

плыли 50 метров без остановки, из них 7 человек выполняли выдохи в воду. В основном, занимающиеся проплывали способом кроль на спине и кроль на груди. Два школьника проплыли 50 м. с остановкой после 25 метров. После 16 занятий все занимающиеся в экспериментальной группе проплыли 50 метров без остановки из них 8 человек с выдохами в воду.

В контрольной группе после 16 занятий 7 школьников проплыли 50 метров без остановки, из них двое с выдохами в воду. Трое школьников проплыли только 25 метров и 2 школьника проплыли всего 12 метров.

Таким образом, целенаправленная подготовка на суше значительно сокращает сроки обучения в воде, что увеличивает пропускную способность бассейнов, в определенной мере компенсирует недостаточное их количество, уменьшает влияние отрицательных факторов: плохие погодные условия, холодной воды при обучении в открытых водоемах.

Заключение. Занятия на суше способствуют быстрому и качественному овладению техникой плавания. Имитационные движения должны как можно полнее передать форму и характер естественных плавательных движений, что достигается путем использования тренажерных устройств. Обучение следует планировать таким образом, чтобы по окончании занятий на суше сразу же приступить к занятиям в воде.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Н.Ж. Булгакова; В.З. Афанасьев; Л.П. Макаренко; С.Н. Морозов; О.И. Чеботарева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
2. Семенов Ю.А. Программированное обучение с использованием технических средств при отборе юных пловцов // Теория и практика физической культуры. – 1980 – №6. – С. 29–32.
3. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. – М.: Просвещение. – 1981. – 304 с., ил.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Е.Н. Толочко
Витебск, УО «ВГМУ»*

Одной из немаловажных проблем современного общества является здоровье учащейся молодежи. Последнее время положение в этой сфере становится критическим – по некоторым данным 90% абитуриентов, имеющих различные отклонения в здоровье (3, 7). Как следствие, значительная часть студентов – первокурсников для занятий физической культурой попадают в специальные медицинские группы, в т.ч. в группы с заболеваниями опорно – двигательного аппарата (чаще – сколиоз, остеохондроз и другие заболевания позвоночника). Организация учебного процесса по физическому воспитанию таких студентов имеют свои особенности и заслуживают пристального внимания.

Известно, что плавание – наиболее эффективное средство для лечения позвоночника (1, 2, 4, 5). При этом распространенность заболеваний позвоночника среди учащейся молодежи, связанная с возрастающими статика – динамическими

нагрузками на него, требует разработки эффективных профилактически – реабилитационных мероприятий, в частности – с использованием плавания. Поскольку для повышения эффективности таких мероприятий желательно комплексное воздействие, разработанная нами методика включает в себя не только лечебно – оздоровительное плавание с обучением навыку плавания, но и лечебную гимнастику на суше. Основные задачи физической реабилитации при наиболее распространенных заболеваниях позвоночника (сколиоз, остеохондроз) схожи, что позволяет проводить занятия по единой методике.

Целью программы явилось укрепление здоровья, профилактика осложнений и реабилитация студентов, овладение навыком плавания. Основу программы составило лечебно – оздоровительное плавание в комплексе с занятиями лечебной гимнастикой в зале.

Специальные задачи:

- 1) самовытяжение позвоночника;
- 2) укрепление мышечного корсета;
- 3) повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно – сосудистой систем).

Материал и методы. На основании результатов предварительного исследования, анализа научно – методической литературы и собственного практического опыта была разработана комплексная методика занятий со студентами, имеющими заболевания позвоночника. Учитывались общие принципы позволяющие обеспечить высокую эффективность лечебного действия физических упражнений, комплексность использования средств, индивидуализация, постепенность нарастания нагрузки, системность воздействия, цикличность, применения новых и разработанных упражнений, использование методов контроля (3, 5, 6), а также тренажерных устройств.

Сколиоз – прогрессирующее заболевание, характеризующееся дугообразным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси – турсией.

Остеохондроз – дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвоночных дисков, вызывающее сдавление корешков спинномозговых нервов.

Основной задачей реабилитации при этих заболеваниях является вытяжение позвоночного столба в положении его разгрузки и укрепления мышечного корсета для стабилизации позвоночника в корригированном положении (2, 6, 8). Для решения этой задачи наиболее эффективным средством ЛФК является – плавание.

Разгрузочное горизонтальное положение в теплой воде снимает напряжение мышц спины и освобождает позвоночник от статического отягощения, что способствует воспитанию правильного взаиморасположения позвонков. При выполнении гребковых движений исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно в работу вовлекаются почти все мышечные группы, и постепенно формируется мощный мышечный корсет, удерживающий позвоночный столб в нужном положении (4, 5).

Занятия проводились в бассейне Витебского государственного технологического колледжа 2 раза в неделю по 2 академических часа в 2-х группах по 12 человек в течение учебного года, групповым методом со студентами УО «ВГМУ», относящимися к специальной медицинской группе.

Подготовительная часть проводилась на суше, и включала в себя лечебную гимнастику по общепринятой методике (6, 8), имитационные упражнения.

Основная часть проводилась в воде, и начиналась со специальных упражнений у бортика. Затем выполнялись подготовительные упражнения по освоению с водой, изучалась и совершенствовалась техника спортивных и рекомендуемых лечебных способов плавания. Обучение спортивным и прикладным способам плавания проводилась по общепринятой методике (5).

При сколиозах в качестве основного способа плавания рекомендовался брасс на груди с удлиненной паузой скольжения (2), во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. Плечевой пояс при этом располагается параллельно поверхности воды. Движения рук и ног симметричны. Плавание способом брасс практически исключает вращательные движения корпуса и таза, нежелательных при сколиозе. При этом в самой подвижной части позвоночника (шейный и поясничный отделы) создается оптимальное положение: расслабляются мышцы всего тела, уменьшаются изгибы позвоночника, что уменьшает нагрузку на межпозвоночные диски.

Результаты и их обсуждения. Таким образом, основной лечебный способ плавания брасс (при сколиозе – на груди, при остеохондрозе – на спине) и главные специальные упражнения – плавание этим способом на дистанции 500 м и более в медленном темпе без остановок. Используя также следующие специальные упражнения: длительное скольжение, плавание при помощи движения ногами кролем и брассом, как на спине, так и на груди с помощью плавательных досточек. При выполнении каждого упражнения следует акцентировать внимание на самовытяжение. Задания чередуются с дыхательными упражнениями, на расслабление, лежание на воде. Ограничивается количество прыжков резких движений туловища.

В заключительной части занятия у бортика применяются специальные симметричные упражнения на вытяжение и упражнения на расслабление, релаксацию – «медуза», висы на высоком бортике, лежание на воде. Особое внимание на протяжении занятия, так и в течение всего курса необходимо уделять сознательному отношению студентов к выполнению упражнений.

По окончании занятий проводилось обследование состояния позвоночника в поликлиническом отделении. И по его результатам назначаются продолжение занятий в специальной медицинской группе или перевод в подготовительную и основную группу для занятий по физической культуре.

По данным поликлинического отделения улучшение наступило у 30% студентов, занимавшихся в специальной медицинской группе по экспериментальной методике в течение учебного года. Положительные сдвиги свидетельствуют об эффективности профилактических и реабилитационных мер. Ведется дальнейшая отработка предлагаемой методики (включая комплексы упражнений для самостоятельных занятий).

При некоторой доработке предложенная методика может быть использована не только в качестве дополнения к стандартной программе физического воспитания студентов, но и в оздоровительных группах среди людей, страдающих указанными заболеваниями позвоночника, поскольку включает традиционное обучение плаванию.

Список литературы

1. Айкина, Л.И. Использование плавания в системе лечебно – профилактических учреждений и организованного отдыха /Л.И. Айкина. – Омск, ОГИФК, 1988. – 150 с.
2. Бородич, Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Бородич Л.А., Назарова Р.Д. – М., Просвещение, 1988. – 78 с.
3. Едешко, Е.И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний.

- Учебно-методическое пособие / Е.И. Едешко, Т.Н. Садовская. – Гродно, ГрГУ, 2002. – 188 с.
- Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов н/Д, Феникс, 2001. – 166 с.
 - Булгакова, Н.Ж. Плавание. Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 420 с.
 - Попов, С.Н. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника // Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н. Попов. – Ростов н/Д, Феникс, 1999. – 202 с.
 - Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учебное пособие. – / В.В. Тимошенко. – Минск, 1995. – 202 с.
 - Мусалатова, Х.А. Травматология и ортопедия. Учебник для студентов медВУЗов / Х.А. Мусалатова, Г.С. Юмашева. – М.: Медицина, 1995. – 480 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 800 И 1500 МЕТРОВ

В.В. Трущенко¹, И.М. Ольшанко¹, А.И. Денисюк²
¹Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
²Витебск, ВГТУ

Современная подготовка квалифицированных бегунов на средние дистанции в значительной мере зависит от уровня развития двигательных способностей [1, 2]. И поэтому понятен интерес специалистов к значимости развития этих способностей, влияющих на результат в беге на 800м и 1500 м.

Цель исследования: определение взаимосвязи двигательных способностей и удельного веса влияния каждого из них на спортивный результат в беге на средние дистанции.

Материал и методы. В исследованиях принимали участие 18 бегунов, имеющих спортивную квалификацию от III разряда до кандидата в мастера спорта Витебского УОРа. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование двигательных способностей, статистические методы обработки результатов исследования.

Уровень развития двигательных способностей оценивался с помощью тестов: быстрота - по результату бега на 30 м с ходу; сила - по данным суммы относительной силы сгибателей и разгибателей бедра и голени, а также подошвенных сгибателей стоп; скоростно - силовые способности - по результату тройного прыжка с места; подвижность в суставах - по выполнению продольного и поперечного шпагатов. Общая выносливость определялась по результату бега на 5000 м, специальная выносливость - по сумме времени, затраченного на пробегание 2-х серий бега 5x400м с интервалом отдыха 2 мин. внутри серии и 5 - 10 мин. между сериями. В связи с тем, что тренировка в беге на 800м отличается от подготовки бегунов на 1500м, был проведен отдельный анализ уровня развития двигательных способностей у спортсменов, специализирующихся в этих дистанциях.

Результаты и их обсуждение. Исследования показали, что с ростом спортивной квалификации у спортсменов улучшаются и результаты бега на 30м сходу. Если у бегунов III разряда этот показатель составляет 3,48с, то у кандидатов в мастера спорта и спортсменов I разряда 2,8с и 2,9с соответственно. Изучение динамики результата в беге на 100 м у бегунов различной подготовленности, прове-