здатностей та плавальної підготовленості, що дають змогу певною мірою компенсувати втрачені рухові функції, а соціальна адаптація має на них позитивний емоційний вплив (Булгакова, 2005).

Основою адаптивного плавання є традиції фізіотерапії та реабілітації інвалідів, де його ефект вважається неперевершеним (Брискин, 2005).

**Висновки:** Таким чином, вивчення даної теми сприяє:

* розширенню уявлень студентів про види з плавання.
* вмінню розрізняти види плавання.

**Контрольні питання**

* Які види плавання ви знаєте?

Лекція № 4. Методика проведення занять

**Метою лекції** є вивчення структури уроку, уроку, як основної форми проведення занять та структури роботи ДЮСШ плавання та шкіл здоров’я.

 **Завдання лекції:**

Виявити, що включає навчальна робота з оздоровчого плавання.

Позитивний вплив плавання на організм людини.

**План**

1. Загальні методичні принципи.
2. Основні групи вправ, що відносяться до оздоровчого плавання.

***Ключові слова:*** *урок, плавання, виховання, вивчення,оздоровлення, вправи.*

***Основні поняття лекції:*** *навчання плаванню,методика, оздоровче плавання,**полегшені способі плавання..*

**Методика проведення занять**

Оздоровче плавання поєднує у *специфічному тренувальному* процесі лікувальні впливи: *загальний* (зміцнення здоров’я, загартовування, набуття навичок правильних рухів, вольових якостей) та *спеціальний* (відновлення порушених функцій організму).

Педагогічний процес полягає у тому, щоб виховати у хворих засобами оздоровчого плавання свідоме ставлення до використання фізичних вправ, навчити їх раціональних рухів у воді, привчити до гігієни тіла, прищепити навички оптимального планування розпорядку дня та ін.

Для забезпечення високої ефективності лікувального впливу вправ у воді під час складання програм з оздоровчого плавання слід дотримуватися загальних методичних принципів:

* своєчасного проведення реабілітаційних заходів;
* комплексного використання різних засобів;
* індивідуалізації програми — урахування віку, захворювання, стану організму, фізичної підготовленості, володіння технікою плавання;
* поступовості збільшення навантаження;
* ретельності добору вправ та послідовності їх виконання;
* використання методів контролю.

Основні групи вправ, що застосовуються в оздоровчому плаванні:

* *гімнастичні вправи біля бортика* — спеціальні комплекси, що виконуються на різній глибині: ходьба, біг, стрибки, вправи для освоєння з водою та навчання техніки плавання;
* *плавання різними способами* — спортивні, прикладні, ін­дивідуально рекомендовані (лікувальні); плавання із засобами полегшення (ласти, дошки, гумові круги) й додатковими навантаженнями (лопаточки для плавання);
* *рухливі ігри,* що полегшують освоєння з водою — з елементами навчання техніки плавання, прикладного плавання (пірнання, стрибки з бортика та ін.), водного поло;
* *вільне плавання* — рухова активність у воді за бажанням.

Вправи класифікуються за такими ознаками:

* *анатомічним* — для розвитку дрібних (рухи пальцями, кистями, стопами), середніх (рухи гомілками, передпліччями, плечима та ін.), великих (рухи верхніми або нижніми кінцівками, тулубом) груп м’язів;
* *характером м’язового скорочення* — динамічні й статичні;
* *ступенем активності* — активні (самостійні рухи), активно-пасивні (за допомогою здорової кінцівки), пасивні.

У заняттях оздоровчим плаванням застосовують вправи на розтягування, координацію, зміцнення розслаблених і розслаблення напружених м’язів, дихальні.

Дозування вправ є дуже важливим моментом. Воно за­лежить від вихідного положення (стоячи біля бортика, лежачі на воді, у плаванні), складності руху (ступінь зусилля, амплітуда руху, навантаження на певну групу м’язів тощо), наявності предметів для полегшення або додаткового навантаження, тривалості та темпу. Обов’язково добирається оптимальне співвідношення вправ: для загального розвитку та дихальних, біля бортика басейну та у плаванні, за елементами та у координації та ін. Загальний обсяг рухів має відповідати стану рухової активності хворого.

У фізичній реабілітації існує система періодів ЛФК. Період ЛФК — це стан органа або системи органів у певний відрі­зок часу, якому відповідає певний режим рухової активності. Розрізняють три періоди: *щадний,* або постільний — функціонально й анатомічно орган не відновлений; *функціональний* (палатний, вільний режим стаціонару) — орган анатомічно відновлений, але функції ще не відновлені, *тре­нувальний* (щоденний та тренувальний режим) — анатомічно й функціонально орган відновлений, але деякі функції (сила, координація та ін.) ще потребують відновлення.

У. другий — функціональний період ЛФК — застосовують спеціальні комплекси вправ з освоєння з водою та навчання техніки плавання у воді. Заняття проходять під наглядом лікаря-спеціаліста.

У третій — тренувальний період — застосовують без­посередньо плавання у формі оздоровчого тренування з обов’язковим повторенням вивчених вправ. Заняття вже можна проводити у загальній ванні басейну.

Основні методи тренування у цей період — індивідуальний, груповий, самостійний. На початку періоду найкращим методом є індивідуальний. З групових методів, в основному, використовується малогруповий (не більше 5—6 осіб). Займатися оздоровчим плаванням можна й самостійно, але тільки за рекомендацією лікаря й під наглядом інструктора або спеціаліста-реабілітолога.

Заняття у басейні проводять у формі уроку, що складається із підготовчої, основної та заключної частин. У *підготовчій* частині використовують вправи для загального розвитку у спортивному залі, а біля бортика басейну й у русі повторюють вправи для освоєння з водою та вивчення техніки плавання. *Основна* частина включає власне плавання, спеціальні лікувальні вправи у русі та біля бортика басейну, а також рухливі ігри. У *заключній частині* використовують малорух­ливі ігри або дихальні, заспокійливі вправи. Зміст заняття залежить від ступеня плавальної підготовленості, періоду ЛФК та реабілітаційних завдань.

Тренер (інструктор) повинен постійно контролювати стан здоров’я хворих, звертати увагу на зовнішні показники й оцінювати їх (реакція на фізичне навантаження, ступінь стомленості), вимірювати ЧСС, частоту дихання та ін.

Для кожного хворого слід складати фізіологічну криву на­вантаження під час заняття. Для цього перед входом у воду й далі кожні 2—3 хв підраховують ЧСС й будують графік. У другий період ЛФК ця крива повинна мати дві вершини, тобто у занятті мають бути два основних піки навантаження, на третьому етапі — три.

Залежно від стану хворого тренер (інструктор) протягом заняття може збільшувати або зменшувати навантаження: замінювати кількість повторень, замінювати одну вправу іншою (легшою або складнішою), змінювати співвідношення вправ спеціальних, дихальних і для загального розвитку та ін. Тренер (інструктор) також має враховувати індивідуальні особливості хворих (вік, стать, підготовленість), наявність ускладнень хвороби, реакції на навантаження.

Для досягнення найбільшого реабілітаційного ефекту заняття оздоровчим плаванням слід поєднувати з іншими видами рухової активності.

**Висновки:** Таким чином, вивчення даної теми сприяє:

* розширенню уявлень студентів про організацію занять з оздоровчого плавання.
* розкриттю впливу плавання на організм людини.

**Контрольні питання**

* Які методичні принципи ви знаєте?
* Які основні групи вправ, що застосовуються в оздоровчому плаванні?

 Лекція № 5. Заходи безпеки під час проведення занять

**Метою лекції** є заходи безпеки.

 **Завдання лекції:**

Запам’ятати, що заборонено під час занять.

**План**

1. Оздоровча роль плавання.
2. Структура та зміст роботи тренера-викладача зі оздоровчими групами.

***Ключові слова:*** *урок, інструктор, плавання, виховання, вивчення,оздоровлення, вправи.*

***Основні поняття лекції:****навчання плаванню,безпека, оздоровче плавання,**полегшені способі плавання..*

Під час проведення водних процедур та занять з оздоровчого плавання слід дотримуватися такого:

* виконувати правила особистої гігієни, не користуватися спільними предметами туалету: одним купальним костюмом, рушником, шапочкою тощо;
* особи з довгим волоссям обов’язково мають користуватися шапочками для плавання;
* не можна довго залишатися у воді без рухів;
* після виходу з води слід добре розтерти тіло рушником, витерти голову, вуха й одягнутися.

У природних водоймах слід виконувати обов’язкові вимоги безпеки.

Заборонено:

* купатися у недозволених місцях (набережна, переправа, пристань тощо);
* стрибати у воду з містків, суден, човнів;
* підпливати до моторних, вітрильних суден, барж, човнів;
* плавати у місцях, де пролягає фарватер, перепливати ріки;
* підпливати до буйків, бакенів, залазити на них;
* стрибати у воду головою униз та пірнати у незнайомих місцях, не знаючи глибини й стану дна;
* залишатися у басейні після закінчення заняття, а на пляжі й у купальні після закінчення їхньої роботи.

 Під час купань та плавання необхідно виконувати такі **основні заходи безпеки:**

* місце для купання має бути неглибоким, мати чисте дно, яке необхідно перевіряти перед кожним заняттям;
* не порушувати меж місця занять (купання);
* не можна заходити у воду у разі нездужання, натще або раніше ніж через 2 год після їди, за температури води нижче 18 °С, великих хвиль або сильної течії;
* усі вправи у воді, а також перші спроби самостійного плавання слід виконувати на мілкому місці, а спроби самостій­ного плавання на дальність проводити тільки вздовж берега.

На заняттях з плавання, які проводить тренер або інструк­тор, слід:

* дотримуватися суворої дисципліни: не дозволяти ви­падків неорганізованого купання, самовільного пірнання, криків, пустування;
* входити у воду й виходити з неї можна лише за коман­дою викладача;
* тільки тренер (інструктор), який проводить заняття, може допустити до занять тих, хто запізнився, або дозволити комусь раніше вийти із води;
* перед та після занять слід проводити переклик тих, хто займається;
* під час перевірки на вміння плавати у воді можуть од­ночасно плисти не більше двох осіб;
* пірнати й стрибати у воду можна тільки почергово за умови, що попередній стрибун вийшов з води або відплив на безпечну відстань.

Суворе виконання правил безпеки запобігає травмам та трагічним випадкам. Завдання тренера (інструктора) полягає у тому, щоб навчити всіх користуватися плавальними засо­бами (круги, м’ячі, дошки тощо), уміти застосовувати раціо­нальні дії у разі непередбачених ситуацій (швидка течія, вир тощо).

**Правила поведінки на воді**

Якщо людина не знає правил поведінки на воді або не­хтує ними, це може призвести до трагічних наслідків. До­тримуючись правил, ви будете почувати себе у безпеці. На­водимо основні правила поведінки на воді.

* Купатися слід тільки у добре знайомих або спеціально відведених місцях. Не дозволяється запливати за обмежувальні знаки — там можуть бути ями, сильна течія, коловороти, каміння.
* Якщо ви купаєтеся у незнайомому місці, попередньо обстежте дно і заходьте у воду поступово.
* Не переоцінюйте своїх спроможностей, не запливайте далеко від берега.
* Не стрибайте у воду з круч, мостів, причалів та інших високих місць.
* Не пустуйте у воді, особливо з тими, хто погано плаває.
* У жодному разі не можна, жартуючи, кричати: “Потопаю! Допоможіть! Рятуйте!”.
* Не підпливайте до кораблів, катерів, барж, що рухаються. Вас може затягти під гвинт.
* Якщо ви змерзли, не заходьте у воду. Тривале купання спричиняє переохолодження організму й судоми. Відчувши навіть легкий “озноб”, негайно вийдіть на берег.
* Після купання ретельно витріть себе рушником, активно рухайтеся, зробіть кілька гімнастичних вправ, щоб розігрітися.
* Не перенапружуйтеся у воді, навчіться плавати розслаблено — це підвищить вашу працездатність та витривалість.
* У разі появі судоми намагайтеся розтягнути скорочені м’язи та покличте когось на допомогу.
* Не входьте у воду одразу після сонячних ванн: від різкої зміни температури можна втратити свідомість.
* Купатися під час шторму небезпечно для життя.
* Не купайтеся у нетверезому стані.
* Не купайтеся відразу після прийому їжі.
* Не входьте у воду розігрітими після рухливих ігор.
* Якщо, плаваючи, ви раптово захлинулися, негайно спиніться, підведіть голову, відкашляйтеся.
* Потрапивши у сильну течію, пливіть до берега навкоси за її напрямком.
* Опинившись у коловороті, глибоко вдихніть, зануртеся під воду і, зробивши сильний ривок убік, пропливіть кілька метрів під водою, поступово наближаючись до поверхні води. Випливши, негайно залиште небезпечне місце.
* Якщо ви не вмієте плавати і перебуває у воді самі, не заходьте глибше пояса.
* Не залишайте дітей без нагляду.
* Якщо виникла необхідність проплисти велику відстань, візьміть із собою рятувальні засоби (рятувальні круги, пояси, жилети тощо).
* Якщо ви заплуталися у водоростях, не робіть різких рухів, щоб визволитися, почніть руками спокійно звільнятися від них.

Лекція № 6. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань

**Метою лекції** є розуміння оздоровчої ролі плавання.

**Завдання лекції:**

Виявити позитивний вплив лікувального плавання на організм людини.

**План**

1. Специфічна роль лікувального плавання.

***Ключові слова:*** *урок, лікувальне плавання, виховання, вивчення,оздоровлення, вправи.*

***Основні поняття лекції:*** *навчання плаванню, безпека, оздоровче плавання,**полегшені способі плавання.*

Сучасні умови життя людей істотно скорочують фізич­ні навантаження, але не зменшують потреби в них. Людині природно потрібні різнобічні фізичні навантаження, що підтримують робочий тонус усіх органів та систем організму, зміцнюють та вдосконалюють високу працездатність нервової, серцево-судинної та дихальної систем, травного апарату, м’язів та суглобів. Ось чому люди повинні систематично займатися такими доступними видами спорту фізичної активності, як атлетичні біг, ходьба, катання на лижах і, звичайно, плавання. Інакше відбуваються процеси передчасного старіння організму: знижуються його загальний тонус та імунітет, розвиваються різні захворювання, спричинені гіподинамією.

Специфічна оздоровча роль плавання полягає у зміцненні здоров’я людини та попередженні захворювань. Якщо, наприклад, під час бігу, ходьби чи веслування на людину позитивно діють лише локомоторні навантаження, то під час плавання до них додаються різні фізичні, термічні, хімічні та інші впливи води, пов’язані з її властивостями.

Оздоровчі пропливи корисніше виконувати кролем на грудях чи брасом, тому що саме ці способи підвищують оздоровчу роль плавання та підсилюють її профілактичну дію. Особам до 35—40 років рекомендовано для оздоровчого плавання обирати кроль на грудях, а старшим — брас.

Особливо яскраво механічна дія води позначається на стані та розвитку дихальної системи. Тиснучи на всю поверхню грудної клітки, вода полегшує видих та утруднює вдих. Долаючи дистанції 800—1000 м людина здійснює до 600—650 дихальних актів з максимальним вдихом та повним видихом у воду. Специфічне дихання плавця з глибоким вдихом через рот та повним видихом у воду в узгодженому ритмі з гребними рухами руками розвиває та зміцнює дихальний апарат, удосконалює діяльність серцево-судинної системи.

Чергування напруження м’язів (у момент робочої частини) з їх розслабленням (у момент підготовчої частини рухів) під час виконання кожного гребка дозволяє протягом десятків хвилин виконувати роботу без зупинки, не відчуваючи сильної втоми.

Раціональність, економність та ефективність усіх рухів ногами та руками, оптимальне горизонтальне положення тіла у воді забезпечує рівномірне та швидке ковзання, сприяє всебічному позитивному впливові на функції організму.

За умов доброї фізичної підготовленості та здоров’я можна використовувати всі спортивні способи плавання, застосову­ючи їх у будь-якій послідовності, й цим підвищувати різнобічність впливів на організм. На всіх етапах проведення оздоровчого плавання та для будь-якого віку людини основними принципами мають бути індивідуальна доступність, посильність фізичного навантаження та запобігання перевантажень. Особливо обережно слід дозувати плавальні навантаження в період початкового вибору оптимальної оздоровчої дистанції, суворо дотримуючись методичних принципів послідовності та поступовості.

Можна проплисти одну й ту саму дистанцію з малим, середнім та великим навантаженням.

Плавання у швидкому темпі допускається лише до 50 ро­ків, а 50—70—річним плавцям слід плавати тільки з помірною та низькою інтенсивністю, не допускаючи підвищення ЧСС вище 110—120 уд/хв. Після 70 років можна плавати лише спокійно за ЧСС не вище 100 уд/хв. Якщо частота серцево­го ритму не відповідає вказаним межам, необхідно знижувати дозування оздоровчого плавання за рахунок швидкості та об’єму (Глазирін, 2006).

Плавання справляє лікувальну дію на організм людини. Значно підвищується рівень пристосувальних реакцій під час систематичних занять дозованим плаванням у басейнах з морською водою при комплексному лікуванні хронічних бронхітів та пневмоній. Найефективнішим для цієї категоріїхворих є плавання з доступним, оптимальним темпом бра­сом або кролем на грудях до 800 м.

Для хворих на атеросклероз та гіпертонічну хворобу І і II ступеня плавання сприяє нормалізації та поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи. Лікувальний ефект спостерігається після одного місяця регулярних занять з чергуванням дозованих навантажень з режимами слабкої, середньої та інтенсивної дії, відповідно — швидкість плавання від 0,4 до 1,0 м·с-1.

Перебування у воді та виконання дозованих вправ сприяють нормалізації найважливіших показників властивостей крові і поліпшенню діяльності серцево-судинної системи у хворих на ішемічну хворобу серця.

Відмічається позитивне зрушення у центральній нервовій системі під дією систематичних занять лікувальним плаванням — покращання її адаптаційних властивостей. Особливо під час застосування тривалого малоінтенсивного плавання. Після плавання істотно поліпшуються увага, пам’ять, мислення, швидкість переробки інформації.

Але найуспішніше лікувальне плавання використовується для корекції постави та деформацій хребта. Лікувальне плавання при сколіозі спрямоване на виховання правильної постави, можливої корекції наявної деформації хребта і грудної клітки, розвитку правильного дихання, збільшення сили та тонусу м’язів, живота, розгиначів хребта, покращання функцій серцево-судинної системи та корекції ступні.

Оздоровче плавання є унікальним засобом лікувальної фізичної культури (ЛФК) та фізичної реабілітації людини у цілому; незамінним для людей, які мають якісь суттєві обмеження для занять руховою активністю на суші (варикозне розширення вен, остеохондроз, опущення внутрішніх орга­нів, гіпертензія та багато ін.); ефективним засобом для зміц­нення серця, активізації дихання й кровообігу, поліпшення обміну речовин та ін.

Оздоровчо-лікувальне плавання бажано застосовувати практично на всіх етапах лікування, але особливо у відновний період.

Організм як цілісна система відповідає сукупністю склад­них реакцій серцево-судинної, нервової, м’язової, ендокринної систем, шкіри, теплообміну, окиснювально-відновних процесів на дію фізичних вправ у воді. їхній позитивний вплив здійснюється на основі тонізуючого впливу (підвищення тонусу); трофічної дії — поліпшення процесів обміну та регенерації; формування компенсації — тимчасове або постійне плавальне заміщення втраченої функції; нормалізації функцій — відновлення функцій органа й усього організму у цілому.

**Висновки:** Таким чином, організм як цілісна система відповідає складних реакцій серцево-судинної, нервової, м’язової, ендокринної систем, шкіри, теплообміну, окіснювально-відновних процесів на дію фізичних вправ у воді.

**Контрольні питання**

* Який спосіб плавання рекомендовано особам до 35-40 років і після 40 років?

Лекція № 7. Адаптивне плавання у системі реабілітації неповносправних осіб

**Метою лекції** ознайомлення з адаптивним плаванням зі інвалідами.

**Завдання лекції:**

Вивчити методику тренувань з неповносправними особами.

**План**

1. Порушення слухового аналізатора.
2. Порушення зорового аналізатора.
3. Порушення опорно-рухового апарату.
4. Відхилення інтелектуального розвитку.

***Ключові слова:*** *аналізатор, опорно-рухової апарат, лікувальне плавання, виховання, вивчення, оздоровлення, вправи.*

***Основні поняття лекції:****навчання плаванню, адаптивне плавання, оздоровче плавання,**полегшені способі плавання..*

Особа, яка має порушення здоров’я зі стійким розладом функцій організму, зумовленим захворюванням, наслідками травм і вадами, що призводять до обмеження життєдіяльності й потребують її соціального захисту, вважається інвалідом. Обмеження життєдіяльності — це повна або часткова втрата здатності або можливості до самообслуговування, само­стійного пересування, орієнтування, спілкування, контролю своєї поведінки, навчання й трудової діяльності.

Поняття “інвалід” має негативний соціальний сенс, тому його замінили терміном “особа з обмеженими спроможностями”, або “неповносправний”.

Неповносправних класифікують на категорії залежно від порушень — слуху, зору, опорно-рухового апарату, інтелекту, роботи внутрішніх органів. Особи усіх категорій можуть займатися плаванням за наявності допуску лікаря.

Для їх реабілітації заняття спортом передбачають відновлення фізичних і психічних функцій, адаптацію до активної діяльності у суспільстві. Заняття оздоровчим плаванням для неповносправних осіб спрямовані на:

* навчання життєво необхідних навичок з рекреаційно- оздоровчою спрямованістю, що реалізуються у процесі виконання навчальних програм, позакласних занять у секціях з навчання плавання;
* відбір та підготовку перспективних плавців для виступів на змаганнях серед різних категорій інвалідів.

Окрім загальних завдань фізичного виховання (оздоровчих, виховних, навчальних, спортивних), вирішуються спеціальні, корекційні:

* компенсування основної вади;
* корекція вторинних порушень здоров’я, зумовлених основним порушенням, тому на заняттях з плавання необхідно ураховувати первинні вади та вторинні порушення супутніх захворювань, медичні показання до занять, особливості психічних та особистісних якостей, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

**Порушення слухового аналізатора**

Ця категорія людей розподіляється за двома основними групами — глухі (повна відсутність слуху) та слабкочуючі (зниження слуху від 20 до 75 децибел).

Порушення слухового аналізатора призводить до недостатнього розвитку мовлення, обмежень рухової діяльності. В осіб з такими вадами спостерігається нестійкість вегетативної нервової системи (збудливість, імпульсивність, стомлюваність, нестійкість емоційної сфери та ін.). Зниження функціонального стану рухового аналізатора веде до послаблення діяльності серцево-судинної та дихальної систем: спостері­гається почастішання серцевих скорочень (ЧСС) і дихання у спокої, підвищення реакції фізіологічних систем організму під час фізичних навантажень.

Для глухих характерним є нижчий рівень розвитку фізичних якостей. Через порушення слуху такі якості, як точність, рівновага та координація рухів, швидкісно-силові відстають у розвитку.

Швидкісно-силові якості глухих відрізняються від норми незначно (відставання на 5—15 %), координаційні і точність рухів більшою мірою (на 15—20 %). Рівень розвитку рівноваги у глухих дітей гірший, ніж у дітей з порушенням зорового аналізатора або інтелектуального розвитку і нижчий від норми у 3—5 разів.

У виконанні функції рівноваги беруть участь зоровий, вестибулярний руховий і тактильний аналізатори. В осіб з вадами слуху порушується діяльність вестибулярного апарату, який забезпечує рівновагу й необхідне положення у просторі.

В осіб з вадами слуху відсутній або дуже послаблений контроль з боку слухового аналізатора. Кінестетична чутливість, що має взяти на себе контроль за рухами, сама страждає через зниження слуху, тому навіть під час виконання побутових рухів особи з вадами слуху роблять зайвий шум, рухи в них сповільнені й неритмічні.

**Порушення зорового аналізатора**

У практиці занять плаванням осіб з порушеннями зору поділяють на сліпих та слабкозорих відповідно за класами (Бріскін, 2006):

* В 1 — немає світловідчуття у жодному оці (тотальна втрата зору) або є часткове світловідчуття за відсутності реакції на рух (наприклад, немає реакції на рух руки на будь-якій відстані від ока);
* В 2 — немає спроможності бачити рух руки на відстані до 2 м (за норми 60 м);
* В 3 — немає спроможності бачити рух руки на відстані від 2 до 6 м; обмежене поле зору людини варіює від 5 до 20°.

Найважливішим завданням занять оздоровчим плаванням з особами, які мають порушення зору, є корекція рухових недоліків, що виникли унаслідок цього.

Сліпі та слабкозорі особи мають слабкий фізичний розвиток (зріст, маса тіла, ЖЄЛ, обхват грудної клітки тощо), порушена постава, спостерігається плоскостопість. Порушення й аномалії розвитку зору негативно впливають на формування рухових здатностей — сили, швидкості, витривалості, координації, статичної й динамічної рівноваги. Якщо зір знижується або втрачається у ранньому віці, то відхилення у розвиткові більш виражені.

Різні рухові якості в осіб з порушеннями зорового аналізатора прямо залежать від рівня втрати зору.

Поліпшення роботи органів та систем організму, зміцнення здоров’я та формування рухових якостей досягається шляхом організації корекційно-спрямованих занять, що передбачають розвиток просторово-орієнтовної діяльності, рухової сфери, здатності відчувати й оцінювати швидкість рухів, їхню амплітуду, ступінь напруження та розслаблення м’язів.

Плавання дає змогу долати недоліки фізичного розвитку хворих, асиметрії та непропорційності будови тіла, викривлення хребта, плоскостопості, порушення координованості, скутості рухів, сприяє ефективному загартовуванню. Під час занять з особами, які мають вади зору, незалежно від віку та стану здоров’я, обов’язково слід застосовувати вправи для корекції та формування правильної постави; на гнучкість; координацію; точність; рівновагу; ритміку; орієнтування; просту й складну рухову реакцію.

У процесі занять слід використовувати пропливання коротких відрізків (5—10 м) для розвитку швидкісно-силових якостей осіб із порушеннями зору, оскільки вправи, що потребують статичних напружень великих груп м’язів та зна­чних нервово-м’язових напружень, для них протипоказані.

**Порушення опорно-рухового апарату**

Осіб із порушеннями опорно-рухового апарату поділяють на дві великі групи: осіб із пошкодженнями хребта та осіб з ампутацією кінцівок. Пошкодження хребта й сегментів спинного мозку класифікують з урахуванням місця ураження та рівня збереження рухових здатностей.

Оцінюють силу м’язів, використовуючи простий та доступний метод — шестибальну систему оцінок мануально-м’язового тестування (ММТ):

* немає видимого руху, не відчувається напруження;
* немає видимого руху, однак за допомогою пальпації визначається напруження м’язових волокон;
* можливий активний рух з полегшеного вихідного положення, однак хворий не може подолати протидію інструктора;
* виконання руху у повному обсязі з подоланням сили ваги (гравітації) частини тіла, що тестується;
* виконання руху у повному обсязі в умовах дії ваги частини тіла, що тестується, та помірній протидії;
* виконання руху у повному обсязі в умовах дії сили ваги частини тіла, що тестується, з максимальною протидією.

Оцінка сили м’язових груп визначається за згинанням та розгинанням, приведенням та відведенням у суглобах (або окремому суглобі). Загальна сила м’язів кінцівки визначається за сумою балів сили м’язових груп у суглобах.

*Порушення хребта.* Осіб з цими порушеннями поділяють на таких, у кого паралізовані нижні і деякою мірою верхні кінцівки (клас 1), та тих, у кого паралізовані нижні кінцівки і деякою мірою тулуб (класи 2—5).

*Клас І А —* ураження шийного відділу хребта (до СУІ): триголові м’язи ослаблені (до 3 балів за ММТ), вони не справляються з гравітацією (неможливість підняти руки над головою, відсутня здатність схоплювати щось руками), м’язи тулуба не функціонують — нездатні підтримувати тіло у по­ложенні сидячи.

*Клас 1В—* ураження шийного відділу (до СУІІ): триголові м’язи функціонують так, що хворий може тільки підняти руки над головою; м’язи передпліччя слабкі; згиначі й розгиначі пальців функціонують із напруженням.

*Клас 1 С —* ураження шийного відділу (до СУІІІ): нормальна сила триголового м’яза й згиначів передпліччя; сила кистей, м’язів тулуба й ніг послаблена; руки піднімаються над головою, навіть долаючи невеликий опір, згиначі й розгиначі пальців можуть захоплювати предмет, але не дуже вправні; спостерігається здатність сидіти.

*Клас 2* — ураження грудного відділу хребта (ТІ—ТУ): міжреберні м’язи тулуба не функціонують, рівновага у положенні сидячи не утримується; повною мірою використовується сила рук, але спостерігається слабкість м’язів спини й живота.

*Клас 3 —* ураження нижньогрудного відділу хребта (ТУІ— ТХ): м’язи тулуба слабкі, сила м’язів живота знижена, є можливість зберігати рівновагу у положенні сидячи, але відсутній опір у разі легкого проштовхування.

*Клас 4* — ураження грудного або поперекового відділу хребта (ТХ—ТІЛІ): сила м’язів тулуба становить понад 3 бали, розгиначі гомілки та привідні м’язи стегна слабкі (1—2 бали); сумарна сила м’язів нижніх кінцівок становить 1—2 бали, для інвалідів із наслідками поліомієліту — 1 — 15 балів; спостерігається параліч нижніх кінцівок; добре утримується рівновага у положенні сидячи.

*Клас 5* — ураження крижового відділу хребта (51—8ІІІ): чотириголовий м’яз функціонує (3—5 балів), решта м’язів послаблені (загальна сума балів 1—10), для інвалідів із наслідками поліомієліту — 16—35 балів; параліч спрямований униз від стегон і часто захоплює тільки одну ногу; добре втримується рівновага у положенні сидячи, звичайно з по­вним використанням м’язів тулуба.

***Ампутація кінцівок***

Унаслідок уродженої патології (уроджена ампутація) або захворювання, травми (набута ампутація) — цю категорію людей класифікують за місцем ампу­тації. Відповідно до цього, ампутації можна розподілити за такими категоріями:

* дві кінцівки до колінного суглоба або вище;
* одна кінцівка до колінного суглоба або вище;
* дві кінцівки нижче колінного суглоба, але до кісточки (щиколотки) або вище;
* одна кінцівка нижче колінного суглоба, але до кісточки або вище;
* дві кінцівки до ліктьового суглоба або вище;
* одна кінцівка до ліктьового суглоба або вище;
* дві кінцівки нижче ліктьового суглоба, але до зап’ястка;
* одна кінцівка нижче ліктьового суглоба, але до зап’ястка;
* змішане пошкодження як верхніх, так і нижніх кінцівок.

Осіб, які мають уроджені вади (відсутність кисті абоступні), прирівнюють до інвалідів з ампутаціями і їх класи­фікують так само. В осіб з ампутаціями велика вірогідність розвитку захворювань серцево-судинної та дихальної систем (гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця та ін.), у них знижена трудова та рухова активність, порушений кровообіг. Заняття оздоровчим плаванням допо­магають їм пристосуватися до порушень, нормалізують їхній психоемоційний стан, запобігають розвиткові вторинних порушень.

**Відхилення інтелектуального розвитку**

Виділяють три ступені виявлення відхилень інтелектуального розвитку: дебільність, імбецильність, ідіотизм. Найлегшою формою є дебільність. Вона відповідає значенням коефіцієнта інтелектуальності (10) тестів Статюрда—Біне від 50 до 70. Особи з такими порушеннями навчаються у спеціалізованих школах, отримують певні трудові навички, адаптуються у суспільстві.

Середньою формою є імбецильність, що відповідає значенням 10 від 20 до 50. Осіб з такими порушеннями навчають елементарних трудових навичок.

Найважча форма — ідіотизм. Значення 10 нижче 20. Особи цієї категорії потребують постійного догляду і не можуть навчатися.

Особи з відхиленнями інтелекту мають стійке недорозвинення пізнавальної діяльності та емоційно-вольової сфери внаслідок органічного ураження головного мозку, а також супутні вади розвитку та соматичні захворювання. Організовуючи заняття з такими особами необхідно ураховувати їхнє здоров’я, наявність вторинних вад розвитку та захво­рювання.

До занять слід включати вправи, спрямовані на корек­цію порушень опорно-рухового апарату, оскільки для них характерними є супутні захворювання — порушення постави (круглоувігнута спина, плоскостопість І та II ступенів), лор-органів, серцево-судинні.

Індивідуальні показники фізичного розвитку осіб із порушеннями інтелекту дуже варіативні. Показники довжини і маси тіла, обхвату грудної клітки, життєвої ємності легень у них значно нижчі, ніж у здорових людей. Чим більше відхилення інтелектуального розвитку, тим менша можливість вплинути на стан фізичного розвитку й рухових якостей.

Імбецили погано розуміють правила найпростіших ігор, для них важко змінювати пози й дії, вони уникають виконання вправ навіть на незначній висоті (гімнастична лава). Завдання таким особам слід пояснювати й показувати. За показниками фізичного розвитку вони значно відстають від здорових людей. Навички, пов’язані із точністю, швидкіс­тю, рівновагою, силою, у них формуються повільніше, а вже сформовані — не завжди міцні.

Рівень розвитку фізичних якостей тісно пов’язаний зі ступенем розумової працездатності. Заняття плаванням активізують функції усього організму, посилюють процеси дихання, кровообігу, поліпшують апетит, нормалізують сон.

**Висновки**

Таким чином, окрім загальних завдань фізичного виховання вирішуються спеціальне компенсування основної вади.

**Контрольні питання**

* Які вади здоров’я ви знаєте?

Лекція № 8. Надання першої допомоги постраждалим на воді

**Метою лекції** є надання першої допомоги постраждалим на воді.

**Завдання лекції:**

* Надання допомоги потопаючому.
* Допомога потерпілому на суші.

**План**

1. Причина смерті на воді.
2. Способи рятування.

***Ключові слова:*** *урок, рятування, лікувальне плавання, виховання, вивчення,оздоровлення, вправи.*

***Основні поняття лекції:*** *навчання плаванню, безпека, оздоровче плавання,**полегшені способі плавання.*

**Надання допомоги потопаючому**

Три чверті поверхні Землі вкриті водою. Природно, що це певним чином позначилося на житті суспільства: багато професій пов’язані з роботою в умовах водного середовища; мільйони людей проводять своє дозвілля на березі водоймища; з водою пов’язані численні види спорту.

Таким чином, вода може бути другом, але водночас і ворогом, адже надто велика кількість людей гине на воді через те що для людини вона є незвичним для існування середовищем. Щороку у країні з різних причин тонуть тисячі людей (Глазирін, 2005), серед яких близько 50 % — діти та підлітки віком до 18 років; 47 % дорослих гинуть під час купання у нетверезому стані; 19 % дітей гинуть під час купання без нагляду дорослих; 14 % потерпілих зовсім не вміють плавати; близько 3 % потерпають у воді під час надання допомоги потопаючим.

На жаль, не можна відповісти на запитання про те, скільки людей були свідками різних нещасних випадків, але, щиро бажаючи допомогти тим, хто зазнав лиха, вони не можуть це зробити з двох основних причини: не вміють плавати, не знають основних правил надання допомоги потопаючому.

В Україні охорону життя людей на воді покладено на Міністерство з надзвичайних ситуацій, виконавчі комітети Рад депутатів трудящих. Зокрема, це здійснюють Міністерство комунального господарства, виконкоми обласних, Київської та Севастопольської місцевих Рад депутатів трудящих, Товариство рятування на водах. У місцях великого скупчення людей створено рятувальні станції та пости, їх укомплектовано представниками мужньої професії — рятівниками та медичними працівниками, які мають у своєму розпорядженні катери, шлюпки, водолазну і медичну апаратуру, рятувальне знаряддя та інвентар. І все ж, незважаючи на існуючу мережу рятувальної служби, повністю запобігти нещасним випадкам на воді досить складно — занадто багато непередбачених чинників виникає у кожному конкретному випадку, не кажучи вже про те, що розташувати рятувальні стенди чи пости вздовж усього узбережжя чисельних водоймищ просто немає змоги. Тому кожна людина повинна вміти надати допомогу і своєчасно вжити всіх заходів, щоб зберегти життя потерпілого.

*Причини смерті на воді.* Існує кілька можливих причин смерті людини, що потерпає на воді (Глазирін, 2005).

*Перша.* Від раптової рефлекторної зупинки дихання та як наслідок — серцевої діяльності. Причиною цього може бути:

* попадання холодної води на слизову оболонку верхніх дихальних шляхів, що може спричинити судому гортані, зупинку дихання та роботи серця;
* переляк;
* раптове охолодження перегрітого на сонці тіла.

За таких умов легені потерпілого вільні від води внаслідок попередньої судоми грудної клітки, а його шкіра має смертельно-блідий або білий колір.

*Друга.* Виникає в результаті втоми потопаючого, його безладних тривалих рухів у воді. За таких умов внаслідок тривалої затримки дихання втрачається свідомість, а в результаті судомного дихання легені заповнюються водою. Агонія три­ває 4—5 хв. Шкіра та слизові оболонки потерпілого яскраво-синюшні, особливо вуха, кінцівки пальців та губи. Обличчя одутле, а з рота виділяється велика кількість піни з доміш­ками крові.

*Третя.* Виникає внаслідок втрати свідомості чи від алкогольного сп’яніння. Потопаючий не бореться за життя і одразу занурюється під воду. Поверхневе дихання продовжується до агонії. Серцева діяльність згасає повільно (припиняється через 5—7 хв після занурення) та збігається з зупинкою дихання. Зовнішній вигляд потерпілого відповідає попереднім характеристикам.

У більшості випадків смерть від утоплення настає в результаті припинення постачання кисню в організм. Найчутливішим до кисневого голоду є головний мозок. Ось чому через 1—2 хв затримки дихання відбувається втрата свідомості. Але це не означає, що настала смерть, адже в організмі ще є певні запаси кисню, які можуть підтримувати декілька хвилин мінімальну життєдіяльність тканин.

Період з моменту зупинки серцевої діяльності до настання незворотних змін у центральній нервовій системі називають тихою смертю. У цей період ще можна повернути життя через відновлення дихальної та серцевої функцій. На це й розраховані всі заходи спасіння потопаючого. Таким чином, слід боротися за життя потерпілого протягом 15 хв, після чого відбуваються незворотні зміни в організмі, що призводить до біологічної смерті.

*Допомога потерпілому на суші.* Видаляти воду з дихальних шляхів може один або двоє рятівників: один із них стає на коліно, а іншу ногу ставить так, щоб її стегно було у горизонтальному положенні; потерпілого кладуть на стегно цієї ноги нижньою частиною грудної клітки і однією рукою утримують за лоба, а іншою злегка натискують між лопатками; другий рятівник у цей час може хустинкою очистити порожнину рота потерпілого від сторонніх предметів та слизу. Видаливши воду з дихальних шляхів, потерпілого кладуть на рівну тверду поверхню і нахиляють його голову назад, для цього під лопатки можна підкласти згорнутий одяг або вирити під його головою невелике заглиблення — нахил голови потерпілого назад забезпечує відкриття (прохідність) верхніх дихальних шляхів.

Нахиляння голови потерпілого назад не завжди забезпечує повною мірою прохідність дихальних шляхів, особливо у дітей, тому необхідно висунути уперед нижню щелепу потерпілого: для цього великими пальцями рук рятівник опускає нижню щелепу, а вказівними й середніми пальцями обох рук слід просунути нижню щелепу уперед так, щоб нижній ряд зубів опинився попереду верхнього; потім припіднімає нижню щелепу і утримує її у такому положенні протягом усього періоду оживлення.

Після цього потерпілого кладуть спиною на тверду поверхню і оглядають.

Якщо в нього пульс і дихання слабкі, поверхневі або зовсім відсутні (пульс не пальпується на сонній артерії), зіниці розширені так, що майже неможливо визначити колір очей, відсутні рефлекси, то потрібно негайно приступати до реанімаційних заходів.

*Штучне дихання.* Штучне дихання застосовують у тому разі, коли дихальна діяльність припинилася, але серце про­довжує працювати, а також тоді, коли частота дихання у потерпілого менша десяти циклів за одну хвилину.

Фізіологічне обґрунтування штучного дихання полягає в тому, що необхідний газообмін і достатнє розтягування легеневої тканини досягається при надходженні в легені 1000— 1500 мл повітря, тобто у 1,5—2 рази більше за показники фізіологічної вентиляції. Це, у свою чергу, веде до нервово-рефлекторної стимуляції дихального центру під час вдування повітря в легені (рефлекс Герінг-Брейєра).

Повітря в легені вдувають за допомогою способів штучного дихання “з рота у рот”, “з рота у ніс”).

Виконуючи штучне дихання та масаж серця, додержуються спокійного, але точного ритму рухів — від цього значною мірою буде залежати ефективність реанімаційних дій.

*Спосіб “із рота у рот”.* Рятівник стає на коліна з правого або з лівого боку від голови потерпілого. Просовує кисть однієї руки під шию і трохи піднімає його голову так, щоб вона відкинулася назад — це сприяє відкриттю дихальних шляхів. Долонею другої руки він щільно затуляє носа потерпілому і, глибоко вдихнувши, через рот рівномірно і сильно видихає повітря в його легені. Якщо це зробити правильно, грудна клітка потерпілого помітно розшириться. Присутні при цьому помічники ледь натискують на живіт. Занадто велика кількість повітря в шлунку призводить до блювання.

Під час чергового видиху рятівник натискує на грудну клітку — такий масаж забезпечує повний вихід повітря. Штучне дихання виконують із частотою 14—15 разів на хвилину. Дітям повітря в легені вдихають із меншим зусиллям і у меншому об’ємі, щоб не завдати їм травми. Контролювати свої дії можна за висотою піднімання грудної клітки під час вдування повітря.

***Спосіб “із рота у ніс”*** застосовують тоді, коли штучне дихання “із рота у рот” неможливо виконати через травми губ потерпілого, порожнини рота, нижньої або верхньої щелепи тощо.

Рятівник стоїть на колінах біля голови потерпілого, піднімає її лівою рукою, а долонею правої щільно затуляє рот. Зробивши глибокий вдих, він через ніс потерпілого вдуває повітря. Всі наступні дії такі самі, як і в способі “із рота у рот”.

Виконуючи штучне дихання, постійно стежать за появою рідини та слизу у дихальних шляхах потерпілого і періодично видаляють їх, перевертаючи його на бік, поступово відновлюється колір шкірних та слизових поверхонь.

Після цього потерпілого переносять до теплого приміщення. Розтирають тіло сухим рушником, переодягають у теплу білизну чи загортають у ковдру, дають гарячий чай, каву або трохи вина.

**Способи рятування**

*Способи рятування потопаючого.* Якщо ви стали свідками нещасного випадку або побачили людину, що потрапила в скрутне становище, передусім швидко оцініть обставини:

* свої спроможності як плавця та рятувальника;
* варіанти сповіщення про лихо на воді та виклику рятувальників і медпрацівників;
* віддаленість потопаючого від берега;
* наявність рятувальних та допоміжних чи підручних засобів (човен, рятувальний круг, колода, дошка, м’яч, надувний матрац тощо);
* погодні умови (сила вітру, освітленість, туман, температура води тощо).

Залежно від обставин, за яких стається лихо на воді, обирається і спосіб рятувальних заходів.

*Способи транспортування потерпілого.* Після всіх здійснених попередніх дій перед рятувальником стоїть завдання транспортування потерпілого до берега, про що він повинен пам’ятати, розраховуючи свої сили. Існує багато різних спо­собів транспортування потерпілого, які можуть виникнути навіть ситуативно, безпосередньо у процесі виконання ряту­вальних заходів, але першою і найголовнішою умовою є те, щоб потопаючий перебував у положенні на спині, а голова була над поверхнею води.

Найпоширеніші способи транспортування потерпілого на воді.

* Рятівник, підтримуючи потерпілого двома руками за підборіддя або під пахви, пливе на спині, працюючи ногами брасом або кролем. Можна чергувати способи роботи ногами*.*
* Рятівник просовує одну руку ззаду під однойменною рукою потопаючого, бере пальцями за нижню щелепу, а сам, перекинувшись на бік обличчям до нього, гребе під водою вільною рукою, ногами працює як під час плавання на боці*.*
* Рятівник зверху просовує руку за спину потопаючого між його однойменним плечем і тілом і захоплює його іншу руку за лікоть. У такий спосіб обидві руки потопаючого втримуються однією рукою рятівника, який, перевернувшись на бік, транспортує потерпілого, застосовуючи спосіб плавання, як і в попередньому прикладі*.*
* Однією рукою рятівник бере потерпілого за волосся і пливе з ним способом на боці, на спині, кролем чи брасом, допомагаючи собі вільною рукою*.*

Рятівник однією рукою утримує потерпілого зверху або знизу за плече (лівою рукою — за ліве і навпаки) або за плечовий суглоб, а сам пливе на боці брасом або кролем.

Рятівник утримує рукою потерпілого зверху чи знизу за плече різнойменної руки біля плечового суглоба. Під час транспортування рятівник пливе на спині кролем або брасом, а вільною рукою гребе під водою або проносить її над водою*.*

Набагато легше транспортувати потерпілого, коли це здійснюють кілька людей. Удвох, наприклад, це можна зробити таким способом: рятівники пливуть на спині або на боці (обличчям до потерпілого), підтримуючи його за плечі, під пахви, вільними руками гребуть під водою, а ноги виконують рухи брасом або як під час плавання на боці.

Досить часто застосовують такий спосіб, коли один рятівник пливе попереду знесиленого плавця, а другий — ззаду. Потерпілий спирається руками на плечі рятівника, який пливе попереду, а ногами — на плечі того, який пливе ззаду.

Коли людина хоч і дуже знесилена, але перебуває в повній свідомості і не втрачає контролю за своїми діями, двоє рятівників розташовуються поряд із нею і пливуть брасом. Потерпілий спирається руками на їхні плечі.

Досить складно транспортувати потерпілого під час шторму. Тому всі, хто в цей час перебуває на березі, повинні зробити все, щоб знайти човна або інше судно, на якому можна було б допомогти потерпілому та його рятівникові. Рятівник, побачивши, що йому готуються допомогти, повинен, утри­муючи потерпілого, чекати прибуття човна або катера.

За відсутності судна кидайте у воду мотузку з яскравим поплавцем на кінці, наприклад рятувальний прилад Александрова. Кілька чоловік повинні ввійти у воду, щоб допомогти рятівникові винести потерпілого на берег.

**Висновки:** Щоб оволодіти прийомами рятування, треба вміти плавати.

**Контрольні питання**

Розкажіть про дії рятувальника під час надання потерпілому першої допомоги.

ІІІ. Практичні заняття

Практичне заняття № 1. Методика оздоровчого плавання при захворюваннях серцево-судинної системи

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при запальних захворюваннях та пороках серця.

*Методика оздоровчого плавання.* Методика проведення занять, програма й комплекси вправ складаються індивідуально для кожного хворого окремо. На перших заняттях використовують вправи малої інтенсивності для освоєння з водою, дихальні, спеціальні, на розслаблення. Згодом, окрім реалізації лікувальних завдань, плавання набуває характеру тренування, тобто збільшуються навантаження й тривалість занять. Спочатку це відбуваються за рахунок збільшення повторень вправ, далі — збільшення амплітуди і темпу рухів, включення складніших завдань, вправ, виконуваних з середньою і великою інтенсивністю.

Після відновного лікування та при хронічних захворюваннях оздоровче плавання застосовують для підтримання досягнутих результатів та з метою профілактики подальшого розвитку захворювання. Починається етап систематичного тренування. Застосовується оздоровче плавання переважно на середні дистанції доступними способами у вільному темпі, з індивідуально визначеним, залежно від стану, дозуванням.

Обов’язковим є проведення періодичного лікарського контролю та на кожному занятті постійного контролю ЧСС (кілька разів протягом заняття), артеріального тиску, звертається увага на зовнішні ознаки стомлення й самопочуття.

Оздоровче плавання дозволене при всіх захворюваннях серцево-судинної системи. Протипоказання є тимчасовими — гостра стадія захворювання (міокардит, ендокардит, стенокардія, інфаркт міокарда, у період частих та інтенсивних нападів болю у ділянці серця, виражених порушень серцевого ритму), при наростанні серцевої недостатності та при тяжких ускладненнях з боку інших органів. Після зняття гострих нападів та припинення наростання серцевої недостатності, поліпшення запального стану можна продовжувати заняття у басейні.

***Орієнтовні вправи для застосування при запальних захворюваннях та пороках серця***

1. *В. п.* — *стоячи у воді до плечей, руки внизу. Зігнути руку у ліктьовому суглобі й розігнути долонею униз, те саме, але ребром долоні униз. Виконувати по 3—5 разів кожною рукою.*
2. *Ходьба по дну за допомогою гребкових рухів руками, від­штовхуючись від дна носками* — *10—15 м, потім руки вгору* — *вдих, опустити* — *видих. Виконувати 2—3 рази.*
3. *В. п.* — *стояти у воді боком до бортика, тримаючись рукою. Зігнути ногу у колінному суглобі, витягнути носок (як під час плавання кролем), швидко повернутися у в. п. Те саме, розвернувши но­сок назовні (як у брасі). Виконувати по 3—5 разів кожною ногою.*
4. *Дихальні вправи з повільним глибоким видихом під воду. Ви­конувати 6—8 разів.*
5. *В. п.* — *стоячи біля бортика. Гребкові рухи руками з різни­ми положеннями долоней (розведені й зімкнуті пальці; розігнута, пряма, зігнута долоня). “Гладити ” воду й загрібати жорстко й розслаблено. Виконувати по 2—3 рази у кожному положенні.*
6. *В. п. — те саме. Імітація гребка рукою кролем. Виконувати по 8—10 рухів кожною рукою.*
7. *В. п. — стоячи на дні, у руках* — *дошка, між но­гами — гумовий круг. Лягти на воду на спину, випря­митися, розслабитися. Зробити вдих і перевернутися на живіт, зробивши довгий видих у воду.*
8. *Знову перевер­нутися на спину й розслабитися. Вико­нувати 5—6 перево­ротів.*
9. *В. п. — те са­ме. Лягти на спину, вільною рукою вико­нати гребок назад, проплисти 10—12 м.*
10. *Те саме іншою ру­кою. Темп повіль­ний. Виконувати по 2—3 рази кожною рукою.*
11. *Плавання “власним” способом у спокійному тем­пі 25—50 м. Після вправи 8—10 довгих і глибоких видихів у воду. Виконувати 1-2 серії.*
12. *Колові рухи руками назад, йдучи спиною вперед, почергово (“шин ”) та двома руками разом: руки вгору — вдих, гребок і пау­за* — *видих. Темп повільний, амплітуда рухів невелика. Виконува­ти 1—2 хв.*
13. *В. п.* — *Сидячи на бортику, ноги у воді. Рухи ногами спо­собом кроль. Те саме, лежачи у воді на спині, тримаючись руками за бортик. Після кожних 8—10 рухів — пауза для розслаблення. Виконувати 1—2хв.*
14. *В. п.* — *стоячи біля бортика. Ковзання на спині, руки вздовж тулуба. Виконувати 3—5 разів.*
15. *В. п. — те саме. Ковзання на грудях, руки вперед зімкнені з видихом у воду. Виконувати 5—6 разів.*
16. *Розслаблене купання з дихальними вправами.*

**Контрольні питання**

1. Який контроль обов’язково треба проводити під час заняття?
2. Які орієнтовні вправи для застосування при запальних захворюваннях та пороках серця ви знаєте?

Практичне заняття № 2. Методика оздоровчого плавання при атеросклерозі

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при **атеросклерозі.**

*Методика оздоровчого плавання.* Плавання позитивно впливає на діяльність систем, що регулюють обмін речовин, — знижується надлишкова маса тіла, поліпшується периферичний кровообіг, розвивається колатеральний (обхідний) кровообіг. Основними завданнями для профілактики атеросклерозу є: активізація обміну речовин, поліпшення емоційно-психічного стану, забезпечення адаптації до фізичних навантажень, підвищення функціональних спроможностей серцево-судинної та інших систем організму.

Перші заняття з плавання проводяться індивідуально або малогруповим способом (2—3 особи), тривалість 15—20 хв. Використовуються вправи для освоєння з водою, навчання рухів ногами і руками способами кроль на спині та брас на мілкому місці, спеціальні вправи у воді біля бортика, вільне плавання (будь-яким способом) 20—25 хв, купання. Рухи узгоджуються з диханням або з дихальними вправами з підсиленням та подовженням видиху. Темп виконання повільний і середній. Обмежено швидкі нахили й повороти го­лови і тулуба (особливо при недостатності кровопостачання головного мозку), рухи у великих м’язових групах рук, шиї, передньої стінки живота.

Згодом включаються вправи помірної інтенсивності (плавання у середньому темпі доступними способами), триває навчання спортивних способів (кроль, брас), правильного дихання, застосовуються два—три короткочасних навантаження великої інтенсивності (рухливі ігри, плавання за допомогою рухів ногами кролем). Рекомендовано застосовувати плавання брасом з подовженим видихом у воду.

Дихання слід узгоджувати з рухами і не затримувати; не пірнати, рухи голови під час видиху мають бути плавними. Заняття тривають 30—45 хв (з малими групами — до 6 осіб). Після інтенсивних навантажень обов’язково слід перевіряти ЧСС, що не повинна перевищувати 120 уд/хв, а у молодих і краще підготовлених осіб — до 140 уд/хв.

***Вправи, рекомендовані при атеросклерозі***

* 1. *В. п. — стоячи біля бортика. Дихальні вправи з видихом у воду. Виконувати 1хв.*
	2. *В. п. — те саме. Руки вгору — вдих, присісти під воду* — *ви­дих, опустити руки, встати. Виконувати 3—5 разів.*
	3. *Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем (варі­ант — з дошкою у руках). Виконувати 25—50м.*
	4. *Та сама вправа з рухами ногами брасом. Під час паузи ковзання — видих. Виконувати 50 м.*
	5. *Плавання кролем на спині. Останні 5— 7м — прискорення. Виконувати 2 рази по 25—50 м.*
	6. *В. п.* — *стоячи обличчям до бортика, триматися руками. Підняти голову — вдих, опустити обличчя у воду* — *видих (подов­жений). Рухи повільні. Виконувати 8—10 разів.*
	7. *Вільне плавання 100 м.*
	8. *Плавання за допомогою рухів ногами кролем з диханням (видих під воду). Виконувати 25 м.*
	9. *Плавання за допомогою рухів руками кролем на грудях. У ногах — гумовий круг.*
	10. *Виконувати 2 рази по 25 м.*
	11. *Плавання бра­сом з подовженим ви­дихом. Виконувати 100-150 м.*
	12. *У парах. В. п. — лежачи на воді на спині головами у різні боки. Ногами трима­тися за обруч або за ноги партнера. Нама­гатися перетягнути партнера, працюючи руками способом кроль на спині. Виконувати 1—2хв ).*
	13. *“Медуза ” з ви­дихом у воду. Викону­вати 3—5 разів.*
	14. *Лежання на воді на спині якомога довше. Дихання рівно­мірне, можна викону­вати невеликі підтри­муючі гребки руками. Виконувати до 1 хв.*
	15. *Купання 5 хв.*
	16. *Ходьба з різними рухами руками, не виносячи їх з води. Рухи узгоджувати з диханням.*

**Контрольні питання**

1. Які орієнтовні вправи для застосування при атеросклерозі?
2. Як треба правильно дихати при виконання вправ?

Практичне заняття № 3. Методика оздоровчого плавання при ішемічної хвороби серця

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при ішемічної хвороби серця.

*Методика оздоровчого плавання.* Завдання на санаторному етапі — відновлення фізичної працездатності, психологічна адаптація.

Перші заняття з плавання (через 30—45 днів після інфаркту міокарда) можна проводити із застосуванням тих самих вправ, що виконуються при атеросклерозі, ішемічній хворобі з включенням вправ на координацію. Заняття проводяться малогруповим методом з урахуванням стану хворого, клінічного перебігу хвороби, супутніх захворювань та патологічних синдромів. Вправи для усіх груп м’язів поєднуються з ритмічним диханням, вправами на рівновагу, увагу, координацію рухів, розслаблення, проводиться навчання плавання на боці та спортивних способів, включаються елементи рухливих ігор.

На піку навантаження ЧСС має становити 110 уд·хв-1, тривалість заняття 30—40 хв.

**Протипоказаннями до занять оздоровчим плаванням** є **ускладнення та напади стенокардії.**

***Орієнтовні вправи для виконання при інфаркті міокарда***

* 1. *В. п. — стоячи до бортика боком, триматися однією рукою. Гребок іншою рукою, як під час плавання кролем з диханням. Темп повільний, поворот голови плавний. Виконувати по 4—5 ра­зів кожною рукою.*
	2. *В. п.* — *стоячи, прямі руки заведені назад долонями назовні.*
	3. *Почергове згинання ніг у коліні, намагаючись торкнутися п’яткою долоні. Виконувати по 3*—5 *разів кожною ногою.*
	4. *У парах. В. п. — стояти обличчям одне до одного, взявшись за руки. “Насос ”* — *почергове присідання з видихом у воду. Вико­нувати по 4—5 разі).*
	5. *В. п.* — *стоячи у воді до пояса, руки на поясі. 1 — випад пра­вою;
	2 — в. п.; 3 — випад лівою; 4* — *в.* *п*.; *5 — нахил вправо; 6 — в. п.;*
	7 — *нахил уліво; 8* — *в. п. Виконувати 2—3 рази).*
	6. *Плавання брасом на спині (без виносу рук або з дошкою).*
	7. *Виконувати 25—50 м.*
	8. *Плавання брасом на грудях з акцентом на паузі ковзання з довгим видихом. Виконувати 25—50 м.*
	9. *Ковзання на грудях з видихом у воду. Виконувати 3—5 разів, намагаючись ковзати якомога далі.*
	10. *Плавання кролем на грудях з рухами однією рукою з дихан­ням. Виконувати по 25 м кожною рукою у повільному темпі.*
	11. *Плавання кролем на спині. Виконувати 25 м.*
	12. *В. п.* — *стоячи у воді. За командою — брас на грудях,*
	13. *кроль на грудях, кроль на спині, імітувати рухи руками з дихан­ням. Виконувати по 4—5 рухів 8—10 разів.*
	14. *В. п. — стоячи біля бортика, вода до грудей, руки на по­ясі. Колові рухи тазом: 3 кола в один бік, присісти — видих у воду; 3 кола в інший бік, присісти — видих у воду. Виконувати 3 рази.*
	15. *В. п. — те саме, стоячи на носках. Пружні покачування, згинаючи стопи, але не торкаючись дна. Те саме на одній нозі (по­чергово). Виконувати по 2—3 рази.*
	16. *Плавання на спині за допомогою роботи ногами. Виконува­ти 25 м у середньому темпі.*
	17. *Плавання на грудях за допомогою роботи ногами брасом. Виконувати 25 м у середньому темпі.*
	18. *В. п. — стоячи на дні. 1 — видих; 2 — “зірочка ” на грудях; 3— “стрілка”; 4 — переворот на спину; 5 — “зірочка ” на спині; 6 — вдих;* 7 — *“стрілка ”; 8* — *переворот на груди. Переворот щоразу в інший бік. Виконувати 2—3 рази.*
	19. *Дихальні вправи у воді.*

На диспансерному етапі звичайно ставлять діагноз — хро­нічна ІХС з постінфарктним кардіосклерозом. Завдання цього етапу — відновлення функції серцево-судинної системи, адаптація до фізичного навантаження, профілактика подальшого розвитку ІХС, відновлення і збереження працездатності, част­кова або повна відмова від медикаментів.

Оздоровчі тренування проводяться вже груповим мето­дом. Зменшується роль спеціальних вправ, збільшується — циклічних, спортивних ігор (відпочинок — кожні 4 хв).

Згодом (не раніше ніж через 3 міс) основною формою за­нять з плавання стають тривалі тренування (можливі самостійні за індивідуальним планом), але під контролем медич­ного персоналу.

**Протипоказання для занять: аневризма лівого шлуночка, часті напади стенокардії, серйозні порушення серцевого ритму, стабільно підвищений систолічний (“нижній”) тиск (понад 110** **мм рт. ст.), схильність до тромболічних ускладнень (можлива закупорка судини тромбом).**

***Вправи для застосування на диспансерному етапі при інфаркті міокарда***

1. *Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях (у руках — гумовий круг), рухів руками кролем на спині (круг затиснутий ногами). Виконувати по 25 м. Темп вільний.*
2. *Плавання брасом з подовженою паузою ковзання й видихом. Виконувати 100 м. Темп повільний.*
3. *В. п. — стоячи у воді по пояс. Рухи руками, як під час плавання кролем з диханням. Виконувати 8—10 разів.*
4. *Плавання кролем на грудях з диханням 3:3. Виконувати 3 рази по 25—50 м.*
5. *Плавання брасом на спині. Виконувати 2 рази по 25 м.*
6. *В. п. — стоячи у воді до грудей. Ходьба по дну з рухами руками способом батерфляй і диханням. Виконувати 1 хв. Темп повільний.*
7. *В. п. — триматися за доріжку. За командою* — *імітація рухів ногами кролем, брасом на спині та на боці, “собачкою”. Ди­хання вільне, після кожного показу розслаблення. Виконати 12— 15 змін способів.*
8. *Плавання за допомогою рухів руками кролем на грудях (круг між ногами), на спині. Виконувати по 25—50 м. Темп вільний.*
9. *Плавання брасом у повній координації. Виконувати 50 м. Темп вільний.*
10. *Плавання на боці. Виконувати 4 рази по 25 м. Темп віль­ний.*
11. *Плавання: ногами брасом, руками батерфляєм (можна без виносу рук з води). Виконувати 2 рази по 25 м. Темп повіль­ний.*
12. *Плавання кролем на спині. Виконувати 2 рази по 50 м. Темп повільний.*
13. *Плавання брасом на грудях, на спині. Виконувати 2 рази по 50 м.*
14. *Водне поло за спрощеними правилами. 2 тайми по 4 хв.*
15. *Дихальні вправи у воді на місці і в русі.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи для застосування на диспансерному етапі при інфаркті міокарда ви знаєте?
2. Які протипоказання для занять: аневризма лівого шлуночка, часті напади стенокардії, серйозні порушення ви знаєте?

Практичне заняття № 4. Методика оздоровчого плавання при гіпертонії

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при гіпертонії.

*Методика оздоровчого плавання.* Під час виконання фізичних вправ у воді додатково розкриваються резервні капіляри й артеріальний тиск трохи знижується, оскільки серце вико­нує меншу роботу. Завданнями оздоровчого плавання є нормалізація артеріального тиску, підвищення функціональних спроможностей та тренування серцево-судинної системи, активізація обмінних процесів, зміцнення серцевого м’яза, підвищення фізичної працездатності. Протипоказаннями до занять плаванням є артеріальний тиск вищий 180/110 мм рт. ст., порушення серцевого ритму, передінсультний та передінфарктний стани, розвиток нападу стенокардії, різка слабкість і виражена задишка та тромбози.

При І стадії заняття проводяться малогруповим методом (4—8 осіб). Рекомендуються вправи для всіх м’язових груп, що виконуються ритмічно, з великою амплітудою рухів (крім тулуба й голови), спеціальні (ізометричні) вправи з довільним розслабленням (окрім живота), дихальні, на рівновагу, координацію. Обмежені різкі й швидкі рухи. У басейні виконуються вправи для освоєння з водою, вивчається техніка плавання, проводиться плавання у вільному та помірному темпі, акцентується увага на ритмічному й глибокому диханні, рекомендовано вільне купання.

**У заняття з оздоровчого плавання не слід включати стрибки й пірнання, швидкісне плавання й емоційні ігри. Темп виконання вправ — повільний і середній. Тривалість заняття 25—30 хв. Під час максимального навантаження ЧСС становить 130 уд/хв.**

***Вправи, рекомендовані при гіпертонічній хворобі І ступеня (санаторний етап)***

1. *Плавання “своїм” способом у вільному темпі. Виконувати*
2. *В. п. — стоячи у воді до пояса. “Млин ”. Виконувати 2 рази по 10—12 рухів.*
3. *В. п. — лежачи на животі, триматися за бортик руками. Рухи ногами “велосипед ”. Виконувати 2 рази по 15—20 с.*
4. *В. п.* — *лежачи на воді на грудях (між ногами* — *круг, у руці — дошка). Гребки вільною рукою способом кроль з диханням і розслабленням руки наприкінці гребка. Виконувати по 10 разів кожною рукою.*
5. *Рухи руками батерфляєм у русі. Виконувати 20—30 с. Темп повільний.*
6. *В. п. — стоячи біля бортика. Рухи руками способом кроль на грудях з диханням. Виконувати 1 хв.*
7. *В. п.* — *стоячи у воді до пояса; 1* — *піднятися на носки, руки вгору, вдих; 2 — присісти під воду, торкнутися дна, видих. Виконувати 4—5 разів.*
8. *Плавання за допомогою рухів ногами брасом з подовженим видихом і ковзанням (у руках* — *дошка). Виконувати 25— 50 м.*
9. *Плавання кролем на грудях: за допомогою одних ніг (у руках — круг); одних рук (круг — між ногами) з диханням; у повній координації. Виконувати по 25 м. Темп вільний.*
10. *Плавання кролем на спині. Виконувати 50 м.*
11. *Плавання брасом на спині і довгим видихом. Виконувати 100 м.*
12. *“Медуза ” з довгим видихом. Виконувати 4*—*5 разів.*
13. *Плавання за допомогою рухів ногами брасом, голова піднята, акцент на фазі ковзання. Виконувати 50 м (рис. 4.4, 4).*
14. *Дихальні вправи у воді. Виконувати 30 с.*

Через кілька місяців можна перейти до групи здоров’я, продовжуючи застосовувати вправи на рівновагу, коорди­націю, для вестибулярного апарату, нахили і повороти тулуба і голови, елементи спортивних ігор, купання.

При гіпертонічній хворобі II ступеня можна лише купатися у теплій воді й виконувати прості вправи (розслаблен­ня), спеціальні вправи, у тому числі на розслаблення м’язів. Заборонено виконувати напруження і пірнання, стрибки та інші вправи, що вимагають прояву сили.

***Вправи, рекомендовані при гіпертонічній хворобі І ступеня (санаторний етап)***

1. *Ходьба по дну на носках, п’ятах, з гребковими рухами. Виконувати 10—12 м.*
2. *В. п.* — *стояти обличчям до бортика, тримаючись однією рукою. Вільною рукою зробити напружений гребок й розслабити, струшуючи руку. Виконувати по 4*—*5 разів кожною рукою.*
3. *В. п.* — *те саме. Видихи під воду з присідом. Виконувати 5—6 разів.*
4. *Ковзання на грудях, спочатку* — *із затримкою дихання, потім* — *з видихом. Виконувати по 3—4рази.*
5. *Плавання на спині, виконувати гребки руками одночасно, між ногами — круг. Виконувати 25 м. Темп спокійний. Зосередитися на диханні.*
6. *Плавання брасом за допомогою рухів одними ногами, у руках — круг. Голову не опускати. Виконувати 25 м.*
7. *В. п. — стоячи, руки опущені. 1* — *правим ліктем торкнутися лівого коліна; 2 — в. п.; З* *лівим ліктем торкнутися правого коліна; 4 — в. п. Виконувати 5—6 разів.*
8. *В. п. — те саме. 1 — торкнутися лівої п ’яти заведеною назад правою долонею; 2* — *в. п.; З* — *торкнутися правої п ’яти, заведеною назад лівою долонею; 4* — *в. п. Виконувати 3—4 рази.*
9. *В. п. — лежачи на грудях, між ногами — круг, триматися за бортик. Підтягнутися до бортика* — *вдих, випрямити руки — видих у воду. Виконувати 8—10 разів.*
10. *В. п. — лежачи у воді на грудях, між ногами — круг, у руці* — *дошка. Плавання кролем за допомогою однієї руки з диханням. Виконувати по 10—15 м кожною рукою. Темп спокійний.*
11. *Плавання брасом на спині з паузою ковзання, ритмічним диханням. Виконувати 25 м.*
12. *“Зірочка ” на спині. Лежати якомога довше. Виконувати 2—3 рази.*
13. *“Медуза Виконувати 2—3 рази.*
14. *Розслаблене купання. Виконувати 2—3 хв.*
15. *Дихальні вправи. Виконувати 15—20 с.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при гіпертонії?
2. Які протипоказання для занять при гіпертонії ви знаєте?

Практичне заняття № 5. Методика оздоровчого плавання при гіпотонії та вегето-судинної хвороби

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при гіпертонії.

***Методика оздоровчого плавання*** при гіпотонічній хворобі та вегетосудинній дистонії схожі, оскільки пов’язані з порушенням регуляції тонусу.

Завдання оздоровчого плавання — поліпшити ослаблені фізіологічні функції організму, нормалізувати порушені функції органів і систем.

**Протипоказаннями для занять *є*** **різке погіршення самопочуття (слабкість, запаморочення, кардіалгія), стан після гіпотонічної кризи, порушення серцевого ритму.**

У заняттях застосовуються дихальні вправи (у русі й на місці), вправи силового характеру (у парах, з опором, прискорення, стрибки), рухливі ігри, елементи спортивних ігор. Навантаження невелике. Рекомендована тривалість заняття, що проводиться малогруповим (до 5 осіб) методом, 20—25 хв, бажано після масажу.

***Орієнтовні вправи для застосування при гіпотонічній хворобі (санаторний етап)***

1. *В. п. — лежачи на воді на спині, під зігнутими колінами доріжка. Колові рухи руками з ритмічним диханням. Виконувати 10—20 разів.*
2. *В. п. — лежачи на воді на спині, між ногами* — *круг, у руках — дошка. “Черевне” дихання (живіт на вдиху піднімається). Виконувати 30 с.*
3. *В. п. — лежачи на грудях. Ковзання з подовженим видихом у воду. Виконувати 3—4 рази.*
4. *“Медуза” з розслабленням і видихом у воду. Виконувати 3—5 разів.*
5. *В. п. — стоячи на дні. Рухи руками кролем з диханням. Ви­конувати 20—30 с.*
6. *У парах. В. п.* — *лежачи на грудях стопами зачепитися за обруч з різних боків. Працюючи руками кролем, намагатися перетягнути суперника. Виконувати 2—3 рази по 10—15 с.*
7. *У парах. В. п.* — *стоячи у воді. “Насос”. Виконувати 3—5 разів.*
8. *У парах. В. п. — те саме. Зробити вдих, присісти під воду* — *видих, вистрибнути з води, розслабитися. Виконувати 5 разів.*
9. *В. п. — лежачи на грудях, витягнутими руками триматися за бортик. Видих під воду з опусканням голови, ноги спливають на поверхню води. Виконувати 8—10 разів.*
10. *Плавання за допомогою рухів ногами брасом з диханням (у руках гумовий круг). Виконувати 25 м.*
11. *Плавання за допомогою рухів руками кролем, на спині, між ногами — круг. Виконувати 25 м.*
12. *В. п.* — *стоячи на неглибокому місці. Перекидання м’яча, елементи ігор: водне поло, “собачка”. Виконувати 3—5 хв.*
13. *Плавання на грудях будь-яким способом з м’ячем попереду. Штовхати м ’яч, намагаючись не загубити його. Виконувати 25 м.*
14. *Та сама вправа у парах: хто швидше. Виконувати 25 м.*
15. *Плавання на грудях за допомогою рухів ногами та однією рукою кролем з диханням (в іншій руці* — *дошка). Виконувати по 25 м кожною рукою.*
16. *Плавання брасом на спині у повільному темпі. Виконувати*
17. *рази по 25 м.*
18. *Плавання кролем на грудях із затримкою дихання у швид­кому темпі. Виконувати 4 рази по 5 м.*
19. *Купання. Дихальні вправи. Виконувати 3—5 хв.*

Завдання тренуючого режиму: відновлення послаблених фізіологічних функцій організму, підвищення фізичної працездатності. У заняттях збільшується число вправ і повто­рень, рухи ускладнюються, підвищується темп виконання. Включаються вправи з використання прискорень, стрибків, пірнань.

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при гіпотонічній хворобі та вегето-судинній дистонії?
2. Які протипоказання для занять при гіпотонічній хворобі та вегето-судинній дистонії ви знаєте?

Практичне заняття № 6. Методика оздоровчого плавання при ревматизмі, набуті пороку серця, ендатеріїті, варикозному розширенню вен

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при ревматизмі, набуті пороку серця, ендатеріїті, варикозному розширенню вен.

**Методика лікувального плавання при ревматизмі, набуті пороку серця, ендатеріїті, варикозному розширенню вен. Методика лікувального плавання при ревматизмі, набуті пороку серця, ендатеріїті, варикозному розширенню вен**

***Методика лікувального плавання.*** При ревматизмі та набутих пороках серця заняття плаванням розпочинають, коли відмічається стійка компенсація кровообігу. Завданнями занять є: тренування серцево-судинної системи та усього організму, зміцнення міокарда, активізація периферичного кровообігу, навчання правильного дихання. До комплексів включають прості вправи для усіх м’язових груп у повільному та середньому темпі, дихальні вправи (статичні й у русі) з подовженим видихом. Тривалість занять 25—35 хв. Методика проведення така сама, як при атеросклерозі, з урахуванням стану хворого. Особливу увагу приділяють диханню.

**Протипоказаннями для занять плаванням є гострі тромбози (тромбофлебіти) з місцевою та загальною запальною реакцією.**

***Методика лікувального плавання*** при облітеруючому енда- теріїті та варикозному розширенні вен схожа. На заняттях вирішуються такі завдання: поліпшення колатерального кровообігу, стимуляція периферичного, у тому числі капілярного, кровообігу за рахунок прискорення венозного та лімфатичного відтоку, активізація серцево-судинної діяльності, зменшення дистрофічних змін у тканинах, підвищення працездатності хворого.

Принцип дії фізичних вправ заснований на тому, що у воді горизонтальне положення тіла у сполученні з “невагомістю” стає розвантажувальним для нижніх кінцівок, на судини діє тиск води, а більш низька температура води справляє на них тонізуючу дію.

Заняття проводяться малогруповим методом (по 4—6 осіб), тривають 30—40 хв. До комплексів включаються вправи для загального зміцнення та спеціальні для нижніх кінцівок з великим обсягом рухів у кульшових, колінних та гомілковостопних суглобах з поступово зростаючою амплітудою рухів; вправи для здорових кінцівок, дихальні (статичні й динамічні). Навантаження мають бути оптимальними з чергуванням скорочень та розслаблення м’язів; якомога частіше змінюється положення кінцівки. Заборонені швидкісно-силові навантаження.

***Орієнтовні вправи для застосування при облітеруючому ендоартриті та варикозному розширенні вен***

1. *В. п. — сидячи на бортику. Почергове згинання й розгинання стоп. Виконувати 2 рази по 15—20 рухів (рис. 4.6, 1).*
2. *В. п.* — *те саме. Рухи ногами. Виконувати 15—20 с.*
3. *В. п.**— те саме. Рухи ногами кролем: 10 рухів, розслаблення, підняти руки вгору — вдих, опустити — видих. Виконувати 3—4 рази.*
4. *В. п.* — *те саме. Рухи ногами брасом. Розслаблення після кожних 6—8 рухів. Виконувати 4—5 разів.*
5. *В. п. — стоячи у воді біля бортика. Рухи руками способом*
6. *кроль. Виконувати 2 хв.*
7. *В. п.* — *те саме. Відштовхуватися від дна або бортика з наступним ковзанням на грудях, на спині. Виконувати по 6—8 разів.*
8. *В. п.* — *те саме. Ходьба “гігантськими кроками”, “шпагат Виконувати 20—30 с.*
9. *В. п.* — *те саме, триматися за бортик рукою. Колові рухи ногою. Виконувати по 5—6 разів кожною ногою.*
10. *В. п.* — *лежачи на грудях, під животом — дошка. Плавання способом кроль із затримкою дихання у повільному тем­пі — 5— 7 м, зробити вдих, розслабитися й зробити видих у воду. Виконувати 3—4 рази.*
11. *В. п.* — *те саме. Розгрібати воду перед собою, ноги розслаблені. Виконувати 1 хв.*
12. *В. п. — те саме. Зробити вдих, опустити голову у воду — довгий видих. Виконувати 10—15 разів (рис. 4.6, 5).*
13. *В. п. — те саме. Згинання й розгинання ніг у колінах. Виконувати 2 рази по 10—15 рухів.*
14. *В. п. — лежачи на грудях, триматися руками за бортик. Рухи ногами брасом з паузою розслаблення. Виконувати 15—20 разі.*
15. *В. п. — стоячи на дні. Вправи “поплавок”, “медуза”, “зірочка ” на грудях. Виконувати по 3—5 разів.*
16. *В. п. — стоячи у воді по пояс. Ходьба і біг по дну. Викону­вати 2—3 хв.*
17. *Плавання кролем на грудях у повній координації. Викону­вати 25—50м.*
18. *Плавання брасом на спині. Виконувати 25 м.*
19. *У парах. В. п. — лежачи на воді на грудях обличчям один до од­ного, тримаючись руками за один круг. Рухами ногами брасом намагатися посунути “суперника” назад. Руки прямі. Виконувати 2*—*3рази.*
20. *У парах. Вправа “насос ”. Виконувати 10—15 разів.*
21. *Плавання за допомогою рухів руками способом кроль 15— 20 м, ногами* — *5—10 м. Виконувати 25 м.брас. Голова опущена у воду, повільний видих у воду. Виконувати 4 – 6 разів.*
22. *В. п.* — *те саме. Лягти на воду на живіт, зачепитися за бортик ступнями. Руки вперед, голова між ними. Рухи руками способом брас, дихання ритмічне з видихом під воду. Виконувати 5 – 6 разів.*
23. *В. п. — стоячи у воді. Вправа “медуза” із затримкою ди­хання на 3—5 с після виходу на поверхню. Після цього зробити видих. Виконувати 1 раз.*
24. *В. п.* — *те саме. Вистрибування з води. Дихання довільне. Виконувати 5—6 разів.*
25. *Плавання з дошкою у руках. Ноги виконують рухи спосо­бом брас. Виконувати 3—5 хв.*
26. *В. п. — стоячи у воді до плечей. Видих у воду з присіданням на дно. Після кожного видиху витримувати дихальну паузу 3—4 с. Виконувати 5 разів.*
27. *В. п. — стоячи біля бортика обличчям до нього. Поштов­хом ногами ковзання на спині, виконуючи довгий видих. Виконувати 1 раз.*
28. *В. п.* — *стоячи, ноги на ширині плечей. Рухи руками способом брас. Дихання довільне. Виконувати 5—6 разів.*
29. *Видихи у воду. Виконувати 5—6 разів.*
30. *Вільне плавання або гра у м’яч.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при ревматизмі, набуті пороку серця, ендатеріїті, варикозному розширенню вен?
2. Які протипоказання для занять при ревматизмі, набутому пороку серця, ендатеріїті, варикозному розширенню вен ви знаєте?

Практичне заняття № 7. Методика оздоровчого плавання при захворювань органів дихання

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при захворювань органів дихання.

***Вплив оздоровчого плавання та особливості методики його застосування.***

 Завдання реабілітації при захворюваннях органів дихання:

* досягнення регресії оборотних та стабілізація необоротних змін у легенях;
* відновлення і поліпшення функцій зовнішнього дихання й серцево-судинної системи;
* ліквідація запального вогнища;
* поліпшення бронхіальної прохідності та дренажної функції легень і збільшення їх вентиляції.

Заняття у воді (за оптимальної температури 28—30 °С) зменшують бронхоспазм за рахунок розслаблення гладеньких м’язів дихальних шляхів. Горизонтальне положення тіла у воді, вдихання теплого і вологого повітря поліпшують дренаж бронхів, оптимізують роботу серцево-судинної системи, активізують обмін речовин, стимулюють імунні процеси. Тиск води на органи черевної порожнини сприяє поліпшенню рухів діафрагми, видих стає повнішим, а наступний вдих — вільнішим. Збільшується споживання кисню практично усіма органами й тканинами (Кардамонова, 2001).

Інтенсивна м’язова робота під час плавання потребує посиленого дихання. На відміну від звичайного дихання залежно від способу та швидкості плавання можуть з’явитися фази затримки дихання на вдиху й видиху. Частота дихання під час плавання класичними спосо­бами не більша за 30—40 разів на хви­лину (вдих і видих пов’язані певною кількістю рухів нога­ми і руками).

Дихальні вправи у воді, особливо із додатковим вимовлянням звуків на видиху, рефлекторно зменшують спазм гладенької мускулатури бронхів. Вібрація їхніх стінок під час звукової гімнастики діє як вібромасаж, розслаблюючи м’язи.

У разі виникнення дискоординації дихального акту включають вправи, де рухи ногами й руками збігаються з фазами дихання. Вони стають умовно-рефлекторними подразниками для діяльності дихального апарату і сприяють формуванню правильного дихання (Морозова, 2005).

***Орієнтовний комплекс вправ*** ***воді при захворюваннях дихальної системи (Кардамонова, 2001)***

1. *В. п.* — *стоячи у воді до плечей. Колові рухи руками вперед 5 разів; вдих, опустити обличчя у воду* — *видих, випрямитися. Пауза 2—3 с. Видих у воду. Те саме з рухами руками назад. Ви­конувати 6—8 разів.*
2. *В. п.* — *триматися руками за бортик, лежачи на животі. Діафрагмальне дихання. Виконувати ЗО с.*
3. *В. п.* — *стоячи. Зробити глибокий вдих, присісти, обхопити ноги руками й, притиснувши підборіддя до грудей, сплисти на поверхню води — “поплавок”. Продовжувати затримувати дихання 2—5 с, спливши на поверхню. Стати у в. п. Виконувати 1 раз.*
4. *В. п.* — *те саме. Ходьба по дну з різними рухами руками. Дихання: 1, 2 — вдих, 3—5 — видих, 6—8 — пауза. Виконувати 1—2 хв.*
5. *В. п.* — *стоячи біля бортика обличчям до нього. Видихи у воду з присіданням. Виконувати 5—8 разів.*
6. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика. Поштовхом ніг ковзання на грудях, руки вздовж тулуба. Рухи ногами способом кроль.*
7. *Та сама вправа способами брас, на спині. Виконувати по 25 м.*
8. *Вистрибування з води. Виконувати 10—15 стрибків.*
9. *Плавання на боці у вільному темпі, з відпочинком і зміною положення. Виконувати 2 рази по 25 м на кожному боці.*
10. *Підводний самомасаж* — *потрушування м’язів ніг руками. Виконувати 2—3 хв.*
11. *Дихальні вправи у воді. Виконувати 30—40 с.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при захворювань органів дихання?
2. Які протипоказання для занять при захворювань органів дихання?

Практичне заняття № 8. Методика оздоровчого плавання при інсульті

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при інсульті.

***Методика лікувального плавання.*** Основні завдання: закріплення позитивних результатів лікування; попередження повторних порушень мозкового кровообігу; ліквідація наслідків захворювання (парези, паралічі); подальше підвищення фізичної і психічної активності хворого; адаптація хворого до побутового самообслуговування, трудової діяльності.

***Обов’язкові вправи для застосування під час відновлення після інсульту***

1. *Освоєння з водою. Усі вправи виконувати по 6—8 разів.*
2. *В. п.* — *стоячи біля бортика у воді. Вправи для загального розвитку для всіх груп м ’язів. Виконувати 5—6 разів кожну вправу.*
3. *Рухи руками у воді під час ходьби. Виконувати 2—3 хв.*
4. *В. п.— стоячи у воді до плечей. Дихальні вправи. Виконувати 2—3 хв.*
5. *Плавання довільним способом. Виконувати 25—50 м. Стежити за диханням.*
6. *“Медуза ”, виси. Виконувати 2 хв.*
7. *Навчання спортивних способів плавання: кроль на спині і брас. Виконувати 5—10 хв.*
8. *Рухливі ігри з м’ячем за спрощеними правилами. Виконувати І4—5 хв.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при інсульті?
2. Які протипоказання для занять при інсульті ви знаєте?

Практичне заняття № 9. Методика оздоровчого плавання при травмах хребта

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при травмах хребта.

***Методика оздоровчого плавання.*** Плавання застосовують у пізній період хвороби за наявності у хворого найпростіших навичок самообслуговування. Основне завдання — по можливості відновити функцію ходьби. Це дуже тривалий процес. Вправи у воді бажано проводити у спеціалізованому басейні стаціонару, обладнаному пристосуваннями для навчання ходьби (як мінімум — поручні, паралельні бруси), з пологим спуском і глибиною від 0,6 до 1,5 м з теплою водою (не нижче 36 °С), оскільки інтенсивність рухів хворих мінімальна. Після кожної вправи слід розслабитися. Рухи кожної вправи повторюються багато­разово (10—15 разів і більше на кожному занятті) до повного їх опанування. Перед вивченням кожної наступної вправи попередні повторюються.

***Орієнтовні спеціальні вправи для застосування у пізній період травматичної хвороби спинного мозку***

1. *Зміцнення м’язового корсета для сидіння без опори.*

*В.п. — сидячи у воді на мінімальній глибині спиною до стінки басейну, ноги випрямлені. Різні рухи ногами (можна за допомогою рук або інструктора), у тому числі силові (“потопити ” гумовий круг, “велосипед ”) та ін.*

1. *В. п.* — *те саме. Рухи руками, повороти тулуба. Намагатися узгоджувати рухи з диханням. У разі необхідності* *триматися за поручень.*
2. *В. п.* — *поступово ускладнюється: у присіді, на колінах триматися за бортик, поручень. Вправи для зміцнення м’язів спини, живота.*
3. *В. п.* — *біля високого бортика. Виси на бортику, розслаб­лення.*
4. *В. п.* — *у воді до грудей. “Медуза ”, дихальні вправи.*
5. *В. п. — у висі або стоячи, з опорою на бруси. Поперемінні “втягування ” ноги рухами тазом. Пряма нога підтягується угору з відриванням стопи від дна. Опанування навички “втягування”*  *ноги для подальшого опанування пересування в апаратах.*
6. *В. п.* — *стоячи з мінімальною опорою руками на бруси, намагатися випрямляти ноги у колінах. Під впливом опорного навантаження розгиначі гомілки й стегна скорочуються й фіксують колінний суглоб, утворюючи досить стійку опору. Ця вправа потребує настійливості та терпіння, займає багато часу, але у подальшому дозволяє ходити самостійно.*
7. *В. п.* — *стоячи з опорою на бруси. Опустити руки, намагатися утримуватися, робити спроби стояти на одній нозі, з опорою та без неї, виконуючи рухи іншою ногою.*
8. *В. п.* — *стоячи без опори. Виконувати різні рухи руками.*
9. *У парах. В. п.* — *стоячи між брусами обличчям один до одного на відстані не менше 2 м. Перекидання м ’яча або бризкання один на одного водою. Опиратися на бруси тільки у разі втрати рівноваги.*
10. *В. п.* — *стоячи між брусами. Перенесення центру ваги тіла на одну ногу, “втягування ” іншої ноги. Пересування за рахунок руху у кульшовому суглобі вперед на відстань стопи, не відрива­ючись від дна, встановлення рівноваги тіла з опорою на дві ноги. Спочатку виконується рух спиною вперед у паралельних брусах. Поступово переходять до пересування уперед на милицях, пізніше з опорою на бортик, поручень, допомагаючи однією рукою.*
11. *Відновлення координації рухів та навички ходьби з додат­ковою опорою. Виконувати будь-які вправи у ходьбі. Стежити за правильним пересуванням та поставою.*
12. *Піднімання на сходинку і переступання через неї.*
13. *Відновлення навички нормальної ходьби без опори, зменшуючи глибину води.*
14. *По можливості, поступове опанування рухів руками і ногами способом кроль, брас, лежання на воді, плавання “власним ” способом з опорою та обов’язковим страхуванням.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при травмах хребта?
2. Які протипоказання для занять при травмах хребта ви знаєте?

Практичне заняття № 10. Методика оздоровчого плавання при травмах головного мозку

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при травмах головного мозку.

**Методика лікувального плавання при травмах головного мозку**

***Методика лікувального плавання.*** Завдання: відновлення і підвищення функцій вестибулярного апарату; поліпшення ритму дихання; загальне зміцнення організму; протидія астенії, м’язовій слабкості; адаптація до фізичних та побутових навантажень.

Застосовують прості вправи для розвитку статокінетичної стійкості, вправи зі зміною положень тіла, одночасні рухи голови і тулуба та ін. На заняттях у басейні застосовують вправи для загального розвитку, дихальні та освоєння з водою і навчання плавання.

***Спеціальні вправи для застосування при травмах мозку***

1. *В. п.* — *лежання на грудях біля бортика. Дихання: підняти голову — вдих, опустити — видих у воду. Виконувати 5—6 разів.*
2. *В. п. — те саме. Вис на бортику. Виконувати 20 с. Ле­жання на спині. Виконувати 20 с.*
3. *“Медуза Виконувати 2 рази по 10 с.*
4. *В. п.* — *у воді до пояса. Ходьба зі зміною швидкості пересування, способу (на носках, п’ятах), довжини кроку, рухами рук, поворотами тощо. Виконувати 3—5 хв.*
5. *В. п. — те саме. Вправи на рівновагу. Виконувати ЗО с.*
6. *В. п.* — *те саме. Вивчення техніки плавальних рухів способом брас, кроль. Виконувати 1—2 хв.*
7. *В. п.* — *те саме. Плавальні вправи з прискоренням. Виконувати 2—3 рази по 10—15 с.*
8. *Плавання зі зміною способу кожні 5 с або за командою інструктора (вправа на увагу). Виконувати 30 с.*
9. *В. п.* — *стоячи біля бортика. Дихальні вправи з поворотом голови в сторону, підніманням. Виконувати 20—30 с.*
10. *Ковзання на грудях “гвинтом Виконувати 2—3 рази.*
11. *Плавання кролем у повній координації, звертаючи увагу на дихання. Виконувати 25—50 м.*
12. *Плавання брасом у повній координації, звертаючи увагу на дихання. Виконувати 25—50м.*
13. *В. п.* — *стоячи у воді. Вправи на координацію рухів у по­єднанні з диханням.*
14. *Ігри з м’ячем за спрощеними правилами.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при головного мозку?
2. Які протипоказання для занять при головного мозку ви знаєте?

Практичне заняття № 11. Методика оздоровчого плавання при неврозах та невритах

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при неврозах та невритах.

***Методика оздоровчого плавання***

Основним завданням є загальнозміцнюючий вплив. Застосовуються вправи помірної інтенсивності для усіх груп м’язів у сполученні з поглибленим диханням, з опором, обтяженням.

При ***неврастенії —*** темп заняття, голос тренера (інструктора) мають бути спокійними. Вправи слід пояснювати, а не показувати. Застосовуються складні комбіновані вправи, вправи на увагу, рівновагу, стрибки, метання, ігри та естафети (малої та середньої інтенсивності, без змагальних еле­ментів, на увагу, з відзначенням кожного учасника). Застосо­вується плавання на довгі (до 400 м) дистанції у спокійному темпі, купання.

При ***психастенії*** необхідно постійно активізувати хворих, відволікати від нав’язливих думок, зацікавлювати. Голос тре­нера (інструктора) має бути жвавим, бадьорим. Застосову­ються ігри-естафети із середньою і великою інтенсивністю, але за спрощеними правилами. Заняття проводяться груповим методом із навчанням плавання спортивними способами, що чергуються з вільним купанням. Поступово обсяг та інтенсивність підвищуються.

При ***істерії*** заняття плаванням допомагають хворому від- воліктися від переживань. Використовуються інтенсивні вправи з активною роботою м’язових груп та концентрацією уваги, рухливі ігри для розвитку гальмівних процесів. Інтенсивність рухів середня.

***Неврити —*** захворювання периферичних нервів у результаті травматичного ушкодження, інфекційних хвороб (грип), запальних процесів, авітамінозу (особливо недостача вітамінів групи В), інтоксикації (алкогольна), порушення обміну речовин (діабет).

***Методика оздоровчого плавання.*** Заняття проводяться тільки у теплій воді! Плавання використовується у пізній відновний період, коли з’являються активні рухи (фізичні вправи починають застосовувати раніше). Найпоширенішими невритами, при яких застосовується оздоровче плавання, є ураження плечового сплетіння (плексит), неврит ліктьового нерва, неврит великогомілкового та малогомілкового нервів.

Ураження плечового сплетіння (плексит). Причини — травма при вивиху плечової кістки, поранення, високо накладений джгут на тривалий час. При плекситі розвивається периферичний параліч або парез, спостерігається різке зниження чутливості, рука звисає.

***Вправи для застосування при плекситі***

1. *Вправи для освоєння з водою. Виконуються здоровою рукою із захватом хворої, з амплітудою, яку можна застосувати для хворої руки.*
2. *В. п. — стоячи біля бортика. Дихальні вправи та вправи для загального розвитку.*
3. *В. п.* — *стоячи у воді до шиї. Піднімання плечей угору, зведення лопаток.*
4. *В. п. — те саме, вода до плечей. Нахили у бік хворої руки — колові рухи рукою, пронація і супінація.*
5. *В. п. — те саме. Присідання. Здоровою рукою згинати хвору у лікті.*
6. *В. п.* — *те саме. Пальці рук “у замку” — колові та махові рухи двома руками;*
7. *В. п. — те саме. Згинання рук у ліктьових суглобах, обертання у променевозап’ясткових суглобах.*
8. *В. п. — біля бортика, лежачи на грудях. Рухи ногами способом кроль, брас.*
9. *В. п. — стоячи біля бортика. Намагатися виконувати будь-які активні рухи хворою рукою (спочатку допомагати собі здоровою рукою.*
10. *Коли хвора рука зможе утримувати предмет, то виконувати рухи з м’ячем або палицею.*
11. *Поступове вивчення гребка рукою.*

***Неврит ліктьового нерва*** розвивається внаслідок травми або компресії нерва у ділянці ліктьового суглоба. Виникає в осіб, які у роботі спираються ліктями на стіл, станок та ін. Прояви: кисть звисає, відсутня супінація передпліччя, пальці зігнуті як кігті, хворий не може утримувати предмети, настає швидка атрофія м’язів кисті.

***Методика оздоровчого плавання*** така сама, як при плекситі. Вправи застосовуються теж такі самі.

***Неврит великогомілкового та малогомілкового нервів*** виникає під час компресії при переломі, іноді при діабеті. Прояви: звисання стопи, опускання її на зовнішній край, кігтеподібне положення пальців, обмежений рух стопи і пальців, хворий “плескає” стопою, не може стати на носки. Знижена чутливість у ділянці зовнішньої поверхні гомілки й стопи.

***Вправи для застосування при невритах великогомілкового та малогомілкового нервів***

1. *В. п.* — *стоячи обличчям до бортика, триматися за нього руками. Піднімання на пальці. Виконувати 10—12 разів.*
2. *В. п. — те саме. Різні рухи пальцями ніг. Виконувати 1 хв.*
3. *В. п.* — *те саме. Розвернути носки ліворуч, повернутися у в.п.; те саме праворуч; те саме носки нарізно. Виконувати 1хв.*
4. *В. п.* — *те саме. Дихальні вправи. Виконувати 1 хв.*
5. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика, тримаючись руками. “Велосипед” з участю стопи. Виконувати 30 с.*
6. *В. п.* — *стоячи боком до бортика, триматися рукою. Хво­рою ногою діставати з дна дрібні предмети. Виконувати 1 хв.*
7. *В. п.* — *те саме. Хворою ногою намагатися “втопити ” гумовий круг (дошку). Виконувати 30 с.*
8. *Ходьба у воді (можна з опорою на бортик): на п’ятках, на носках, внутрішньому боці стопи, з рухами руками. Стежити за правильною ходою, поставою. Виконувати 1—2 хв.*
9. *В. п.* — *лежачи на спині, триматися за бортик руками. Рухи ногами способом кроль. Виконувати 1 хв.*
10. *В. п.* — *те саме на грудях. Рухи ногами способом кроль. Виконувати 1 хв.*
11. *В. п.* — *стоячи біля бортика. Робота руками способом кроль. Виконувати 1 хв.*
12. *Та сама вправа у русі. Виконувати 1 хв.*
13. *Плавання у ластах. Виконувати 50—100 м.*
14. *Плавання за допомогою рухів ногами кролем на спині та на грудях. Виконувати по 25 м.*
15. *В. п.* — *стоячи біля бортика боком, триматися рукою. Присідання з видихом під воду. Виконувати 10—12 разів.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при неврозах та невритах?
2. Які протипоказання для занять при неврозах та невритах ви знаєте?

Практичне заняття № 12. Методика оздоровчого плавання при дефектів постави

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при дефектів постави.

*Методика оздоровчого плавання.* Спеціальні завдання: виправлення дефектів постави, формування та закріплення навички правильної постави; зміцнення м’язового корсета, тобто розвиток силової витривалості м’язів спини й живота; тренування дихальної та серцево-судинної систем.

Заняття проводяться 3—4 рази на тиждень протягом року. *Підготовча частина заняття* відбувається у залі. Вона складається з розминки: теоретична підготовка — 2—3 хв, загальна фізична підготовка (вправи для загального розвитку, на силу, координацію, гнучкість) — 5—6 хв; коригуюча гімнастика — 3 хв; спеціальні та імітаційні вправи — 5—6 хв. *Основна частина* (у воді): спеціальні коригуючі вправи, імітаційні вправи біля бортика, а також плавання спортивними способами та спеціальними (“лікувальними”), що рекомендовані індивідуально; ігри на воді. *Заключна частина* — спеціальні коригуючі вправи, дихальні та на розслаблення.

Після занять тренер (інструктор) пропонує нові або коригує наявні комплекси вправ для виконання вдома під контролем батьків. У дитини слід виховувати свідоме ставлення до виконання вправ.

Загальна фізична підготовка включає: стройові вправи, для загального розвитку (для м’язів шиї, рук, тулуба, ніг); різні види ходьби (на носках, п’ятках у присіді, з різними рухами руками тощо), біг, вправи на гнучкість, розслаблення, координацію, рівновагу, ігри, естафети.

ЛФК складається з вправ, що спрямовані на виховання правильної постави, витягнення хребта, зміцнення м’язів тулуба у вихідних положеннях, що розвантажують хребет (лежачи), корекції вад. Спеціальні та імітаційні вправи: для зміцнення м’язів, що беруть участь у виконанні гребкових рухів; на розтягнення та рухливість у гомілковостопних та плечових суглобах; імітаційні вправи для опанування техніки спортивних способів плавання (опанування кожного елемента обмежується вивченням роботи руками у в. п. — стоячи у нахилі).

Оздоровче плавання є основною частиною заняття. Заняття у воді при порушенні постави дозволяють вирішити одразу два завдання: корекція при порушеннях з вихідного положення, що розвантажує хребет, та загартовування. Тривале розвантаження хребта у воді дає можливість виконувати різні вправи, поєднуючи їх із засвоєними навичками різних способів плавання.

*Вправи, рекомендовані для виконання у воді, при порушеннях постави*

1. *В. п. — лежачи на грудях. Ковзання 5—6 м, видих у воду. Після видиху голову підняти, вдих, повторити ковзання. Вправу виконувати 2—3 рази.*
2. *В. п.* — *стоячи у воді до рівня шиї, руки в сторони, долоні вперед. З’єднати долоні, рівномірно долаючи опір води, розвернути кисті тильною поверхнею, розвести руки з повною амплітудою до положення убік—назад. Виконувати 6—8 разів.*
3. *В. п. — стоячи спиною до бортика, руки в сторони з хватом за бортик. Крок уперед, прогнутися, випрямитися. Виконувати 5—6 разів кожною ногою.*
4. *В. п.* *стоячи у воді до плечей, руки уперед долонями назовні. Коло руками назад, прогин — вдих, повернутися у в. п.* — *видих. Виконувати 4—5 разів.*
5. *В. п.* — *лежачи на спині біля бортика у воді, триматися за нього руками за головою, між ногами затиснути гумовий круг (м’яч). Потопити круг ногами і утримувати у цьому положенні кілька секунд. Виконувати 3—5 разів.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при дефектів постави?
2. Які протипоказання для занять при дефектів постави ви знаєте?

Практичне заняття № 13. Методика оздоровчого плавання при плоскостопії

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при плоскостопії.

*Методика оздоровчого плавання.* Головне завдання — корекція положення стопи й закріплення його, зміцнюючи м’язи стопи й гомілки.

Для цього застосовуються спеціальні вправи для зміцнення м’язів гомілки і стопи. Повністю виключається ходьба з розведеними носками та на внутрішньому краї стопи, коли сила ваги припадає на внутрішнє склепіння. Спеціальні вправи чергуються із вправами для загального розвитку для усіх м’язових груп, з вправами на виховання правильної постави (плоскостопість часто виникає в ослаблених осіб і супроводжується порушеннями постави) та на розслаблення.

***Орієнтовні вправи для застосування при плоскостопості***

1. *В. п.* — *лежачи у воді біля бортика, тримаючись руками. Робота ногами способом кроль. Виконувати 1—2 хв.*
2. *В. п. — стоячи біля бортика на краю приступки або сходинки. Піднятися на носки й опуститися. Виконувати 10—12 разів.*
3. *В. п. — триматися за бортик руками, стоячи до нього спиною. На ногах гумове коло, складене вісімкою. Вправа “велосипед Виконувати 1—2 рази по 10—15 с.*
4. *В. п. — стоячи на глибині, вода до грудей. Пересування “гу­сінь” — згинаючи пальці ніг і підтягуючи стопу уперед. Виконувати протягом 10—12м.*
5. *В. п. — стоячи біля бортика. Піднімання на носки й опускання на всю стопу. Виконувати 12—15 разів.*
6. *В. п.* — *те саме. Активні рухи пальцями стопи, стопою в усіх напрямках. Виконувати 2 хв.*
7. *В. п.* — *стоячи до плечей у воді, триматися руками за бортик. Діставання дрібних предметів пальцями ніг (іграшки, м’ячик, палиця). Виконувати 2 хв.*
8. *Ходьба у воді з різними рухами (напівприсід, присід, на пальцях, на п’ятках тощо).*
9. *В. п.* — *стоячи, вода до плечей. Вистрибування з води.*
10. *Плавання у ластах (рухи ногами кролем). Виконувати 100-200 м.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при плоскостопії?
2. Які протипоказання для занять при плоскостопії ви знаєте?

Практичне заняття № 14. Методика оздоровчого плавання при остеоартрозі

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при остеоартрозі.

*Методика оздоровчого плавання.* Після стихання загострення болю можна застосовувати теплі ванни (температура води становить 38—40 °С), де виконуються усі можливі рухи у суглобі з повною (по можливості) амплітудою у повільному та середньому темпі. Це сприяє профілактиці контрактур без навантаження. Завдання процедури — збільшення рухливості суглоба, профілактика порушення рухових функцій, боротьба з атрофією м’язів та їх зміцнення, поліпшення кровообігу у суглобах, зменшення болісних відчуттів та адаптація суглоба до дозованого навантаження. Процедура триває 20 хв. Наступним етапом лікування є оздоровче плавання. Його завдання — підтримувати й зберігати досягнуті результати, розвивати рухові функції, оскільки без систематичного тре­нування амплітуда та обсяг рухів можуть поступово змен­шуватися. Перед заняттям хвору кінцівку (суглоб) спочатку прогрівають під душем (3 хв), потім протягом 15—20 хв ви­конують спеціальні вправи у теплій воді (28—30 °С). Кожний рух виконується спочатку у повільному темпі з невеликою амплітудою, яка поступово збільшується. Рухи повторюють­ся не менше 12—14 разів у середньому темпі. Вправи для хворих суглобів завжди чергуються з рухами для здорових ланок опорно-рухового апарату.

*Вправи*, *що застосовуються при артритах та артрозах колінного та кульшового суглобів*

1. *В. п.* — *стоячи обличчям до бортика, тримаючись за нього руками. Повільне глибоке присідання з подовженим видихом у воду. Виконували 10—12 разів.*
2. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика, зігнувши ногу у колінному суглобі (стопа ковзає по стінці басейну). Обхопити коліно руками й підтягнути його до грудей (спина не відривається від стінки). Утримувати ногу 3—4 с й повернутися у в. п. Те саме іншою ногою. Виконувати по 10 разів.*
3. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика. Піднімання, утримування (5—6 с) та опускання прямої ноги. Виконувати по 10 разів кожною ногою.*
4. *“Поплавок ” з переходом у “зірочку Виконувати 1 хв.*
5. *Ковзання на грудях і на спині з різним положенням рук, відштовхуючись від стінки басейну. Виконувати 6—8 разів.*
6. *Рухи ногами способом плавання кроль, тримаючись за бортик. Виконувати 1—2хв.*
7. *Та сама вправа з дошкою у руках. Виконувати 2 рази по 25 м.*
8. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика. Зігнути ногу у коліні, обхопити стопу рукою й випрямити ногу, не розтискаючи рук. Утримувати позу 3—4 с й повернутися у в. п. Те саме іншою ногою. Виконувати по 5—6 разів кожною ногою.*
9. *В. п. — те саме, тримаючись руками. Зігнути ноги у колінах (стопи ковзають по стінці басейну), розвести коліна у сторони, зімкнути їх і повернутися у в. п. Виконувати 5—6 разів.*
10. *В. п. — стоячи біля бортика. Рухи руками, як під час плавання способом кроль на спині. Виконувати 1—2 хв.*
11. *Плавання кролем на спині у повній координації. Виконувати 2 рази по 25 м. Після кожного разу виконати по 8—10 вдихів і видихів у воду.*
12. *Плавання за допомогою рук кролем на спині. Між ногами — гумовий круг. Виконувати 2 рази по 25 м.*
13. *Рухливі ігри з м ’ячем. Виконувати 4—5 хв.*
14. *В. п.* — *лежачи на спині, триматися руками за бортик. Вправа “ножиці”. Амплітуда максимальна, ноги прямі. Виконувати 1хв.*
15. *В. п. — стоячи біля бортика. Рухи ногами способом плавання брас. Спочатку виконувати вправу здоровою ногою. Повто­рити 2—3 хв.*
16. *Вправа “зірочка ” на спині з переходом у положення “стрічка ”, а потім у “зірочку ” на животі. Виконувати 2—3 рази.*
17. *В. п.* — *стоячи боком до бортика. Колові рухи прямою ногою (спочатку — хворою). Амплітуда рухів максимальна. Виконувати по 5—6 кіл у кожний бік кожною ногою).*
18. *Різні види ходьби (на носках, п’ятках, боком, схресним кроком, випадами тощо). Виконувати 1—2 хв.*
19. *Вправа на розслаблення: лежання на воді на спині з невеликими гребковими рухами.*
20. *“Медуза Виконувати 5—6 разів.*
21. *Дихальні вправи з акцентом на подовжений видих у воду. Виконувати 8—10 разів.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при остеоартрозі?
2. Які протипоказання для занять при остеоартрозі ви знаєте?

Практичне заняття № 15. Методика оздоровчого плавання при остеохондрозі

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при остеохондрозі.

*Методика оздоровчого плавання.* Плавання застосовують після припинення запальних явищ в ураженому сегменті й зменшення болісних відчуттів. Завданнями оздоровчого плавання є зміцнення м’язів шиї та плечового пояса і віднов­лення рухливості шийного відділу хребта, адаптація до побутових та трудових навантажень.

Спочатку застосовуються тільки статичні вправи з опо­ром, різні вправи для м’язів плечового пояса, з обтяженням, махові рухи, пасивні вправи на релаксацію у теплій воді.

*Вправи* *на* *воді, що застосовуються при шийному остеохондрозі*

1. *Вправи для освоєння з водою — ходьба різними способами (на носках, п’ятках, у присіді, з випадами тощо). Виконувати 2—3 хв.*
2. *Дихальні вправи (без рухів головою). Виконувати 1—2 хв.*
3. *Вправи для загального розвитку біля бортика на мілкому місці. Акцентувати увагу на рухи у плечовому поясі. Виконувати 3—5 хв.*
4. *Вивчення техніки плавання способом кроль (без дихання). Виконувати 1—2 хв.*
5. *Вивчення техніки плавання способом брас (без дихання). Виконувати 1—2 хв.*
6. *В. п.* — *руки за головою, тиснуть на потилицю, головою здійснюють опір. Виконувати 8—10 разів.*
7. *В. п. — кулак під підборіддям. Тиснути на нього головою. Виконувати 8—10 разів.*
8. *В. п. — долоня до щоки. Намагатися повернути голову у бік долоні. Виконувати 8—10 разів.*
9. *“Поплавок ” з переходом у “зірочку ”. Виконувати 3—4 рази.*
10. *Нахили тулуба з торканням рукою різноіменного носка. Виконувати по 5—6 разів у кожний бік.*
11. *Торкання заведеною за спину рукою носка зігнутої у коліні різнойменної ноги. Виконувати по 5—6 разів у кожний бік.*
12. *Повороти тулуба у боки з нахилами. Виконувати по 5—6 разів у кожний бік.*
13. *Вправи на розслаблення: “медуза”, лежання на воді, виси на високому бортику. Виконувати 30—60 с.*

*Методика оздоровчого плавання.* Вправи у воді позитивно впливають на стимуляцію крово- та лімфообігу й тканинного обміну. Це усуває застійні явища в органах малого таза, розвантажує хребет, створює міцний м’язовий корсет і поступово знімає тиск із корінців нервів. Розвантажувальне положення у теплій воді зменшує напруження м’язів спини, хребет вивільняється від статичного обтяження.

Для реабілітації застосовуються загальнозміцнюючі, дихальні вправи, спеціальні вправи для зміцнення м’язів, для тулуба без зусиль, з обмеженою амплітудою, у повільному і вільному темпі, виси на високому бортику, бокові рухи таза у різних напрямках. Під час виконання вправ необхідно акцентувати увагу на самовитягненні. Рекомендована тривалість заняття — 35—45 х.

***Спеціальні вправи* у *воді при остеохондрозі поперекового відділу хребта***

1. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика, руки опущені. Підняти руки вгору, потягнути носки на себе. Виконувати 10—12 разів.*
2. *В. п. — стоячи біля бортика, руки вгору. Взяти правою рукою зап’ясток лівої руки, витягуючи себе правою рукою за ліву, нахил тулуба вправо. Те саме у лівий бік. Виконувати по 5—6 разів у кожний бік.*
3. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика. Поворот тулуба ліворуч, взятися руками за бортик, повернути стопи у правий бік. Те саме в інший бік. Виконувати по 5—6 разів у кожний бік.*
4. *В. п. — вис спиною до високого бортика, ноги зігнуті у колінних суглобах. Повернути коліна у правий бік, торкнутися ними стінки бортика. Те саме в інший бік. Виконувати по 5 разів у кожний бік).*
5. *В. п.* — *стоячи обличчям до бортика. Зігнути праву ногу, піднявши коліно угору, потім випрямити її. Те саме іншою ногою. Виконувати по 10—12 разів кожною ногою.*
6. *В. п. — те саме. Колові рухи тазом, нахили м повороти тулуба. Виконувати 1 хв.*
7. *Зміни положень тіла — “поплавок”, “зірочка” на грудях, “зірочка ” на спині, тримаючись руками за бортик.*
8. *В. п. — лежачи на животі, триматися руками за бортик. Рухи ногами способом кроль. Те саме на спині. Виконувати по 1,5—2 хв.*
9. *В. п. — лежачи животом на дошці. Перехресні потягуван­ня: лівою рукою потягнутися вперед, правою ногою назад (носок на себе). Те саме, змінюючи положення рук і ніг. Виконувати по 10—12 разів.*
10. *В. п. — стоячи у воді до плечей. Ліву руку завести за го­лову й зігнути у лікті, ліву ногу відвести назад, завести за праву й поставити на носок. Триматися у такому положенні 1—2 с. Те саме іншою рукою. Виконувати по 4—6 разів у кожний бік.*
11. *Плавальні вправи з рухами ногами способами брас і кроль. Виконувати по 100 м.*
12. *Плавання брасом з подовженою паузою ковзання. Виконувати — 150—200 м.*
13. *Ігри на воді за спрощеними правилами (водне поло, естафети тощо). Виконувати за 10хв.*
14. *Вправи на розслаблення та дихальні. Виконувати по 10— 12 разів.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при остеохондрозі?
2. Які протипоказання для занять при остеохондрозі ви знаєте?

Практичне заняття № 16. Методика оздоровчого плавання при хвороби обміну речовин

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при хвороби обміну речовин.

*Методика оздоровчого плавання.* Основні завдання: поліпшення та нормалізація обміну речовин; зменшення надлишкової маси тіла; нормалізація функцій основних систем організму, що страждають при ожирінні; відновлення адаптації до фізичних навантажень; поліпшення рухової функції.

Заняття плаванням починаються з підготовчого періоду ЛФК, мета якого — подолати рухову пасивність, адаптувати організм до фізичних навантажень. Складати комплекс вправ слід індивідуально для кожного хворого з урахуванням супутніх захворювань.

У заняття включають вправи на витривалість (тривалі, помірні навантаження), що сприяють витратам великої кількості вуглеводів та нейтральних жирів. Щоб жири почали вивільняти енергію, вони мають окиснюватися, тому на заняттях оздоровчим плаванням велику увагу приділяють правильному диханню, всі вправи виконуються з великою амплітудою, до роботи залучаються великі групи м’язів, використовуються ігри. Заняття має тривати 45—60 хв.

***Вправи для застосування при ожирінні***

1. *В. п.* — *стоячи обличчям до бортика, тримаючись руками. Присідання з видихом у воду. Виконувати 8—10 разів.*
2. *В. п.* — *стоячи боком до бортика, триматися рукою. Повороти та нахили тулуба, обертання тазом. Виконувати 1 хв.*
3. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика, прямі руки вперед. Піднімання прямих ніг (почергово), торкаючись пальцями ніг до­лонь. Виконувати по 5—6разів.*
4. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика, руки розведені в сторони, долоні спираються на гумові круги (дошки). Топити круги руками почергово, потім одночасно. Виконувати 1 хв.*
5. *В. п.* — *стоячи у воді до грудей. Вистрибування з води по­штовхом двох ніг, потім почергово кожною. Виконувати 1 хв.*
6. *В. п.* — *стоячи біля бортика. Рухи руками способом кроль на грудях з ритмічним диханням (з поворотом голови у бік, підніманням уперед). Виконувати 2—3 хв.*
7. *В. п. — те саме. Рухи руками кролем на спині. Виконувати 1 хв.*
8. *В. п. — стоячи, вода до грудей, руки в сторони—назад, прогнутися, вдих. Зробити коловий рух руками вперед, повільно присісти й видихнути повільно у воду. Виконувати 5—6 разів.*
9. *В. п. — стоячи обличчям до бортика. Рухи ногами спосо­бом брас на грудях. Виконувати 1—2 хв.*
10. *В. п. — те саме. Рухи ногами кролем. Виконувати 1—2 хв.*
11. *В. п. — лежачи на спині біля бортика. Рухи ногами способом брас на спині. Виконувати 1—2хв.*
12. *В. п. — те саме. Рухи ногами кролем. Виконувати 1—2 хв.*
13. *В. п. — лежачи на воді. “Зірочка”, “поплавок”, перевер­тання. Виконувати по 5—6 разів.*
14. *Плавання “своїм”способом. Виконувати 50м.*
15. *Плавання на спині за допомогою рухів ногами способом кроль. Виконувати 25 м.*
16. *Плавання способом кроль на спині у повній координації. Виконувати 2 рази по 25 м.*
17. *Плавання на грудях за допомогою ніг у ластах з диханням. Виконувати 100 м.*
18. *Плавання за допомогою рухів ногами брасом (голову не опускати, дихання вільне). Виконувати 25 м, потім 10 видихів у воду. Повторити 3 рази.*
19. *В. п. — стоячи у воді до грудей. Дістати з дна предмет, що знаходиться на відстані 3—4 м. Пірнувши за ним, зробити довгий видих. Виконувати 3—4 рази.*
20. *В. п. — лежачи на воді. “Медуза”. Виконувати 3—4 рази.*
21. *В. п.* — *лежачи на воді на спині (можна з опорою). Дихання: під час глибокого вдиху піднімається живіт, довгий повний видих, пауза. Виконувати 1 хв.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при хвороби обміну речовин?
2. Які протипоказання для занять при хвороби обміну речовин ви знаєте?

Практичне заняття № 17. Методика оздоровчого плавання при травмах верхніх кінцівок

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при травмах верхніх кінцівок.

У травматології реабілітація поділяється на етапи дещо інакше, ніж звичайно, однак періоди ЛФК й режими рухової активності залишаються такими самими.

*Окремі методики оздоровчого плавання у травматології.* Під час плавання за обмеженої рухливості опорно-рухового апарату після травм, суттєву роль відіграє зменшення маси тіла у воді під дією підйомної сили виштовхування. Завдяки гідростатичному тискові створюється відчуття стабільності у суглобах кінцівок. Тому, плаваючи навіть з великою інтенсивністю та тренуючи усі здорові органи й системи свого організму, людина не пошкодить хвору кінцівку або суглоб.

Лікувальне плавання, як правило, призначають з другого періоду ЛФК. Вправи потрібно виконувати у теплій воді (температурою не нижче 28 °С). Застосовують як спеціальні вправи, так і вправи для загального розвитку у співвідношен­ні 1:1, після кожних 3—4 вправ виконують одну дихальну. Темп виконання вправ має бути повільним та середнім, амплітуда рухів — максимально можлива.

Завданнями цього етапу є поліпшення крово- та лімфообігу, обміну речовин, боротьба з ускладненнями (атрофія м’язів, контрактури), відновлення втраченої функції та загальної працездатності.

У заключній частині другого етапу реабілітації відбува­ється подальше відновлення функцій, що триває з моменту виходу на роботу до повного (за можливості) відновлення. Заняття оздоровчим плаванням можуть проводитися само­стійно, але 75 % виконуваних вправ мають бути спеціаль­ними.

*Верхня кінцівка.* Методика проведення занять у другий період ЛФК: поступове збільшення фізичного навантажен­ня на здорові кінцівки й тулуб; акцентується увага на трав­мовану кінцівку — ретельно проробляються усі суглоби від пальців до плеча, щоб запобігти виникненню контрактур і малорухливості у суглобах. Застосовуються спеціальні впра­ви, вправи на освоєння з водою, дихальні, на розслаблення. Спеціальні вправи виконуються у повільному темпі, а всі ін­ші — у середньому. Заняття триває 25—30 хв.

У третій період ЛФК виконуються вправи для усіх суглобів з максимальною амплітудою. Збільшується кількість силових вправ (з опором, обтяженням), застосовуються складнокоординаційні вправи з предметами. Наприкінці періоду навантаження не обмежується.

Основними завданнями є: повне відновлення амплітуди рухів у кінцівці, сили м’язів; усунення залишкових рухових порушень; адаптація хворого до побутових та виробничих навантажень; опанування деяких елементів техніки спортивних способів плавання. Заняття триває 60 хв.

*Травми ключиці, лопатки, плечового суглоба, плечової кістки.* Завдання другого періоду — збільшення амплітуди рухів у плечовому суглобі, зміцнення м’язових груп плечового по­яса, відновлення рухливості верхньої кінцівки. Заняття у басейні тривають 20—25 хв.

Одразу після зняття іммобілізації обмежуються обертальні рухи у плечовому суглобі. Застосовуються вправи для загального розвитку, освоєння з водою та спеціальні для ліктьового, променевозап’ясткового суглобів (обертання передпліччями, рухи кистями та пальцями). Усі вправи чергуються із вправами на розслаблення та дихальними, вони не повинні викликати болю. Особи, які вміють плавати, можуть застосовувати спосіб на боці (здоровому боці).

*Вправи при травмах у ділянці плечового суглоба*

1. *В. п. — стоячи обличчям до бортика, тримаючись за нього руками, вода до плечей. Повільне присідання до появи болю у плечі, опустити обличчя у воду. Виконувати 3—4 рази.*
2. *Те саме, але з видихом у воду. Виконувати 5—6 разів.*
3. *В. п. — стоячи спиною до бортика. Глибина та сама. Руки витягнути уперед долонями донизу. Розслабленими руками виконати “вісімки”. Виконувати 1—1,5хв.*
4. *В. п. — стоячи, руки вздовж тулуба. Почергове заведення рук за спину, згинаючи у ліктях. Виконувати по 5—6 разів.*
5. *В. п.* — *те саме. Відведення руки в сторону, вперед, назад (почергово, починаючи здоровою, й одночасно). Виконувати 1 хв.*
6. *В. п. — сидячи на бортику. Рухи ногами кролем. Викону­вати 1 хв.*
7. *В. п. — лежачи на спині, тримаючись за бортик, виконувати рухи ногами кролем. Виконувати 1—2 хв.*
8. *В. п. — стоячи у воді до грудей. Гребки руками з різними положеннями пальців і кисті. Вправу починати здоровою рукою. Виконувати 2 хв.*
9. *В. п. — те саме, руки внизу долонями вгору “у замку”. Піднести до рота воду у руках, розвернути кисті долонями униз. Витягнути руки уперед, потягнутися, опустити їх донизу, розслабитися. Виконати 3—4 рази.*
10. *В. п. — стоячи, вода до плечей, руки перед грудьми. Розвести лікті в сторони й назад, звести лопатки — вдих, повернутися у в. п.* — *видих. Виконувати 5—8 разів.*
11. *Вправа “поплавок”, “зірочка”на спині й грудях. Виконувати по 5—6 разів.*
12. *Ковзання на грудях та на спині. Виконувати по 1 хв.*
13. *Плавання 25 м на спині за допомогою ніг, тримаючи дошку перед грудьми, притискуючи її.*
14. *В. п. — стоячи спиною до бортика, вода до плечей, у ру­хах, опущених вниз, гімнастична палиця. Піднімання прямих рук угору—вперед (на поверхню). Виконувати 7—8 разів.*
15. *В. п. — стоячи, вода до пояса. Нахилом уперед, не згинаючи ноги у колінах, намагаючись дістати предмети з дна (або почергове торкання дна руками). Особи старшого віку можуть виконувати повільні присідання. Виконувати 3—4 рази.*
16. *В. п.* — *стоячи біля бортика, вода до плечей. Піднімання голови на вдиху й довгий видих у воду. Виконувати 8—10 разів.*
17. *Вправа “медуза” (затримка дихання). Виконувати 2—3 рази.*

Коли хворий зможе піднімати руку й утримувати її кілька секунд, починається третій період реабілітації. Завдання цього періоду — відновлення повної амплітуди рухів в усіх напрямках, максимальної сили м’язів плечового пояса та загальної працездатності.

Продовжується застосування опанованих вправ, але з більшою інтенсивністю, кількістю повторень і у швидкому темпі. До занять вводяться нові спеціальні вправи, а також навчання спортивних способів плавання, елементів спортивних ігор з м’ячем.

Спеціальними вправами є: намагання “утопити” пінопластову дошку з різних в. п. рук (уперед, в сторони, зігнуті у ліктях, однією, двома); підтягування з води на бортик; плавання за допомогою одних рук кролем на спині, грудях, брасом; ловля й кидання м’яча у ціль. По мірі опанування нових способів плавання слід тренуватися, змінюючи й комбінуючи їх.

Загалом заняття у басейні тривають 40—50 хв.

*Травми в ділянці ліктьового й променево-ліктьового суглобів, кісток передпліччя й кисті.* У другий період ЛФК основну увагу приділяють профілактиці виникнення контрактур і малорухливості суглобів, нормалізації функцій м’язів кінцівки.

Спеціальними вправами у воді є: різні рухи пальцями й у променево-зап’ястковому суглобі; пронація та супінація передпліччя, згинання й розгинання у ліктьовому суглобі, маятникоподібні рухи та ін. Амплітуда рухів має бути такою, щоб забезпечувати безболісне й м’яке розтягнення напружених м’язів. Побутові навантаження у цей період мають бути обмеженими.

Третій період ЛФК триває до повного відновлення функцій суглоба й кінцівки у цілому. Завдання періоду: усунення остаточних рухових порушень; відновлення фізичних якостей — витривалості, сили, швидкості, координації рухів, адаптації до навантажень (побутових та виробничих).

Обов’язковими вправами у воді є: рухи в усіх суглобах (з опором, обтяженням, предметами), що допомагають позбутися больових відчуттів. Кожна рекомендована вправа до­зується кількістю повторень або тривалістю виконання. Під час проведення занять не можна допускати грубих насиль­ницьких прийомів та неадекватних (несвоєчасних) фізичних навантажень. Заняття триває близько 60 хв. Повне відновлення травмованих ділянок триває близько 4 міс.

***Спеціальні вправи при травмах верхньої кінцівки***

1. *1—2 хв. Ходьба по дну боком приставними кроками з гребковими ру­хами розслабленими руками. Виконувати 1-2 хв.*
2. *В. п.* — *стоячи обличчям до бортика, тримаючись руками, вода до плечей. Повільне присідання й опускання обличчя у воду. Виконувати 5—6 разів.*
3. *В. п.* — *те саме. Зробити вдих, присісти* — *видих у воду. Виконувати 6—8 разів.*
4. *Рухи руками “вісімками ”. Вправу опановують спочатку здоровою рукою. Виконувати 1—2 хв.*
5. *Вправи “поплавок ”, “зірочка ” на грудях і на спині. Виконувати 2 хв.*
6. *Вивчення відштовхування від дна, бортика басейну. Вико­нувати 1—2хв.*
7. *В. п.* — *стоячи біля бортика, тримаючись здоровою рукою.Травмованою виконувати гребкові рухи з поступовим збільшенням амплітуди, зміцнюючи положення пальців, кисті, прямою рукою, зігнутою у лікті, та ін. Виконувати 2—3 хв.*
8. *В. п. — стоячи, вода по пояс. Нахил уперед і ви­конання рухів, як під час виполіскування білизни. Виконувати 1 хв.*
9. *Ковзання на спині й грудях, руки вздовж тулуба, попереду (підтримання травмованої руки здоровою).*
10. *В. п. — сидячи на бортику. Рухи ногами способом кроль. Виконувати 1 хв.*
11. *В. п. — лежачи на спині, тримаючись руками за бортик. Рухи ногами способом кроль. Виконувати 1—2 хв.*
12. *В. п. — стоячи, руки опущені, вода до плечей. Вправа “на­сос ”, нахиляючись, повертати голову у бік видиху, видих у воду. Виконувати по 4—5 разів у кожний бік.*
13. *Плавання 25 м за допомогою одних ніг кролем на спині, дошка притиснута руками до грудей.*
14. *В. п.* — *стоячи, вода до плечей. Максимальне розведення прямих рук* у *сторони — вдих, з ’єднати спереду — видих. Викону­вати 5—6 разів.*
15. *Вправа “медуза” з максимальним розслабленням. Викону­вати 3—4 рази.*
16. *Дихальні вправи біля бортика з підтриманням голови на вдиху й довгим видихом у воду. Виконувати 1—2 хв.*

***Спеціальні вправи третього періоду ЛФК при травмах верхніх кінцівок***

1. *В. п. — стоячи, руки внизу у “замку”. Вивернути “замок”, не рознімаючи пальців (кисті долонями назовні) й потягнутися угору. Виконувати 5—6разів, спочатку на глибині, вода до плечей, потім — до грудей, до пояса.*
2. *В. п.* — *тримаючись за високий бортик (або за руки інструктора, який стоїть на бортику). Обережне підтягування з води. Повернення у в. п. — вдих. Опускання у воду, розслаблення — видих. Виконувати 5—6 разів.*
3. *В. п.* — *стоячи, вода до грудей або плечей, прямі руки лежать на дошці. Потоплення дошки здоровою рукою, травмованою. Виконувати по 5—6 разів.*
4. *В. п. — те саме. Та сама вправа з двома дошками виконується зігнутими у ліктях руками. Дошки по боках. Виконувати 2 хв.*
5. *На глибині утримувати у вертикальному положенні тіло за допомогою рухів ногами брасом, виконуючи “вісімки” руками. Виконувати 1—2 рази по 20—25 с.*

*Ловля м ’яча, метання у ціль (дошка, гумовий круг тощо), кидання двома руками. Наприкінці періоду — травмованою рукою.*

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при травмах верхніх кінцівок?
2. Які протипоказання для занять при травмах верхніх кінцівок і ви знаєте?

Практичне заняття № 18. Методика оздоровчого плавання при нижніх кінцівок

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам для застосування при нижніх кінцівок.

**Методика оздоровчого плавання при травмах нижніх кінцівок**

*Травми кульшового суглоба й стегна.* Завдання функціонального періоду — відновлення функції пошкодженої кінцівки, підвищення тонусу м’язів, навчання ходьби (на милицях, з ціпком, без опори), усунення набряків травмованої кінцівки. Після дозволу вставати, починають навчання ходьби на милицях, не навантажуючи ногу, а після його опанування призначають заняття у басейні.

Вправи, що застосовуються у воді: для загального розвитку, дихальні, спеціальні для суглобів травмованої ноги, основна частина яких виконується на глибині (вода до плечей — максимально полегшені умови), стоячи біля бортика.

Часткове навантаження на ногу (на суші) дозволяється звичайно через 3 міс. Це відповідає третьому періоду ЛФК, завданням якого є повне відновлення функції ноги й нормальної ходи. До занять у басейні включають такі рухи і вправи: ходьба без опори, легкий біг, переступання через сходинку, що лежить на дні, вправи на координацію, рівновагу, а також спрямовані на формування правильної поста­ви й ходьби, спеціальні для опанування рухів ногами спо­собом кроль, а у другій половині цього періоду — брасом.

***Спеціальні вправи другого періоду ЛФК при травмах кульшового суглоба й стегна***

1. *Підйом на сходинку. На дні поряд з бортиком ставлять сходинку висотою 10—15 см. В. п.* — *стоячи боком до бортика, спираючись на нього однією рукою, іншою* — *на гімнастичну палицю. Поставити здорову ногу на сходинку, потім підтягнути травмо­вану. Виконувати 5— 6 разів.*
2. *В. п. — стоячи здоровим боком до бортика, спираючись рукою. Повернутися на здоровій нозі обличчям до бортика й приставити травмовану ногу. Виконувати 5—6 разів.*
3. *В. п.* — *стоячи обличчям до бортика, спираючись руками. Обережно присісти, зробити видих у воду. Виконувати 3—4 рази.*
4. *В. п.* — *стоячи біля бортика, тримаючись рукою. Виконувати різні рухи травмованою ногою — згинання й розгинання у гомілковостопному й колінному суглобах, обертання стопи. Виконувати 1—2хв.*
5. *В. п.* — *те саме. Відведення й приведення, згинання й розгинання у кульшовому суглобі. Виконувати 1—2 хв.*
6. *В. п.* — *стоячи спиною до бортика, взявшись руками. Вправа “велосипед”. Виконувати 1—2 рази по 15—20 с.*
7. *В. п. — те саме. Прямою ногою (почергово) виконувати колові рухи й повертання носка усередину й назовні. Виконувати по 8—10 разів.*

*Методика оздоровчого плавання.* Плавання можна розпочинати з 14-го дня після операції. Застосовуються вправи такі самі, як при травмах коліна.

***Спеціальні вправи, що можна включати до комплексів у другий період ЛФК:***

1. *Згинання травмованої ноги за допомогою рук.*
2. *В. п. — травмована нога на сходинці. Покачування уперед. Виконувати 1—2 хв.*
3. *В. п. — стоячи на здоровій нозі. Рухи “велосипед” травмованою ногою. Виконувати до стомлення (рис. 4.18, 3).*
4. *В. п. — стоячи біля бортика. Напівприсідання, присідання. Виконувати по 10—15 разів.*
5. *В. п. — стоячи на здоровій нозі боком до бортика. Відведення й приведення прямої травмованої ноги. Виконувати 10—12 разі.*
6. *В. п. — те саме. Згинання й розгинання травмованої ноги. Виконувати 10—12 разів.*
7. *Ходьба у воді: приставними кроками, з високим підніманням стегна, переступанням через сходинку тощо. Виконувати 3—5 хв.*

Завдання третього періоду ЛФК: повне відновлення опорно-рухової функції пошкодженої кінцівки; адаптація до тривалої ходьби, повільного бігу; відновлення максимальної працездатності.

До комплексу вправ додаються спеціальні — для збільшення обсягу й сили м’язів, нормалізації ходьби (на мінімальній глибині води додаються присідання з повною амплітудою, вправа “пістолет”, біг), опанування та плавання кролем на грудях, на спині, вивчення рухів руками брасом, у другій половині даного періоду за відсутності болісних відчуттів використовуються рухи ногами брасом. У разі швидкого опанування плавання кролем наприкінці періоду користуються ластами.

*Травми гомілки, гомілковостопного суглоба, стопи.* Завдання другого періоду ЛФК: відновлення нормальної рухливості в усіх суглобах, опорно-ресорної функції стопи, зміцнення м’язів і профілактика травматичної плоскостопості та інших деформацій стопи й пальців.

Третій період ЛФК починається тоді, коли амплітуда рухів відновлена й хворий пересувається стоячи. Основними завданням періоду є: повне відновлення нормальної біомеханіки ходьби, здатності бігати, стрибати; відновлення сили й витривалості м’язів стопи й гомілки.

***Спеціальні вправи для другого періоду ЛФК* у *воді***

1. *В. п.* — *стоячи біля бортика: активні рухи пальцями стопи; піднімання дрібних предметів з дна басейну пальцями стопи; перекочування палиці або м’ячика по дну; згинання й розгинання стопи; розвертання й обертання носка.*
2. *В. п.* — *те саме. Піднімання на носки, напівприсідання на носках.*
3. *Вправи з опорою хворої ноги на сходинку: піднімання й спускання, випади, пружні присідання з поступовим збільшенням амплітуди.*
4. *Різні варіанти ходьби: перекатом з п’ятки на носок, на носках, на п’ятках,* з *приставними кроками (вправо й вліво), спиною вперед, з високим підніманням стегна, схресним кроком тощо.*
5. *Виконання різних вправ у ходьбі.*

У третій період до занять включають вправи із опором (наприклад, опускання під воду гумового круга травмованою ногою), плавання у ластах до 200 м, підскоки, стрибки, біг із поступовим зменшенням глибини води. Кожну вправу слід повторювати велику кількість разів. Основними завданнями є: повне відновлення нормальної ходьби, здатності бігати, стрибати; відновлення сили й витривалості м’язів стопи і гомілки.

***Орієнтовні вправи для третього періоду ЛФК у воді при травмах нижніх кінцівок***

1. *В. п. — стоячи, руки вздовж тулуба. Руки в сторони — вдих, присід — довгий видих у воду, підняти з дна предмет або торкнутися дна руками. Виконувати 5—6 разів.*
2. *Ковзання поштовхом від бортика двома ногами з різними в. п. рук, ковзання на спині, грудях, “гвинтом”. Виконувати по 4—5 разів.*
3. *Вправи “поплавок ”, “зірочка ”. Перехід з одного положення в інше. Виконувати 2—3 рази на затримці дихання.*
4. *Плавання на спині за допомогою рухів ногами способом кроль. Виконувати 2—4 рази по 25 м.*
5. *Плавання на спині у повній координації. Виконувати 2—4 рази по 25 м.*
6. *Удосконалення техніки рухів руками кролем з диханням біля бортика. Виконувати 2 хв.*
7. *Плавання кролем у повній координації, з виправленням помилок у техніці виконання у перерві між відрізками. Виконувати 2—3 рази по 25 м.*
8. *Вистрибування з води. Виконувати 6—8 разів.*
9. *Лежання на спині з диханням. Виконувати 1 хв.*
10. *Плавання у ластах на спині та грудях з диханням. Вико­нувати 3—4 рази по 25 м.*
11. *Рухлива гра з м ’ячем. Виконувати 3—5 хв.*
12. *В. п. — стоячи спиною до бортика, тримаючись руками. Вправи “велосипед ”, “ножиці Виконувати по 1 хв.*
13. *В. п. — стоячи обличчям до бортика, тримаючись руками. Повільні присідання з видихом у воду. Виконувати 8—10 разів.*
14. *В. п.* — *стоячи боком до бортика. Різні рухи травмованою ногою. Амплітуда максимальна або найбільш можлива. Виконувати 1 хв.*
15. *Плавання на спині й кролем у повній координації у вільному темпі. Виконувати 2—3 рази по 25 м.*
16. *Вправа “медуза Виконувати 2—3 рази.*

*Травми хребта без ураження спинного мозку.* Травмуються шийні, грудні й поперекові хребці. Найважчі переломи хребта — компресійні.

**Контрольні питання**

1. Які вправи рекомендовані при нижніх кінцівок?
2. Які протипоказання для занять при нижніх кінцівок ви знаєте?

Практичне заняття № 19. Заняття плаванням із дітьми грудного віку

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам плавання із дітьми грудного віку.

Основними завданнями занять оздоровчим плаванням із дітьми грудного віку є:

* поліпшення дихання і кровообігу;
* зміцнення опорно-рухового апарату;
* поліпшення діяльності центральної нервової системи;
* зміцнення здоров’я (профілактика захворювань за до­помогою гартування).

Заняття оздоровчим плаванням із дітьми грудного віку здійснюються в дитячих поліклініках і в домашніх умовах під керівництвом фахівців-медиків. При цьому суворо враховується індивідуальний розвиток і стан здоров’я малюка. Якщо дитина має нормальну масу тіла, то, починаючи з третього тижня після отримання дозволу лікаря, можна приступати до занять плаванням, які повинні проводитися 5—6 разів на тиждень (Осокина и др., 1991).

Займатися оздоровчим плаванням із малюком можна у звичайній домашній ванні або у невеликому басейні-ванні з дерева, пластмаси і нержавіючої сталі (довжина — 2 м, ши­рина — 1 м, глибина — 80 см).

Перш ніж наповнити ванну, її необхідно ретельно вимити і продезінфікувати. Вода має бути абсолютно чистою, придатною для пиття. Лише у ідеально чисту ванну можна опускати новонародженого. Температура води на перших заняттях має бути не нижче 36,5 °С, а час перебування у воді — не більше 10—15 хв. Заняття оздоровчим плаванням краще проводити в першій половині дня в один і той самий час. Під час занять слід постійно розмовляти з дитиною, повторюючи заохочувальні слова, щоб викликати у неї позитивні емоції. Бажано включити тиху мелодійну музику.

Протягом заняття потрібно постійно стежити за станом дитини, не допускаючи перевантажень і переохолодження і дотримуючись головного принципу — поступовості.

Протягом всього курсу занять, але не рідше ніж один раз на 1,5—2 місяці, необхідно показувати дитину дитячому лікареві. Перші заняття слід проводити під спостереженням і за допомогою фахівця з лікувальної фізичної культури при дитячій поліклініці (Осокина и др., 1991).

Оскільки голівка в новонародженого досить важка відносно інших частин тіла, її потрібно обов’язково підтримувати.

Оздоровлення плаванням дітей першого року життя можна умовно розділити на 5 етапів (Фирсов, 1983).

Перший етап. Термін — 1 місяць; в середньому проводиться 25 занять. Тривалість перших занять — 15—20 хв, температура води 36—37 °С. Поступово тривалість кожного заняття збільшується до 30 хв, а температура води знижується до 34 °С.

Всі вправи, застосовані на цьому етапі, виконуються за допомогою методиста ЛФК. Протягом першого місяця занять застосовуються три види вправ — похитування, проведення і занурення. Під час виконання вправ і потрібно поливати голову дитини теплою водою з лійки: це привчить її затримувати дихання і спонукає до рухів у воді.

Основними вправами, що виконуються на першому етапі занять, є:

* занурення у воду кілька разів до підборіддя, тримаючи дитину під пахви і за верхню частину грудної клітки;
* погойдування у воді у положенні на спині, використовуючи підтримку “солдатиком”. Погойдування здійснюються перекладанням дитини з горизонтального положення у напіввертикальне і назад — спочатку повільно, потім все швидше (2—3 хв). Для підтримки солдатиком ліва долоня підводиться під потилицю, а права охоплює область таза дитини;
* підтримка із “завалюванням” — як відпочинок між вправами, можна використовувати підтримку у вертикальному положенні (протягом 1 хв): ліва долоня з розведеними чотирма пальцями охоплює груди дитини (вона трохи “завалюється” на долоню), великий палець підтримує підборіддя, а права долоня — потилицю;
* підтримка “подвійним замком” застосовується у двох позиціях: а) на спині — підвести обидві долоні під спину дитини і великими пальцями рук, як замком, обхопити зверху плечі. У такому положенні виконувати бокові похитування вправо-вліво; б) на грудях: підтримуючи дитину під груди і підборіддя, виконувати бокові похитування;
* проведення дитини по воді від одного кінця ванни до іншого і назад у положенні на спині, а потім (на останньому занятті) на грудях, застосовуючи підтримку “солдатиком” і “подвійним замком”, чергуючи ці положення.

Погойдування і проведення виконуються на 1—5-му заняттях, поступово збільшуючи тривалість кожної вправи у положеннях на грудях і на спині до 5 хв; після цього дитині дається відпочинок у вертикальному положенні протягом 1 хв.

На подальших заняттях ця вправа ускладнюється: виконується на поверхні води по колу або вісімкою з одночасним погойдуваннями.

Після 10-го заняття, ускладнивши пряме проведення, перевіряється наявність у дитини “рефлексу відштовхування”, який допоможе їй активно ковзати по воді. Вправа виконується у “шапочці русалки”, що підтримує обличчя дитини над водою для дихання. Для цього необхідно розташувати дитину у положенні на спині, а пізніше на грудях, до правої стінки ванни, повернути її, наблизивши п’яти до самого борту ванни, і повністю зігнути ноги в колінних і кульшових суглобах; потім встановити п’яти на стінку ванни і на декілька секунд припинити своє зусилля. Дитина повинна сама відштовхнутися від стінки ванни і трохи проковзнути по поверхні води. Потім рекомендується виконати проведення до лівої стінки ванни і повторити ті самі дії, але у зворотний бік.

Такі проведення з поворотами виконуються протягом 2—3 хв, потім дитині дається відпочинок протягом 1 хв і вправа повторюється. За одне заняття потрібно виконати 2—3 серії таких вправ, чергуючи їх із прямими проведеннями, по колу і вісімкою. Якщо протягом тижня дитина не відштовхуватиметься від стінки ванни, виконання вправи доведеться припинити. З 15—16-го заняття проведення у положенні на спині виконують з підтримкою “ложкою”: дитина лежить на спині, а дорослий, склавши долоню у формі ложки, підтримує її потилицю. Через деякий час можна спробувати підтримувати голову дитини розведеними пальцями, потім двома-трьома пальцями. Починаючи з 12-го заняття, проведення ускладнюються у положенні на грудях — з підтримкою “дугою”. Дорослий, стуливши чотири пальці лівої руки, відводить убік великий палець і на вигин (“дугу”), що утворився, укладає і злегка піднімає підборіддя дитини.

Починаючи з 16-го заняття поступово збільшується тривалість проведення дитини у положенні на спині або на грудях, і до 25-го заняття воно становить 4 хв.

Для стимулювання активних плавальних рухів ногами й руками, а також для розвитку вродженої здатності до затримання дихання з 20-го заняття починається підготовка до за­нурення, тобто короткочасного занурення з головою у воду. Для цього під час проводки на грудях із підтримкою “дугою” потрібно занурити у воду обличчя дитини до рівня носа. На 23—25-му заняттях, підтримуючи дитину у вертикальному положенні, голосно полічити: “Раз, два, три — пірнай!” — і після цього занурити дитину у воду кілька разів (до рівня носа, потім до рівня очей). Протягом одного заняття можна виконати 5—6 занурень.

На цьому програма першого етапу занять закінчується.

На першому етапі слід дотримуватися таких методичних рекомендацій:

* під час го­ризонтальних про­ведень дитина має відпочивати у вертикальному поло­женні;
* стежити, щоб дитина під час про­ведення набувала суворо горизонталь­ного положення і була повністю зану­рена у воду;
* не збільшу­вати рекомендовану кількість вправ;
* не занурювати дитину у воду з положення на спині і не занурювати у воду дитину, що плаче;
* після закінчення занять 1-го етапу показати дитину ди­тячому лікареві.

Другий етап. Термін занять — близько 2 міс (40—50 за­нять). Тривалість перебування дитини у воді поступово збіль­шується до 40—45 хв; температура води знижується з 34 до 32 °С (кожні 2—3 дні на 0,5 °С).

Перед початком заняття рекомендується зробити дитині легкий масаж і виконати з ним кілька вправ (рухи ногами типу “велосипед”, кролем і брасом; почергові рухи прямими руками вгору—вниз, в сторони—вниз).

Завданнями 2-го етапу занять оздоровчим плаванням є:

* навчити дитину самостійно триматися на воді у положенні на спині 2—3 хв;
* зберігати протягом 2 хв горизонтальне положення тіла за безперервного проведення на грудях з підтримкою однією рукою;
* занурюватися у воду на 5 с (3 рази протягом 1 хв) за допомогою дорослого.

На другому етапі засвоюються кілька нових способів підтримки.

Підтримка “ковшем” — дитина лежить на грудях на розведених пальцях правої руки дорослого; підборіддя підтри­мується передпліччям.

Підтримка “обхватом ззаду” — дитина знаходиться у вертикальному або в горизонтальномуположенні; дорослий обхоплює її двома руками під пахвами так, щоб великі пальці розташовувалися на лопатках, а інші на грудях.

Основними вправами першого місяця занять є проведення, занурення й ковзання.

Особливістю цього етапу є зведення до мінімуму підтримки малюка у воді і поступове збільшення часу самостійного плавання (до 5, 10, 15 с). Проведення на спині чергуються з проведеннями на грудях, використовуючи підтримки “дугою” і “ковшом”. Ковзання також виконується у двох варіантах — на грудях і на спині. Для виконання ковзання на спині слід виконати 2—3 проведення в звичайному темпі, потім прискорити проведення, і коли п’яти дитини торкнуться стінки ванни, на кілька секунд прибрати руку — дитина самостійно просунеться у зворотному напрямку по поверхні води. Для виконання ковзання на грудях, за під­тримки “намистом русалки” (пристосування зі шматочків пінопласту, надіти на підборіддя для підтримки голови на поверхні води) або руками, виконуються прискорене проведення і поштовх. Проведення з ковзанням необхідно чергувати з короткими зануреннями у воду. Тривалість занурень — та сама, що і на першому етапі, але глибину занурення можна збільшити, щоб голова повністю знаходилася під водою.

Від заняття до заняття збільшується тривалість самостій­ного плавання дитини (до ЗО с і більше). Потрібно стежити, щоб дитина зберігала горизонтальне положення у воді. Для підтримки дитини на спині можна скористатися підвісками (віжками). Періодично (на 5—10 с) можна послаблювати на­тягнення підвісок, і дитина поступово звикатиме самостійно триматися на воді.

На другому етапі занять визначається найзручніший ва­ріант рухів малюка. Для цього виконуються такі вправи у воді. У положенні на спині (у “шапочці русалки”) обхопити стопи дитини: на 1—3-му заняттях поперемінно згинати і випрямляти ноги дитини у колінних суглобах (“велосипед”); на 4—6-му заняттях виконувати поперемінні рухи вільно ви­прямленими ногами дитини (кроль); на 7—9-му заняттях одночасно згинати ноги дитини у колінних суглобах, розводи­ти коліна в сторони, випрямляти ноги і змикати їх (брас). Ці самі вправи освоюються у положенні на грудях. У кожне за­няття рекомендується включати однотипні рухи ногами, що виконуються в положенні на спині і на грудях. На кожному наступному занятті збільшується кількість рухів ногами.

На останніх 4—5 заняттях занурення в положенні на гру­дях дещо ускладнюються і виконуються у поєднанні з прове­денням і ковзанням. Підтримуючи дитину на поверхні пра­вою рукою “ковшом”, лівою м’яко натискати на її спину і плечі, занурюючи з головою у воду і одночасно просуваючи вперед. Виконуючи занурення слід обов’язково давати команду: “Раз, два, три — пірнай!”. При багаторазовому по­вторенні такої команди у дитини виробляється умовний рефлекс і, почувши її, вона самостійно зможе зануритися у воду, в чому і полягає кінцева мета виконання даних вправ.

Третій етап. Термін занять — приблизно 2 місяці (50— 60 занять). Основна увага приділяється вправам для активізації рухів ногами, але виконувати їх слід лише одним способом — до тих пір, поки дитина не почне рухи ногами самостійно.

Важливими завданнями даного етапу також є: активізація рухів руками; освоєння вправи “гойдалка”: підтримуючи дитину у положенні на грудях над самою по верхнею води двома руками (однією — під підборіддя “ду­гою”, долонею іншої — ділянка таза або стегон обхватом знизу), 2 рази розгойдати матюка з одного боку в інший, а на третій занурити у воду і 4—5 разів підряд провести його від однієї стінки ванни до іншої.

На початку 3-го етапу під час виконання вправ на спині і на грудях використовуються такі підтримуючі засоби, як “шапочка русалки” і “пояс Нептуна” (надувна гумова подушка, що прикріплюється до попереку дитини при плаванні на грудях). Наприкінці цього етапу застосування підтри­муючих засобів має бути доведене до мінімуму.

Для того, щоб навчити дитину виконувати рухи на спині, дорослий одягає йому “шапочку русалки”, бере у руки стопи й виконує вправи серіями по 3 хв (з інтервалами відпочинку 1 хв). На наступному занятті можна не одягати “шапочку”, а підтримувати голову пальцями; на 3-му занятті слід спробувати обійтися без підтримки.

У положенні на грудях вправи виконуються так само, як і на спині, але для підтримки використовується “пояс Нептуна”. До середини навчання на третьому етапі “пояс Нептуна” рекомендується надувати приблизно на дві третини, потім наполовину.

З 8—10-го заняття вправи для активізації рухів ногами можна чергувати з рухами руками. Для цього, підтримуючи дитину за руки у положенні лежачи на спині, виконувати рухи руками, як при плаванні кролем на спині; потім в положенні на грудях — рухи руками, як при плаванні кролем на грудях і брасом. Після 20—30 рухів потрібно дати дитині від­почити 15—20 с і знову повторити серію рухів. Протягом од­ного заняття рекомендується виконати 4—8 серій.

Для підвищення активності дитини можна задіяти її улю­блені іграшки. Дитині показують іграшку і поступово відво­дять її до протилежної стінки ванни. їй доведеться тягнутися за іграшкою, виконуючи рухи ногами.

На третьому етапі дітей грудного віку також навчають пірнання в ускладнених умовах. Дитина знаходиться у по­ложенні на спині; м’яко торкаючись долонею грудей, дорос­лий занурює малюка у воду під звичну для нього команду: “Раз, два, три — пірнай!”. Потім те саме виконується під час прямого проведення у положенні на спині. В обох випадках занурювати дитину слід не більше ніж на 4—5 с.

Четвертий етап. Термін занять — 2,5—3 міс (50—60 занять). На кожному занятті 15 хв рекомендується відводити активному відпочинку у воді (іграм, ходьбі по дну ванни).

Завданнями четвертого етапу занять оздоровчим плаванням є:

* навчити дитину плавання на спині протягом 10 хв і самостійно виконувати рухи ногами або руками;
* плавати на грудях протягом 5 хв (можна з легкою підтримкою) та самостійно виконувати рухи ногами або руками;
* самостійно, за командою, занурюватися у воду і виринати на поверхню.

Ходьба по дну ванни проводиться по 4—5 хв на початку і наприкінці заняття. Коли дитина стоїть у ванні, вода має доходити їй до рівня плечей. Зверху поперек ванни кладеться і злегка підтримується поручень, за який малюк може вчепитися.

Для підготовки дитини до самостійного плавання його підтримують кінчиками розведених пальців під груди і живіт, злегка штовхають вперед і прибирають пальці. Дитина починає самостійно виконувати рухи ногами або руками. Спочатку її залишають без підтримки не більше ніж на 2—3 с, потім поступово збільшують тривалість самостійного плавання до декількох хвилин.

 Для активізації дій малюка, так само, як і на третьому етапі навчання, використовують його улюблені іграшки.

Плаванню на спині на четвертому етапі приділяється менше часу, ніж на третьому. Приблизно 15—20 хв на кожному занятті відводиться вдосконаленню уміння дитини триматися на воді. Можна залишати малюка без підтримки у положенні на спині на 10— 15 хв. Протягом цього часу потрібно спонукати дитину до рухів: підштовхувати її до ковзання і допомагати виконувати рухи ногами і руками.

Плавання на спині можна застосовувати 2—3 рази на тиждень. На інших заняттях рекомендується удосконалювати рухи ногами, допомагати дитині виконувати вже відомі їй вправи, але в швидшому темпі. Подібними вправами слід займатися протягом 8—10 хв. Крім того, на цьому етапі удосконалюються вивчені раніше гребкові рухи руками.

Вправи із зануреннями у воду можна повторювати по 3—4 рази в першій і другій половині заняття. Тривалість кожного занурення така сама — 4—5 с (з інтервалами відпочинку 15—20 с). Потрібно намагатися навчити дитину самостійно виринати з води.

Після кожної вправи, що виконується у горизонтальному положенні, необхідно давати дитині відпочинок у вертикальному положенні.

У програму занять четвертого етапу включаються ігри і вправи, побудовані на основі наслідування. Покажіть дитині гребки руками і попросіть її зробити те саме — по 10—20 разів протягом заняття. Наслідувальні здатності дитини можна використовувати для того, щоб навчити її самостійно занурюватися у воду.

П’ятий етап. Термін занять — 3—4 міс (до тих пір, поки домашня ванна не стане мала для плавання). Потім можна перейти до занять (з дозволу дитячого лікаря) у плавальному басейні.

Заняття рекомендується проводити не рідше 5 разів на тиждень. Тривалість кожного заняття — 50—60 хв. Температуру води дозволяється поступово знизити до 29—30 °С.

Завданнями занять оздоровчим плаванням п’ятого етапу є:

* навчити дитину самостійно триматися на воді у поло­женні на спині протягом 10 хв (при цьому вона повинна активно працювати ногами);
* самостійно плавати в положенні на грудях протягом 5 хв; за командною виконувати занурення у воду (3 рази про­тягом 3 хв) і діставати іграшку з дна басейну.

У кожне заняття слід включати плавання у положенні на грудях, самостійне плавання на спині, занурення у воду з самостійним виринанням, різноманітні ігри. Ускладнюються вправи, засновані на наслідуванні. Дитину навчають дихання (видихи на поверхню води). Повторюючи з дитиною вже відомі йому рухи ногами і руками, потрібно намагатися, щоб вони ставали більш симетричними, плавними, м’якими. Виконуючи з малюком рухи руками, необхідно стежити, щоб він занурював їх у воду з прискоренням, щоб гребки руками мали достатню амплітуду і руки швидше поверталися у вихідне положення. Рухи ногами теж повинні мати достатню амплітуду і виконуватися ритмічно.

Слід зазначити, що розділення періоду навчання дітей грудного віку на етапи має умовний характер; тривалість кожного етапу може бути збільшена залежно від індивідуальних особливостей дитини. Потрібно пам’ятати про те, що головна мета занять плаванням із дітьми першого року життя — загартування і зміцнення здоров’я, тому важливо дотримуватися основних принципів загартування: систематичності і поступовості (Осокина и соавт., 1991).

**Контрольні питання**

1. Де проводяться заняття з плавання із дітьми грудного віку?
2. Які протипоказання для занять із дітьми грудного віку ви знаєте?

Практичне заняття № 20. Заняття плаванням з дітьми дошкільного віку

***Мета заняття:*** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

***Завдання заняття****:*

*Освітні:*

* вивчення теоретичних основ оздоровчого плавання;
* оволодіння технікою виконання оздоровчих плавальних вправ;
* оволодіння методикою навчання оздоровчим плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

*Оздоровчі:*

* розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
* розвиток фізичних якостей студентів;

*Виховні:*

* сприяння соціальному формуванню особистості;
* виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

***Задачі заняття:***

1. Навчання вправам плавання з дітьми дошкільного віку.

Організація навчання плавання дітей дошкільного віку здійснюється в комплексі зі всіма різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої роботи, оскільки лише поєднання занять оздоровчим плаванням у басейні з раціональним режимом діяльності і відпочинку дітей може дати позитивний результат у зміцненні їхнього здоров’я і загартуванні організму (Булгакова, 1999).

Заняття плаванням мають проводитися не раніше, ніж через 40 хв після їди і не пізніше ніж за 1,5—2 год до нічного сну.

Оздоровче плавання проводиться, як правило, у формі групових занять. Кількість занять для кожної групи — не менше двох разів на тиждень.

Прийнято наступну вікову класифікацію дітей дошкільного віку, на яку орієнтуються під час планування занять плаванням: *1-ша молодша група* (3-й рік життя); *2-га молодша група* (4-й рік життя); *середня група* (5-й рік життя); *старша група* (6-й рік життя); *підготовча група* (7-й рік життя). Групи дітей поділяють на підгрупи залежно від їхнього віку і конкретних умов (кількість дітей в групі, розмір басейну, мета заняття). Кількість підгруп в кожній групі буде різною: так, першу і другу молодші групи потрібно поділити на 3—4 підгрупи, щоб в кожній з них було не більше 6—8 дітей; старші групи поділяють на 2 підгрупи, щоб у кожній було не більше 10—12 дітей (Осокина и соавт., 1991, Булгакова, 1999). Тривалість занять у різних групах також неоднакова і залежить від віку і періоду занять. Так, на початку курсу оздоровчого плавання, заняття менш тривалі, а по мірі освоєння дітей з водним середовищем тривалість занять збільшується.

Оздоровче плавання у дошкільному віці здійснюється тренерами та інструкторами басейну. Рівень води в басейні має бути не більше 50—60 см і доходити до пояса дітей; температура води — близько 30°С. Заняття проводяться за спеціально складеною програмою оздоровчого плавання, у якій вирішуються завдання освоєння дітей з водою і опанування ними елементів техніки плавання (Фирсов, 1983).

Тривалість занять плаванням дітей старшого віку — не менше 40—60 хв; а у другій молодшій і середній групах на початку навчання вона трохи менша.

Формування у дітей уміння плавати передбачене програмою, починаючи з четвертого року життя, тобто з другої молодшої групи. Діти цього віку вже досить самостійні, володіють необхідними гігієнічними уміннями і навичками, а також мають певний руховий досвід і, як правило, добре адаптуються до умов занять оздоровчим плаванням (Булгакова, 1999).

У цій групі вже можна проводити не тільки індивідуальні (як з дітьми молодшого віку), а й групові заняття.

У роботі з дошкільниками обов’язковим є індивідуальний підхід. Це пов’язано насамперед з тим, що дитячий організм в цьому віці ще не сформувався і вимагає ретельного урахування здатностей, схильностей, а головне — фізичних спроможностей кожної дитини. Лише за суворого урахування статі й віку, рівня фізичного розвитку й здоров’я дитини, її схильності до простудних захворювань, ступеня освоєння з водою і адаптації до змін температурних умов, індивідуальних реакцій на фізичні навантаження можна вибрати найоптимальніші методи навчання плавання.

Провідне місце має займати ігровий метод, що дозволяє забезпечити необхідну зацікавленість дітей до занять плаванням, збільшити число повторень вправ, використовувати різні вихідні положення, підвищити емоційність занять.

Система вправ та ігор у заняттях оздоровчим плаванням дошкільників ґрунтується на закономірностях поетапного формування відповідних навичок.

**Перший етап** (молодший дошкільний вік — 3—4 роки). Починається цей етап з ознайомлення дитини з водою, її властивостями (щільністю, в’язкістю, прозорістю), а закінчується, коли дитина освоїться з водою, зможе небоязко і упевнено (за допомогою дорослого) пересуватися по дну басейна, здійснювати прості дії і гратися у воді.

**Другий етап** (молодший і середній дошкільний вік — 4—5 років). Основне завдання другого етапу — набуття дітьми умінь і навичок, що допоможуть їм упевнено поводитися у воді. На заняттях діти вчаться триматися на поверхні води (пірнати, лежати, ковзати), а також самостійно виконувати дихальну вправу “вдих—видих” (не менше 10 разів підряд).

**Третій етап** (старший дошкільний вік — 6 років). Основне завдання третього етапу — навчання плавання обраним способом. До кінця цього етапу діти повинні пропливати 10—15 м розученим способом у повній координації.

**Четвертий етап** (старший дошкільний і молодший шкільний вік — 6—7 років). Основне завдання етапу — вдосконалення техніки обраного способу плавання, виконання простих поворотів і стрибків у воду. Діти набувають уміння плавати на глибокій частині басейну.

Освоєння дітьми різних рухів, здійснюється шляхом багаторазового їх повторення. Кількість повторень має зростати поступово. Оскільки повторення рухів є одноманітною діяльністю і стомлює дітей, на занятті потрібно пропонувати їм різноманітні вправи. Дошкільники на основі наслідування краще засвоюють цілісні рухові акти, тому потрібно створювати у них цілісне уявлення про спосіб плавання, що вивчається. У зв’язку з особливостями розвитку мислення дітей у цьому віці (конкретність, наочність, сильно виражена здатність до наслідування тощо), дуже велике значення має метод показу, який повинен супроводжуватися доступними для дітей поясненнями тренера (інструктора).

Значне місце в мисленні дошкільника займає образ. У заняттях плаванням доцільно застосовувати образні порів­няння в назвах і поясненнях вправ. Наприклад, такі назви, як “Окуляри у воді”, “Ніс потонув”, “Раки”, “Акула”, допомагають створити дитині реальні уявлення про виконання вправ, забезпечують правильне оволодіння ними.

У роботі з дітьми 4—6 років не слід використовувати велику кількість команд під час розучування вправ.

Процес опанування навичками плавання для дошкільників досить складний. У зв’язку з цим на заняттях слід використовувати багато різноманітних підготовчих вправ та ігор.

Дозування навантаження для дітей однакове, але поступово змінюється залежно від віку: дітям 3—4 років дається менше навантаження, ніж дітям 5 років.

Виправляти помилки дошкільників у процесі занять плаванням слід у певній послідовності. Не можна виправляти одночасно кілька помилок — це розсіює увагу дітей. Найчастіше у дошкільників помилки пов’язані з недостатнім ступенем загальної фізичної і координаційної підготовленості. Необхідно прагнути до того, щоб діти засвоїли загальну схе­му рухів обраного способу плавання і не вимагати від них точності техніки виконання.

Успішність занять оздоровчим плаванням підвищується, якщо дорослий (тренер або хтось із батьків) знаходиться у воді. Цим також дотримується вимога забезпечення безпеки на занятті.

Заняття з оздоровчого плавання, розпочаті у молодшому дошкільному віці, сприяють успішному засвоєнню кожною дитиною життєво необхідних навичок з урахуванням індивідуальних особливостей її розвитку, рівня фізичної підготовленості і стану здоров’я, відкривають хороші перспективи для систематичних занять спортивним плаванням.

**Контрольні питання**

1. Де проводяться заняття з плавання з дітьми дошкільного віку?
2. Які протипоказання для занять з дітьми дошкільного віку ви знаєте?

ІV. Матеріали для самостійної роботи студентів

Загартування

1.Вступ.

2.Історична довідка.

3.Методи загартовування.

4.Основні принципи проведення процедур, що гартують.

5.Висновок.

6.Список літератури.

I. Вступ.

Найбільш дорогоцінний дар, який людина отримує від природи, - здоров'я. Недарма в народі кажуть: "Здоровому все здорово"! Про цю просту і мудру істину слід пам'ятати завжди, а не тільки в ті моменти, коли в організмі починаються "збої" і ми змушені звертатися до лікарів, вимагаючи від нього часом неможливого.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина сама творець свого здоров'я! Замість того щоб марити про живу воду та інші чудотворних еліксирах, краще з раннього віку вести активний і здоровий спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни - словом, Домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Давно відомо, що здоров'я людини на 10-20% залежить від спадковості, 10-20% - від стану навколишнього середовища, 8-12% - від рівня охорони здоров'я і 50-70% - від способу життя. Здоровий спосіб життя - це раціональне харчування, заняття спортом, відмова від алкоголю і паління і багато іншого. Важливу роль відіграє й загартовування. Загартовування - це науково обгрунтоване систематичне використання природних факторів природи підвищення стійкості організму до несприятливих агентам навколишнього середовища.

Загартовування - потужний оздоровчий засіб. З його допомогою можна уникнути багатьох хвороб, продовжити життя і на довгі роки зберегти працездатність, вміння радіти життю. Особливо велика роль загартовування профілактики простудних захворювань. У 2-4 рази знижують їх кількість гартують процедури, а в окремих випадках допомагають зовсім позбутися від застуд. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

 II. Історична довідка

 Загартовування як фактор підвищення опірності організму до різних метеорологічних умов використовувалося з давніх часів. Дійшов до нас досвід загартовування налічує понад тисячу років. Абу Алі Ібн-Сіна (Авіценна) в VIII-IX століттях створив "Канон лікарської науки". Він розділив медицину на теоретичну і практичну, а останню - на науку збереження здоров'я і науку лікування хворого тіла. В одній із глав своєї праці Авіценна говорить про купання в холодній воді, а також про методи підготовки до своєрідного загартовуванню мандрівників в умовах жаркої пустелі і зимової негоди. У папірусах Стародавнього Єгипту, наприклад, виявлені вказівки на те, що для зміцнення здоров'я корисно систематично використовувати охолоджуючі повітряні і водні процедури. Вважають, що єгипетська культура загартовування була використана в Древній Греції. Так, у Спарті виховання юнаків - майбутніх воїнів - було підпорядковане фізичному розвитку і загартовуванню. Велику частину року спартанці ходили босоніж, без головних уборів, у легкому одязі, в зимовий час - в одному тільки верхньому плаття без нижньої білизни, спали на сіні або соломі без підстилки і покривала.

Шанобливо до загартовування ставилися і в Давній Русі. Є. О. Покровський писав про те, що з жителів Київської Русі ... вважалося найбільшої чеснотою приучення тіла з раннього дитячого віку до холоду і різним непогодам.

Уславлений російський полководець О. В. Суворов, будучи від народження кволим і хворобливим, завдяки невідступно проведеного протягом довгих років загартовуванню зумів стати витривалим та стійким людиною, не сприйнятливим ні до холоду, ні до спеки. До похилого віку легендарний полководець зберігав неприборкану енергію, життєрадісність, творчу працездатність. Він ходив кілька годин оголеним, щоб привчити себе до холоду і подолати слабкість своєї природи. При цій звичці й обливанні себе холодною водою він, можна сказати, загартував своє тіло від впливу негоди, здавався істотою надприродним, - згадував пізніше подкамердинер полководця сержант Іван Сергєєв. За свідченням очевидця, крім обливання холодною водою, О. В. Суворов із великим задоволенням парився віником у спекотній парної лазні.

Суворов ввів фізичну підготовку і загартовування в армійський побут і суворо вимагав їх дотримання як здоров'я воїнів. У знаменитому повчанні "Наука перемагати" він писав: Солдат доріг!.. Бережи здоров'я ... Хто не береже людей - офіцерові арешт, унтер-офіцерові і єфрейтору - палички, та й самому палички, хто не береже.

Високий рівень власної фізичного гарту, а також і його війська дозволила А. У. Суворову в похилому віці здійснити легендарний перехід по снігах і льодах Альп і штурмом оволодіти Сен-Готардом і Чортовим мостом, а потім завдати нищівної поразки кращої на той час французької армії.

 Фельдмаршал М. І. Кутузов, продовжуючи ратні суворовські традиції, суворо вимагав від офіцерів дотримання правил загартовування та гігієни. Доречно послатися на повчальний приклад одного з героїв Вітчизняної війни 1812 року генерала В. Г. Костенецького, людини безмежній відваги, величезної сили і загартування. Ось що писав про нього один із сучасників: "Тіло його було загартовано проти негоди. Встаючи перед зорею в літній час, роздягнений догола, валявся він в ранковій, росяній траві, а зимою, незважаючи ні на який мороз, ходив навколо свого будинку нагольному кожусі і в кеньгах без будь-якої іншої взувачки . Він любив російську лазню й просто з полиці кидався в сніг ... "

Здається, не випадково в російського народу народилася така приказка: Зміцниться людина - міцніше каменю, а ослабне - слабше води. Великий сенс криється в цих мудрих словах. Суворі кліматичні умови Росії змушували людей шукати самобутні форми і методи загартовування. Наприклад, у народів Півночі було прийнято привчати до холоду вже в ранньому дитинстві. Якути троє і більше доби по кілька разів на день натирали новонароджених снігом чи обливали холодною водою. Остяк та тунгуси заганяли немовлят у сніг, обливали крижаною водою і закутували потім у оленячі шкури. Цигани також відразу після народження обливали дітей холодною водою, іноді клали в сніг, ніколи не сповивали. У звичаї та інших народів Росії здавна входить використання природних засобів загартовування: тривалі повітряні ванни, купання в холодній воді, російська лазня, ходьба босоніж, катання на санках, лижах і ковзанах.

III. Методи загартовування.

Основними засобами загартовування є повітря, вода, сонячні промені; поєднання з фізичними вправами підвищує ефективність впливів, що гартують.

Найбільш поширена і доступна форма гартування - використання свіжого повітря. При цьому необхідно враховувати сезонні особливості. У теплу пору року для гартування можна використовувати тривалі прогулянки на свіжому повітрі, сон в приміщенні з відкритим вікном при температурі повітря не нижче 160С. Корисно вдома щодня ходити по підлозі босоніж - починаючи з 1 хвилини, додаючи через кожні 5-7 днів по 1 хвилині, довести тривалість ходьби до 10-15 хвилин. У холодну пору року для гартування використовують дозовані прогулянки пішки, ходьбу на лижах, "повільний" - т.з. загартовуючий біг в полегшеному одязі, біг на ковзанах і т.п.

Використання для гартування водних процедур має свої особливості; вода - більш енергійний фактор, що гартує, ніж повітря. Теплопровідність води в 28 разів більше теплопровідності повітря. Крім температурного, вода надає механічну дію на шкіру, будучи своєрідним масажем, який покращує капілярний кровообіг. Найбільш поширені форми гартування водою в домашніх умовах - обтирання, обливання і душ. Починати загартовування слід при температурі води не нижче 34-35°С. при щоденному обливанні (обтиранні) через кожні 6-7 днів температуру води слід знижувати на 1°С і довести її до 22-24°С. обтирання і обливання водою вказаної температури рекомендується продовжувати 2 - 3 місяці. За відсутності негативних реакцій (катару верхніх дихальних шляхів, слабкості, розбитості або дратівливості, підвищеної збудливості, розлади сну, апетиту) можна перейти до гартування водою нижчої температури - 22°С, Знижуючи її через кожні 10 днів на 10; при щоденному обтиранні (обливанні) довести температуру води до 10-12°С (температура водопровідної води). Ефективним способом гартування є душ (рекомендується тільки здоровим і достатньо загартованим людям): Воду протягом приблизно 3 хвилин слід кілька разів швидко перемикати з теплою (близько 40°С) на холодну.

До загартовуючих факторів належать також дія сонячних променів і фізичні вправи, зокрема, ранкова гігієнічна гімнастика, яку слід робити по можливості на відкритому повітрі або в ретельно провітрюваному приміщенні. Щоб не переохолоджувати організм в холодну погоду, заняття на відкритому повітрі проводяться в більш енергійному темпі і менш тривалий час. У спекотну погоду, особливо при підвищеній вологості, слід приймати заходи проти перегрівання. Після заняття фізкультурою рекомендується прийняти душ.

Енергійною загартовуючою дією володіють купання у відкритих водоймах, тому що термічне і механічне подразнення водою узгоджується з впливом повітря, сонячних променів і рухів при плаванні. Зимовим купанням ("моржуванням") можуть займатися лише практично здорові люди; перед цим необхідна ретельна поступова (не менше року) підготовка організму до дії холоду. Перебування в холодній воді має тривати не більше 20-30 секунд і супроводжуватися рухом. Любителі зимового купання повинні знаходитися під систематичним наглядом лікаря.

Велике загартовуюче значення має парова лазня, поєднання впливу тепла, пари, води і механічного подразнення (миття мочалкою або віником) посилює обмінні процеси, дихання і кровообіг. Не слід, однак, "паритися" занадто часто і особливо в літньому віці (не частіше 1-2 разів на тиждень; тривалість перебування в парильні повинна бути не більше 10-15 хвилин).

 Загартовування дітей треба починати з перших днів життя і проводити систематично, обережно, враховуючи, що ряд органів і систем дитини ще функціонально незрілі. Діти, ослаблені гіпотрофією, рахітом, повторними або хронічними захворюваннями, особливо потребують гартують процедури, що підвищують опірність організму. Проте використання засобів загартовування для оздоровлення хворих і ослаблених дітей вимагає лікарського контролю. Діти дуже чутливі до нестачі свіжого повітря. Перебуваючи тривалий час в погано провітрюваних приміщеннях, вони стають млявими дратівливими. Порушується сон, знижується апетит, з'являються головний біль, нудота. Свіжий чисте повітря надає благотворну дію при будь-яких захворюваннях; його слід використовувати під час денного сну дітей. Загальні повітряні ванни в приміщенні з урахуванням стану здоров'я дитини іноді замінюють лише частковим короткочасним оголенням тіла під час зміни одягу. Світлоповітрянні і сонячні ванни повинні суворо дозироваться, дітям слід приймати їх лежачи, повертаючись через певні інтервали часу. Для загартовування ослаблених дітей рекомендуються слабо діють водні процедури, умивання, вологе обтирання, обливання.

Загартовування в літньому віці слід проводити обережно і при ретельному систематичному лікарському контролі, що пов'язано з віковим ослабленням адаптації до дії фізичних подразників і уповільненим відновленням фізіологічних функцій після гартують. Кращі повітряні ванни в приміщеннях, на верандах, балконах, поступове звикання до прогулянок в полегшеному одязі. Сонячні ванни краще приймати під тентами або екранами. Заняття фізичними вправами слід завершувати обтиранням, обливанням або душем, а в теплу пору року - купанням у відкритому водоймищі при температурі води і повітря не нижче 20-22°С (проте тривалість купань повинна бути обмежена).

Режим загартовування повинен бути встановлений лікарем з урахуванням віку, індивідуальних особливостей і стану здоров'я. У разі появи ознак захворювання загартовування тимчасово припиняють, після одужання слід відновити його з початкового періоду.

 IV. Основні принципи проведення процедур, що гартують.

 Існує кілька принципів, які необхідно дотримувати для отримання позитивного ефекту від загартування, незалежно від віку людини або від діючих факторів загартовування. Ці принципи наступні:

 1. Систематичність проведення процедур, що гартують в усі сезони року.

 Природною (безумовно рефлекторної) реакцією організму на холод є максимальне звуження, а потім максимальне розширення судин для того, щоб підсилити кровотік і зігріти організм. Але через деякий час це приводить до ще більш сильного переохолодження. Шляхом ж регулярного гартування можна виробити умовно рефлекторне звуження судин до оптимального розміру, що запобігає охолодження організму.

 2. Поступовість збільшення сили дратівної дії.

 Важливість цього принципу визначається самою сутністю загартовування - поступово пристосовуватися до незвичайних умов. Різке охолодження, що перевищує можливості організму протистояти такому несприятливому фактору не тільки не принесе користі, а, навпаки, викличе захворювання, застуду. Звичка до холодових впливів повинна виховуватися послідовно.

 V. Висновок.

 У сучасних умовах значення загартовування дедалі більше зростає. Це пов'язано з реалізацією широкої програми будівництва численних об'єктів у різних кліматичних зонах, у тому числі і важкодоступних районах, і з іншими проблемами. Мільйони людей ефективно використовують різні загартовуючі засоби. Можна лише вітати, що в нашій країні все більше з'являється шкіл загартовування, де поряд з повітряними, водними та сонячними процедурами активно використовуються в оздоровчих цілях різноманітні засоби фізичної культури.

Отже, загартовування - одне з найважливіших складових здорового способу життя. Що ж мається на увазі під поняттям загартовування і гарт? Професор В.В. Гориневський писав, що поняття ці виникли на підставі аналогії, яка існує між перетворенням заліза і сталі з одного стану до іншого і тих прийомами, які ведуть до зміцнення організму і його витривалості.

Підсумовуючи наукові дані про використання природних чинників природи, фізіолог А. П. Парфенов відзначав, що можна ... визначити загартовування людини як окремий випадок тренування, спрямованої до вдосконалення здатності організму виконати роботу, пов'язану з підвищенням стійкості своїх тканин по відношенню до дії шкідливих впливів.

У більш вузькому сенсі під загартовуванням слід розуміти різні заходи, пов'язані з раціональним використанням природних сил природи для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних факторів.

Загартована людина володіє високим життєвим тонусом, не схильний до захворювань, в будь-яких умов здатний зберігати спокій, бадьорість духу, оптимізм.

Перелік тем рефератів з дисципліни «Оздоровчі заняття на воді»

1. Загальні поняття про здоров’я людини та здоровий спосіб життя.
2. Оздоровче, лікувальне та адаптивне плавання: загальне та відмінність.
3. Вплив на організм людини заняття плаванням.
4. Основні фізичні властивості води.
5. Фактори техніки плавання.
6. Характеристика заходів безпеки під час занять плаванням.
7. Характеристика видів плавання.
8. Методика проведення занять (за вибором) з оздоровчого, лікувального або адаптивного плавання.
9. Характеристика методики профілактики та лікування захворювань серцево-судинної системи.
10. Характеристика методики профілактики та лікування захворювань дихальної системи.
11. Характеристика методики профілактики та лікування захворювань та порушень нервової системи.
12. Характеристика методики застосування плавання в ортопедії.
13. Характеристика методики застосування плавання у травматології.
14. Характеристика методики застосування плавання при хворобах обміну речовин.
15. Характеристика методики застосування плавання під час вагітності.
16. Рекомендації щодо методики застосування плавання для профілактики та лікування людей.
17. Методика проведення занять з плавання з особами із порушеннями слухового аналізатора.
18. Методика проведення занять з плавання з особами із порушеннями зорового аналізатора.
19. Методика проведення занять з плавання з особами із порушеннями опорно-рухового апарату.
20. Методика проведення заняття з плавання з особами, які користуються візками.
21. Характеристика методики проведення занять з плавання з особами, у яких ампутовані кінцівки.
22. Методика проведення заняття з плавання з учнями, які мають відхилення інтелектуального розвитку.
23. Основні застереження, яких необхідно дотримуватися під час проведення реабілітаційних занять з плавання.
24. Особливості тренування у плаванні осіб з різними фізичними вадами.
25. Характеристика основних принципів побудови річного плану тренувань неповносправних осіб.
26. Завдання навчання плавання дітей грудного віку.
27. Завдання навчання плавання дітей дошкільного віку.
28. Характеристика та умови проведення занять під час навчання дітей грудного та дошкільного віку.
29. Забезпечення безпеки на заняттях плаванням з дітьми грудного та дошкільного віку.
30. Етапи навчання плавання дітей грудного або дошкільного віку (завдання, зміст занять, методи навчання).
31. Особливості методики проведення занять з дітьми грудного віку або дошкільного віку.
32. Основні підтримуючі засоби, що застосовуються на заняттях з дітьми грудного та дошкільного віку.
33. Дії рятувальника під час надання потерпілому першої допомоги.
34. Способи транспортування потерпілого.
35. Техніка плавання під нас транспортування потерпілого.
36. Дії у разі захвату потерпілого.
37. Прийоми звільнення від захвату за руки.
38. Прийоми звільнення від захвату за тулуб.
39. Прийоми звільнення від захвату за шию.
40. Характеристика техніки плавання способом на боці або брас на спині (на вибір).
41. Прийоми допомоги потерпілому на суші.
42. Прийоми видалення води з дихальних шляхів.
43. Фізіологічне обґрунтування штучного дихання.
44. Правила поведінки на воді.

V. Література

1. *Бріскін Ю. А.* Спорт інвалідів : підруч. [для студентів вищ. навч. закл.] / Ю. А. Бріскін. — К. : Олімпійська література, 2006. - 262 с.
2. *Булгакова Н. Ж.* Плавание / Н. Ж. Булгакова. — М. : Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
3. *Булгакова Н. Ж.* Познакомьтесь — плавание / Н. Ж. Бул­гакова. — М. : АСТ; Астрель, 2002. — 160 с.
4. *Вайцеховский С. М.* Книга тренера / С. М. Вайцеховский. — М. : Физкультура и спорт, 1971. — 312 с.
5. *Викулов А. Д.* Плавание : учеб. / А. Д. Викулов. — Ярославль, 1999. — 160 с., ил.
6. *Ганчар И. Л.* Методика преподавания плавання : технология обучения и совершенстования : учеб. / И. Л. Ганчар. — Минск : Зкоперспектива, Четыре четверта, 1998. — 352 с., табл., ил.
7. *Глазирін І. Д.* Плавання [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. — К. : Кондор, 2006. — 502 с.
8. *Глухов В. И.* Физическая культура в формировании здорово­го образа жизни / В. И. Глухов. — К. : Здоров’я, 1989. — 72 с.
9. *Кардамонова Н. Н.* Плавание : лечение и спорт / Н. Н. Кар­дамонова. — Ростов н/Д : Феникс, 2001. — 320 с.
10. *Семенов Ю. А.* Обучение прикладному плаванню/ Ю. А. Семенов. — М. : Вьісш. шк., 1990. — 192 с.
11. *Субота Ю. В.* Оздоровчі рухові програми самостійних за­нять фізичною культурою і спортом /Ю. В. Су­бота. - К. : КНЕУ, 2007. - 164 с.
12. *Спортивная* медицина и лечебная физическая куль­тура / [А. Г. Дембо, С. Н. Попов, Ж. А. Тесленко и др.]; под ред. А. Г. Дембо. — [2-е изд.]. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — 352 с.
13. *Теория* и методика физического воспитания [учеб. для ин-тов физ. культури]; под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. — [2-е изд.]. — М. : Физкультура и спорт, 1976. — Т. 1. - 304 с.
14. *Уилмор Дж. X.* Физиология спорта и двигательной актив­носте / Дж. X. Уилмор, Д. Л. Костилл; пер. сангл.— К.: Олимпийская литература, 1997. — 656 с.
15. *Фирсов С. П.* Плавание для всех / С. П. Фирсов.—М.: Физкультура и спорт, 1983. — 64 с., ил.
16. *Хартманн Ю.* Современная силовая подготовка / Ю. Хартманн, X. Тюннеман; пер. с нем. — М. : Физкультура и спорт, 1988. - 336 с.
17. *Хоули Т. З.* Оздоровительный фитнесс / Т. 3. Хоули, Б. Д. Френкс; пер. с англ. — К. : Олимпийская литература, 2000. - 367 с.
18. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 232 с.

Навчальне видання

**Юрій Іванович Ткаченко**

**Олександр Сергійович Козубенко**

**Оздоровчі заняття на воді**

Навчально-методичний посібник