

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт	Кафедра
Физической культуры и спорта	Теоретические основы физической культуры и спорта

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль

Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ДЕТЯМ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ**

Студент

Мищенко Алёна Андреевна

подпись, дата

Руководитель

Опарина О.Н. подпись,

дата

Нормоконтролер

Опарина О.Н.

подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от « _____ » _____

2018г № _____

Заведующий кафедрой

Тома Ж.В.

подпись

Работа защищена с оценкой

Протокол заседания ГЭК от « _____ » _____

2018г № _____

Секретарь ГЭК

Кочеткова Е.Ф.

подпись

Пенза 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ...	6
2.1 Оздоровительные механизмы плавания и упражнений в воде.....	5
1.2 Индивидуальный подход к организации оздоровительных занятий с детьми.....	14
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ.....	23
2.1 Методика проведения занятий оздоровительным плаванием.....	23
2.2 Организация занятий оздоровительным плаванием по новым технологиям.....	30
2.3 Подводные тренажеры.....	38
ВЫВОДЫ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современные проблемы здоровья детей часто связаны с их образом жизни. Несмотря на активное внедрение различных экспериментальных программ по приобщению к здоровому образу жизни учащихся, существенных изменений в целом не происходит. И это обусловлено теми противоречиями, которые создает сама школа, нарушая режим школьников, условия их учебы, нагрузку, и окружающая ребенка среда вне школы (питание, эмоциональная обстановка, смена увлечений и хобби и т.д.). Отсюда отрицательные последствия в состоянии здоровья.

Однако поиск не только эффективных, но и привлекательных средств физического воспитания, которые бы способствовали оздоровлению, всегда будет оставаться актуальной проблемой [12].

В связи с этим многие виды физических упражнений идут по пути совершенствования, адаптации под потребности и нужды человека и такая положительная тенденция способствовала появлению разнообразных средств физического воспитания, способных более широко реализовывать индивидуальный подход к занимающимся. Этого не избежало и плавание. Поиск новых «ресурсов» плавания в сфере оздоровления способствовал появлению новых направлений в оздоровлении и взрослых и детей.

Однако появление новых видов и способов оздоровления – это первый этап на пути реализации нового подхода к оздоровлению. Разработка методик, условий организации – это следующий этап, который и предполагает широкое внедрение в практику новых методов оздоровления детей [14].

Разработка частных методик, реализующих индивидуальный подход, нуждается не только в детальной разработке, но и адаптации условий для их реализации. К сожалению, занятия оздоровительным плаванием с детьми чаще всего сводятся к упражнениям и игровым заданиям в воде, не достаточно раскрывая весь потенциал этого оздоровительного направления. При этом следует отметить, что оздоровительное плавание возможно при условии бассейна, которого порой нет, что лишает детей этого оздоровительного средства [2].

Изучив доступную нам научную литературу по вопросам организации и проведения занятий оздоровительным со школьниками на основе индивидуального подхода, мы должны отметить, что мнение врачей и педагогов в этой области сходится, а единая система взглядов на данную проблему отсутствует. Имеются разногласия в вопросах комплектования групп, методики проведения занятий, дозирования физической нагрузки, в выборе средств и методов оздоровительного плавания, применяемых на занятиях. Все это, в свою очередь, ведет к снижению оздоровительной ценности занятий плаванием, при этом цели занятий определяются возможностями образовательного учреждения.

Таким образом, актуальность нашего исследования заключается в необходимости систематизации методических рекомендаций оздоровительного плавания с детьми на основе индивидуального подхода.

Цель исследования заключается в изучении методических рекомендаций для занятий оздоровительным плаванием с детьми.

Объект исследования – оздоровительное плавание с детьми.

Предмет исследования – организационно-педагогические условия занятий оздоровительным плаванием с детьми на основе индивидуального подхода.

Гипотеза исследования предполагает, что система оздоровительного плавания с детьми развивается по принципу индивидуального подхода при решении задач оздоровления и раскрывается в организации и содержании занятий.

Задачи исследования:

1. Систематизировать представления об оздоровительных механизмах плавания и упражнений в воде.
2. Дать характеристику оздоровительным видам и средствам плавания.
3. Представить методические рекомендации по организации и содержания занятий оздоровительным плаванием с детьми на основе индивидуального подхода.

Методы исследования – анализ литературных источников, нормативных документов, регламентирующих занятия оздоровительным плаванием с детьми.

Этапы исследования

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2017 г.), проводился теоретический анализ научно-методической литературы, изучался опыт занятий оздоровительным плаванием с детьми. Анализировалась литература по данной проблеме. Определялись предмет, объект, цель и гипотеза, исследования, его задачи. Рассмотрен оздоровительный механизм плавания, а также вида и средства оздоровительного плавания.

На втором этапе (ноябрь-декабрь 2017 г.), изучался индивидуальный подход к занятиям оздоровительным плаванием, определялись ключевые пункты индивидуализации, формировались представления о новых видах оздоровительного плавания с детьми.

На третьем этапе (январь-февраль 2018 г.) Завершалось графическое оформление выпускной квалификационной работы. Проводился анализ результатов исследования, который отражен в выводах.

ГЛАВА 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

2.1 Оздоровительные механизмы плавания и упражнений в воде

Оздоровительное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами.

Следует различать оздоровительное и лечебное плавание. Первое является одной из форм массовой физкультурно-оздоровительной работы. Систематические занятия плаванием оказывают закаливающее действие, способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, улучшению координации движений, положительное влияние на нервную систему, улучшение обмена веществ, сердечно-сосудистой и дыхательной систем [8].

Плавание дает вам возможность обеспечить адекватную физическую активность, а также обеспечивает комплексную профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и обратного движения суставов. При заболеваниях позвоночника (остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков) и ориентации, помимо основных методов лечения, необходимо тренировать мышцы спины, чтобы создать сильный "черный корсет", который может поддерживать позвоночник в правильном физиологическом положении. Для такого обучения и для общего укрепления организма очень полезными являются занятия плаванием, которые хорошо укрепляют мышцы спины. Оздоровительное свойство плавания основано на законе Архимеда: любое тело, погруженное в жидкость теряет свой вес столько же, сколько она весит вытесненную жидкость.

Лечебное плавание-это форма физической культуры, физиотерапии (физиотерапии), если характерным является воздействие на организм человека воды и активных (менее пассивных) движений [11].

При нескольких функциональных нарушениях, возникающих при патологии опорно-двигательного аппарата, плавание, лечебное, и может быть использовано в качестве лечебной процедуры только тогда, когда пациент может выполнять сложные четко скоординированные плавательные движения в воде. В противном случае вы пойдете в ванную комнату, гостиную на воду, даже для того, чтобы оказать положительное влияние на физическое состояние

пациента (Гердер, повышает общую резистентность организма, мышечный тонус), но без какого-либо особого воздействия на систему в мышцах и двигательные навыки. Во время дачи показаний, на лечение физических тренировок в воде вопросы выбора той или иной методики и допустимого уровня нагрузки определяется индивидуально с учетом характера заболевания, возраста пациента, его общего состояния, уровня физической подготовки, прежде всего способность удерживать воду.

Помимо оздоровительного и лечебного плавания, здесь есть рекреационное и водоотталкивающее плавание. Основное рекреационно-тяговое плавание связано с восстановлением целостности, снижением утомляемости, поддержанием или поддержанием здоровья, развитием и поддержанием функционального состояния важнейших систем организма. Курс санаторно-курортного плавания должен преследовать следующие цели: снизить уровень неактивности в повседневной жизни и работе, стресс, умственную усталость, поднять настроение, повысить сопротивляемость организма болезням, повысить работоспособность и настроение, улучшить сон [22].

Водоотталкивающее направление решает задачи восстановления утраченных функций водой. Это выполнение специальных упражнений, упражнений в тренажерном зале на воде.

Плавание оказывает лечебное воздействие на организм человека и положительно влияет на его фигуру. Он благотворно влияет на показатели физического развития: рост, вес, желтый цвет; это отличный способ предотвратить и решить проблемы отношения, Flat, плоскостопие, укрепить сердце и нервную систему, развитие дыхательной системы и мышечной системы, способствует росту и укреплению костной ткани. Водные процедуры в этом смысле намного эффективнее простой аэробики. Так же, как, выполняя упражнения в воде, мужчина принимает практически все группы мышц, в результате чего пропорционально складывается фигура.

Плавание является одним из тех упражнений, которые задействуют более 50% мышечных групп человека и требуют значительного количества кислорода для обеспечения их работы. Чаще всего эффект физической тренировки в водной среде связывают с выполнением упражнений в умеренном диапазоне (аэробика до 150 ударов / мин) интенсивности.

Плавание аэробным способом оказывает значительное воспитательное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В связи с этим большинство оздоровительных и оздоровительных специалистов физической культуры рекомендуют преимущественное (до 90-100%) использование в фитнес-тренингах программ упражнений на выносливость. В зависимости от возраста, лунки и функционала, длина безостановочной плавательной дорожки на уроке (30-60 мин) может варьироваться от 300 до 1500 м. [20].

Водная среда имеет свою особую специфику воздействия на организм человека, поэтому необходимо учитывать этот фактор, выбирать методы купания, спа и бассейна. Также не стоит забывать о характеристиках водных упражнений. Так, когда пациент погружается в воду по шею, то в результате гидростатического давления, затрудненного дыхания, при облегченном выдохе □ лица, наблюдается заметное увеличение гиперемии интраторакальных пространства и легочных сосудов, диафрагма поднимается, жизненная емкость рака легкого снижается. Дыхание осуществляется с преодолением сопротивления. Для большего притока крови к сердцу возникает закупорка кровообращения, на это также влияет и сдавление поверхностных кровеносных сосудов, и застой крови в ограниченном количестве грудного пространства. Но из-за того, что происходит увеличение сердечного выброса, стресс на организм без особых усилий компенсируется нормальной работой сердца и сосудистой системы. Если вы находитесь в воде, они происходят также относительно легкое движение, и в результате получается больший маленький и систолический массив сердца, около 1/3. Однако из-за гидростатического давления происходит сдавление периферических венозных сосудов, что облегчает и ускоряет кровоснабжение сердца. Так, при венозной

недостаточности крови в нижних конечностях реабилитационная гимнастика в воде, благодаря своему благотворному воздействию, будет приветствоваться. Помимо прочего, гидростатическое давление способствует ощущению устойчивости в суставах нижних конечностей (особенно в коленных и голеностопных), а затем при ушибах и растяжениях рекомендуется дозированная гимнастика с ногами в бассейне [3].

Как известно, сила тяжести человеческого тела в воде опускается примерно до 9/10 из-за действия подъемной силы воды. Этот факт имеет большое значение при обучении людей с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а также для тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы. При выполнении упражнений, в том числе и при ходьбе, происходит изменение глубины погружения, что дает возможность менять нагрузку, например, на тело пациента. Людям с травмами и параличом ног, а при этих заболеваниях необходима разгрузка и перемещение стенок в условиях, благодаря подъемной способности воды, позволяет восстановить способность ходить.

Если студент находится в воде, быстрые движения, которые потребовали бы гораздо больше усилий для преодоления сопротивления в воде, это связано с тем, что механическое воздействие водной среды отличается существенно большей плотностью по отношению к воздуху. Также, выполняя различные движения в воде, студент может переносить более низкую температуру воды, это связано с тем, что при термической обработке влияние на водную среду определяется значительно большей теплоемкостью и теплопроводностью, чем воздух. Поэтому лечебные упражнения в воде также оказывают выраженное обезболивающее действие, которое усиливается, если процедуры проводятся в открытом бассейне (температура воды 24-26°C). Благодаря температурному фактору снижается рефлекторная возбудимость и мышечная спастичность, также значительно уменьшается боль.

Основная цель плавания-благополучие, связанное с физическим восстановлением, физическим и психическим здоровьем, поддержанием или

сохранением здоровья, развитием и поддержанием функционального состояния важнейших систем организма, повышением подготовленности и развитием физических свойств.

Курсы оздоровительного плавания очень эффективны для улучшения здоровья и физического развития. Простое погружение человека в воду приводит к увеличению функции различных органов:

- дышать;
- увеличение частоты сердечных сокращений ; ;
- повышается обмен веществ, интенсивность обменных процессов, что особенно важно для пожилых;
- 15-минутное пребывание в воде при температуре 24°, человек теряет 100 ккал тепла (именно поэтому в процессе погружения в воду значительно увеличивается теплоотдача, а это усиливает биохимические процессы, связанные с выработкой тепла);
- работа мышц ;
- заставляет активизироваться выделительную систему;
- плавательные движения связаны с необходимостью преодолевать сопротивление воды, что приводит к получению значительной нагрузки (особенно при плавании с большой скоростью);
- нагрузку во время купания может быть изменено, и дозировано, и начинается с короткой ванны в достаточно горячей воде и заканчивается интенсивным занятием обучения, которое длится до 120 минут или более;
- когда вы плаваете, многие мышцы тела активно работают (движение рук и ног ,и поддерживать равновесие в организме, толкать во время начала и поворота, движение головы во время вдоха и выдоха), требует больших физических усилий, работая с большими группами мышц;
- плавание требует огромных энергетических затрат, которые расходуются на нагрев тела пловца и для осуществления плавательных движений [9].

Плавание является наименее травматичной формой аэробных упражнений, особенно показанных людям с большим избыточным весом. Те, кто даже ходить связаны с неприятной болью в области поясницы.

Эффект "гидрогравитации", который появляется в воде, освобождая хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сжатия их позвонков. В расслабленном состоянии дисков-это лучшая диета, питание и процессы восстановления. Это имеет лечебный эффект в ныне распространенном остеохондрозе позвоночника, давая вам возможность исправить неправильную осанку, искривление позвоночника, которые в некоторой степени страдают от людей, которые имеют избыточный вес.

Кроме того, в отличие от вида "земля", в процессе плавания нет напряжения на суставах (коленные суставы, наиболее проблематичная область для людей с избыточным весом), мышечная нагрузка равномерно распределяется по всем группам мышц [12].

Энергоснабжение мышц деятельности при плавании имеет ряд особенностей. Так, одно только пребывание в воде без движений вызывает повышение обмена энергии на 50% вследствие рефлекторного увеличения газообмена и теплоотдачи. Поддержание тела в воде без перемещения требует увеличения обмена покоя в 2-3 раза (таблица 1).

Таблица 1 – Энергозатраты организма человека при различных способах плавания

Вид плавания	Расход килокалорий в час				
	на 1 кг веса	на 50 кг веса	на 60 кг веса	на 70 кг веса	на 80 кг веса
Плавание (0,4 км/ч)	3	150	180	210	240
Медленное плавание брассом	6	280	336	392	448
Плавание (2,4 км/ч)	7	329	394	460	526
Медленное плавание кролем	7	350	420	490	560
Плавание быстрым кролем	8	407	489	570	651

С точки зрения физики ожирение является результатом длительного положительного баланса энергии. Потребление энергии включает в себя три основные компоненты:

в качестве материалов для тела;

потребление энергии, связанные с пищевыми потребностями;

termogenezę, связанные с транспортной деятельностью [10].

Основной обмен веществ * кто ЯВЛЯЕТСЯ потреблением энергии, направленные на поддержание функционирования органов и тканей остальных.

Для поддержания работы гомеостатической ткани потребляют около 5-10% затрат энергии. Большое энергопотребление связано с применением в обмен на 50-70%, которые обеспечивают функцию цитонирования так называемый тощий (толстый) часть тела, мышцы, и эти органы с высокой материалов, активности тела, например, печени, сердца, почек и мозга. Termogenezę, связанных с пищевой ставке необходимо 7-10% энергии [7].

Потребление энергии связано с упражнениями имеет больших колебаний и в основном зависит от объема коррозионная защита активность. Потребление энергии ожирением люди, как правило, увеличивается из-за мышечной массы, рост, который увеличивается basal метаболизм. Если есть значительно уменьшается вес тела, то снижается потребление энергии. Общей энергии и размер basal метаболизм тесно связан с массы тела динамика и состав тела. Физически активные лица, а также покоя потребляют больше энергии, чем мало деятельности [14].

Физическая активность не только снижению массы тела, увеличится потребление энергии, но и увеличение мышечной массы, в первую очередь из-за их роста мышечной массы, а также увеличить basal метаболизм.

Основные затраты энергии, связанные с физической деятельностью:

краткосрочные наращивание потребления энергии, связанный с мышечной нагрузкой;

долго увеличить basal метаболизм;

после нагрузки termogenezę [19].

Fiziologinis основы физического приложения, создать то, что окисление процессы, мышцы во время работы, должны быть очень интенсивными, мир, таким образом, более устойчивой потребления углеводов и жирных кислот. Только тогда, когда стабильный энергетический дефицит достиг тела пациента, он может рассчитывать на успех лечения ожирения.

Здоровья плавание оказывает положительное влияние на функцию сердечно-сосудистой системы: повышает приток крови к сердцу, улучшает кровообращение, сердца, мышц, и, как следствие, его мощность, для материалов тела процессов.

Когда вы плыть, тепла, газов увеличивается. По сравнению с беготы, плавание имеет противоположное тепловой удар воздействия из-за того, что передачи тепла превышает теплопродукцию. В течение 2-миль для запуска, температура тела может повышаться до 40 ° C, после этого запустить похожа расстояние, температура тела упадет до 34 ° C [12].

Телосложения есть и еще одна важная особенность-помочь упражнения могут привести к дополнительному жира стоимость точек накопления в организме. Жир, было доказано, что отступят от областей, где мышцы интенсивно работать. С накоплением чрезмерной массы тела, как правило, жира дерогационно непропорционально: в некоторых местах она больше, в других меньше.

Плавание nutukimi, дает в то же время нагрузка на все мышцы, но он вычитает из позвоночника и суставов, в ноги, в зависимости от любых "наземных" физической нагрузки, потому что вода обеспечивает легкость эффект. Кроме того, плавание, aquagym и даже просто ванной комнаты, является очень полезным для сердечно-сосудистой системы: он улучшает кровообращение, улучшает кровообращение, проходит все внутренние органам, при этом улучшается и отток крови с периферии, стабилизируется давление. Все эти положительные эффекты достигаются за счет уникальных физических свойств водной среды и особенностей положения тела и движений занимающегося.

1.2 Индивидуальный подход к организации оздоровительных занятий с детьми

Двигательная активность в водной среде способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению аппарата опорно-двигательного, в целях совершенствования системы работы кардиореспираторной, улучшает умственную работоспособности, закаливанию организма.

К этим физическим упражнениям в воде относятся: специальные комплексы упражнений; плавание (имитация спортивных способов в расслабленном темпе, с элементами добавления к правой передней стороне листьев, boards доски); игры и плавание [19].

Eri swimming плавание должно проводиться в соответствии с медицинским специалистом, предыдущая соответствующая подготовка и четко регламентированные рамки Guess угадать обучение и очень тщательная дозировка физической нагрузки – которая учитывает возраст, степень подготовленности и диагностики занимается. Когда это происходит, контролируйте температуру воздуха и воды; динамику параметров, которые отражают объективный и субъективный статус для каждого занимающегося. Обязательно используйте умеренные упражнения, выполняемые как на месте, так и в дороге, а также во время использования и в полной координации, различной глубины погружения, свободного и ускоренном темпа, а также активного и пассивного отдыха.

Занятия snorkeling подводное плавание, в частности, показывает при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной, нервной и желудочно-кишечной систем, нарушениях обмена веществ, некоторых травмах и заболеваниях опорно-двигательного.

Физиологическое напряжение и степень движений в системе кровотока зависит от скорости усадки. Даже включить воду разных дистанций в спокойном темпе является одним из видов циклических упражнений,

большинство из которых были утешением для деятельности сердечнососудистой системы воздействующих.

Горизонтальное положение и давление воды облегчает сердцу работу, потому что Pressure давление крови в почти не существует, способствует крови к сердцу способствует давлению воды на поверхность тела, работают большие группы мышц, присасывающее действие диафрагмы (глубокое дыхание), правильный ритм, движения и дыхательные пути. Поэтому сердце работает энергичнее (по сравнению со статусом покоя перекачивает в 3-4 раза больше крови за 1 мин) [22].

Гидростатическое давление приводит к сжатию периферической сосудистой сети, улучшает упругость и улучшить непроницаемость крови по венозной системе. Большое значение для циркуляторных изменений расширит интервенция артерии кожи, которая может приспособить до 1 л крови, поэтому кожа играет главную роль, и как депо для вариантов крови, которые систематически улучшали Сид низкотемпературной воды. В таких условиях сердце работает намного легче.

Эффекты низких температур, воды и воздуха гидромассаж кожи вызывают снижение, и тогда она суть сети является лучшей Network к Network сети, поэтому особенно важно, когда болезнь сердечнососудистой системы.

При занятии snorkлингом значительно увеличивается циркуляция крови и лимфы, уменьшает застойные явления в организме. Ритмические чередования напряжения и расслабления мышц пловца, активные движения во всех суставах, улучшает венозную гемодинамику, активизируют механизмы обратно, так что вы легко можете работы сердца, улучшают тканевый обмен.

Вы систематически занимались snorkелингом, отмечали Pulse-Pulse пульс (60 уд/мин. и меньше); в таком случае сердце мышца работает мощным и экономичным способом. Это указывает на то, чтобы сохранить, увеличить силу сердечной мышцы и увеличить объем крови, выталкиваемого сердце морского общего образования [25].

Таким образом, если активность ныряния в сердечнососудистой системе, происходят положительные изменения (например, степпинг сократительной способность мышечной стенки сети и улучшение работы сердца), что может привести к более быстрому транспорту крови, насыщенной кислородом, в периферическим участкам организм и национальные органы, тем самым увеличивая общий метаболизм. В этом случае плавание работает как профилактическая мера, "большая функциональная устойчивость" всей системы.

Водные процедуры способствуют деятельности и органов, улучшают количество лейкоцитов в крови. Защитная функция крови из-за различных Micro микроорганизмов и токсических материалов увеличивается (на пути к ее иммунным свойствам).

Профилактики и лечения сердечной недостаточностью класс в, дистрофии миокарда, хронических миокардитов, гипертонической (I этап) и гипотонической болезни, атеросклероза, пороков сердца широко используются упражнения для поглощения воды, исследование средств технику на дозированное плавание в спокойном и умеренном темпе (с акцентом на ритмичное и глубокое дыхание), случайного купания. Прыжки прыжки и ныряния, svømning плавание, эмоциональная игра. Физическая и эмоциональная нагрузка должна распределяться равномерно на протяжении всего сеанса, постепенно увеличивая активность моторной реакции и продолжительность курса (от 30 до 60 минут и более).

При disease болезни II и III-й стадий допускается только Movement движение горячей воды; исключаются все натуживания, подводное плавание, банджи-джампинг и другие упражнения, требующие силовой составляющей.

Механизм положительного воздействия упражнений в воде, дыхательных путях активен при тренировке дыхательных мышц, сокращении и расслаблении, а также для повышения подвижности грудной клетки, усиления вентиляции легких и газообмена. Все меры, развлечения (в том числе спортивных) полезен при многих респираторных заболеваниях, но только в

периоды их обострения: в частности, при хроническом бронхите, бронхиальной астме, устранение последствий перенесенной пневмонии (воспаления легких), плеврита (воспаменение плевры) и туберкулеза [26].

Интенсивная мышечная работа, во время которой необходимо активизировать дыхание. Кроме того, в отличие от простого Breath дыхания, в зависимости от того, как и скорость усадки может происходить фазовая задержка дыхания до вдохе и выдохе. Частота дыхания при классических способах – не более 30-40 в минуту (вдох и выдох связаны со строго ограниченным количеством движений в руках и ногах). Дыхательная гимнастика помогает увеличить, насколько воодушевленность, легочную вентиляцию, витальность и пользу емкости легких кислорода в крови. Дыхание вовлекается в очень отдаленные области легких, которые разрушают феномен.

Люди с ослабленной системой дыхания наиболее целесообразен способ брасс, в котором при вдохе происходит максимальное потребление кислорода. Кроме того, ритм движений в брассе хорошо согласуется с вдохом и выдохом.

Оздоровительное плавание показано при заболеваниях и повреждениях нервной системы (повреждения головного или спинного мозга, периферических нервов с болевыми синдромами и нарушением двигательных функций, невроты, атеросклеротический церебросклероз и т.д.).

Вследствие интенсивного охлаждения и гидростатического давления кожная чувствительность (тактильная и болевая) понижается. Вода является прекрасным массажистом: он мягко течет вокруг тела и массирует нервные окончания кожи и мышц, благотворно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает и снимает усталость. После купания человек засыпает легче, спит лучше, улучшает внимание и память.

Уроки плавания, как правило, приводят к позитивным эмоциям у людей (особенно в сопровождении музыки). Влияние температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга [28].

Нормальное плавание (включая спорт) является мощным фактором влияния на повышенную нервную активность человека, и его можно использовать как для профилактики, так и для лечения всех видов неврозов. При нейрастении (повышенная раздражительность) изучение техники в спортивных методах плавания, преодолевая большие расстояния в неторопливом темпе, случайное плавание (наряду с соблюдением дня и питания) совершенно незаменимо. Когда уроки плавания истерии, включая спорт, помогают пациенту уйти от их болевых ощущений. Когда *psicastenia* (сокращение от эмоциональный тон) он использовал классы по плаванию группы: методы обучения на методы, спортивных, чередуя с плаванием в случайном порядке (активного отдыха), с постепенным увеличением объема и интенсивности физических упражнений.

Упражнения в воде помогают устранить оставшиеся последствия после воспалительных процессов, которые сопровождаются различными болезнями со стороны пищеварительной системы, установления и улучшения регулярных движений кишечника.

В хронических формах таких заболеваний, как гастрит, колит, холецистит и другие механизмы положительного воздействия плавания заключается в повышении общего тонуса организма, повышении обмена веществ, повышении секреторных и двигательных функций пищеварительной системы. Таким образом, программа обучения может включать не только обучение технике движения в воде, но и базовую подготовку, умеренный объем и интенсивность упражнений. Аналогичная программа для классов, может быть рекомендовано для тех, кто страдает от нарушения обмена веществ, в частности ожирение, подагра, сахарный диабет и т. д.

Плавание также оказывает положительное влияние на обмен веществ в организме.

Чтобы иметь возможность плавать, плавание должно поддерживать горизонтальное положение тела и применять большие усилия мышц. В отличие от других методов движения человека, плавание самого высокого

потребления энергии наблюдается при более низкой абсолютной скорости движения (эффективность – 0,5-7,8%). Активная мышечная работа увеличивает потребление энергии [17].

Низкая температура воды увеличивает потери тепла: так, до 15 мин. пребывания в воде при 30 ° С потерял 30 ккал,

а при температуре 24 ° с-100 ккал. Повторное воздействие при низких температурах воды приводит к комплексным изменениям биохимических реакций, происходящих в клетках и тканях, а также способствовать изменениям в деятельности различных органов и систем: активируются биохимические процессы, а также активируется мышечная активность и интенсивное дыхание для дальнейшего улучшения.

Таким образом, плавание нормализует обменные процессы в организме.

Следующая группа заболеваний, которые плавание здоровым, травмы и болезни опорно-двигательного аппарата показано.

При ограниченной подвижности опорно-двигательного аппарата вследствие травм или заболеваний (переломы костей, вывихи, полиартрит и т.д.), важную роль играет уменьшение тяжести тела в воде под действием подталкивания лифта. Из-за гидростатического давления создается ощущение стабильности в суставах ног. При этом каждый студент, купаясь даже в быстром темпе и активно тренируя все здоровые органы и системы организма, не повредит ни поврежденной конечности, ни сустава.

Условия бассейна позволяют выполнять терапевтические упражнения в воде. Для этого здоровье пациента или сустава сначала нагревают в воде при температуре 38-40 ° С в течение 3 минут, а затем 15-20 минут берется для выполнения специальных, как пассивных, так и активных упражнений. Каждое движение начинается в спокойном темпе и с небольшой амплитудой, которая затем постепенно увеличивается. Упражнения для больных мышц и суставов следует чередовать с движениями здоровых частей опорно-двигательного аппарата [4].

Плавание способствует развитию мышц, поэтому оно сопровождается активной деятельностью в большинстве мышц. Спрос на некоторые группы мышц разделен между умеренными и благоприятными условиями для их работы создаются (с увеличением предложения мышечных волокон с кислородом). Это связано с цикличностью плавания-ритмом переменного напряжения и расслаблением мышечных групп.

Физическая активность (поддержание работы "сумка пловца", применение мышечных усилий для преодоления сопротивления вязкости и засорения водной среды) в связи с действием факторов температуры (низкая температура воды увеличивает тонус мышц) увеличивает мышечную силу и производительность организма.

В комплексной программе физической реабилитации детей и молодежи с плавательным отношением – самый эффективный инструмент. В гидростатических условиях невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от силы тяжести (веса тела). Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц (в этом отношении у плавания нет конкурентов среди других видов спорта) и «рабочая поза пловца» способствуют формированию мышечного корсета и правильной осанки.

Среди детей школьного возраста различные нарушения осанки наблюдаются (по разным данным) более чем в 50% случаев. Поскольку обучение плаванию входит в школьную программу по физической культуре, существует возможность в определенной мере содействовать профилактике и коррекции нарушений осанки с помощью оздоровительного плавания. С этой целью в школах создаются специальные группы; при применении урока добавляются некоторые специальные упражнения или работа с индивидуальными данными работы (пример серии упражнений для коррекции осанки ниже) [13].

Плавание как средство восстановления также может быть использовано при многих других заболеваниях и расстройствах. Способствует протеканию

наиболее энергичных процессов регенерации тканей и заживления ран после различных хирургических процедур, восстановлению после длительной гипокинезии, хорошей тренировке вестибулярного аппарата и системных анализаторов (улучшает слаженность и замену их работы) и др.

Влияние воды на организм человека во время плавания снимается с кожи, если поверхность составляет 1,5-2 м². Кожные рецепторы передают импульсы по нервным путям в мозг, откуда поступают "ответы". Таким образом, можно перестроить работу всех органов и систем и, следовательно, адаптировать организм к условиям водной среды. Если воздействие повторяется систематически, организм вырабатывает стойкую адаптивную реакцию (улучшение приборов терморегуляции). Это процесс ужесточения. Самая эффективная закалка-купание в природной воде в самые жаркие месяцы, а также в открытых бассейнах круглый год.

Таким образом, ванна, полная припадка, положительно влияет на организм: упрощает течение различных заболеваний, поднимает настроение, приводит к увеличению энергии, улучшению пищеварения и обмена веществ. Систематическое плавание упражнения способствуют закаливанию, формированию правильной осанки, гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Уроки плавания для здоровья доступны и полезны для людей всех возрастов.

Применяется плавание и реабилитация, в ходе которой основная направленность физической культуры – коррекционно-компенсаторная. Делать в бассейне человеку с умственной или физической инвалидностью предоставляется возможность самореализации, саморазвития. Также психологические аспекты плавания, оздоровительные курсы способствуют активации всех систем организма, двигательных коррекции и формированию необходимых двигательных компенсаций, закаливанию, создают условия для правильного физического развития [21].

Таким образом, занятия оздоровительным плаванием показаны при большинстве заболеваний. Ограничений для занятий этим видом упражнений практически отсутствуют.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ

2.1 Методика проведения занятий оздоровительным плаванием

Оздоровительная «доза» плавания за одно занятие зависит от многих факторов и рассчитывается в соответствии с возрастом, уровнем соматического, физического и психического здоровья, умением плавать различными способами и функциональная подготовка. Г. Казань п. п. Фирсов предложил, по крайней мере, "следующую дозу" плавания для здоровых людей, владеющих плаванием.

Рекомендуется оптимальная доза оздоровительного плавания-это количество приближающего груза, в зависимости от которого индивидуальные особенности могут быть уменьшены или увеличены. Предлагаемое расстояние до рекреационных мероприятий является преодолением нон-стоп со средним темпом, со стабильной скоростью. Для

получения положительного результата необходимо купаться не менее 3-х раз в неделю продолжительностью 30-60 минут [7].

Люди, ранее не занимавшиеся такими видами спорта, как плавание, могут, конечно же, снять остановку для отдыха на 1-2-2 минуты.

Урок охватывает несколько периодов плавания в здравоохранении.

Первое-это оптимальное первичное развитие частного расового здоровья. Это может включать обучение по различным погружениям и оздоровительной технике.

В городе нарын с 14 по 16 апреля в рамках республиканской акции "пишем грамотно" проводят диктанты во всех учреждениях, сообщила пресс-секретарь мэрии города Э. качкымбаева.

На третьем занятии после длительного (нескольких месяцев) перерыва допускается плавание (болезнь, тест, экзаменационная сессия, отдых и др.) На заранее освоенных дистанциях.б.- восстановление дееспособности.с).

При разработке оптимального спектра, особенно для здоровья с особой тщательностью, необходимо проводить мониторинг плавательного стресса. Она должна соответствовать двум нижеприведенным методологическим принципам обучения – последовательности и постепенному повышению физической активности.

Принцип последовательности на ваш счет сначала осваивается и совершенствуется техника плавание: движение-идти, дышать, дышать, ходить, держать и держать руками и ногами, а затем сочетать. Эта последовательность сохраняется до тех пор, пока человек не перестанет плавать на 50 м. Затем всплывающие сегменты увеличиваются в длину.

Постепенное увеличение принципа заключается в том, что силы плавания формируются, а затем каждый раз на занятиях (или последующих занятиях в парах) увеличиваются или уменьшаются как количество, так и качественное плавание. Числовая сторона определяется величиной общего объема навигации или длительностью обучения [28].

При формировании программ по совершенствованию плавания необходимо учитывать общие методические принципы, позволяющие обеспечить высокую эффективность для повышения эффективности водных упражнений:

- своевременное (раннее) начало рекреационных мероприятий;
- комплексное использование различных средств (их комплексное использование организму -);
- индивидуализация программы (в зависимости от возраста пациентов, характера их заболевания, общего состояния организма, уровня физической подготовленности, способности поддерживать воду и т.д.);б.).с.);
- Соответствия и постепенного увеличения грузоподъемности – ;
- системное воздействие (тщательный подбор упражнений и последовательность) их выполнения);
- цикличность, регулярность воздействия и его длительность;
- применение новых и разнообразных упражнений;
- использование методов контроля.

Основные группы упражнений и их содержание, применяемые в оздоровительном плавании, приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Упражнения в воде, применяемые в лечебном и оздоровительном плавании

Основные группы упражнений	Содержание упражнений
Упражнения у бортика	Специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемые на различной глубине: разновидность ходьбы, бега, прыжков в воде; специальные упражнения на освоение с водой и обучение технике плавания
Плавание различными способами	Спортивные способы плавания (кроль на спине и на груди, брасс); прикладные способы плавания (брасс на спине, плавание на боку); индивидуально рекомендуемые (лечебные способы плавания); перечисленные способы со средствами облегчения плавания (ласты, плавательные доски, надувные

	резиновые круги) и с дополнительными нагрузками (лопатки для плавания, амортизаторы)
Подвижные игры	Игры, облегчающие освоение с водой; игры с элементами обучения технике плавания; игры с элементами прикладного плавания (ныряние, транспортировка предметов, прыжки с бортика); игры с элементами водного поло
Свободное плавание, купание	Физическая активность в воде по желанию занимающихся

Применяемые гимнастические упражнения в воде у бортика могут быть самыми разнообразными. Они классифицируются по следующим признакам:

- по анатомическому – для развития мелких (движения пальцами, стопами, кистями), средних (движения шей, голенью, бедром, предплечьем, плечом) и большие группы мышц (верхние или нижние конечности, туловище) ;
- компрессия-статическое и динамическое сжатие мышцы, но без движения (условно это дыхательные упражнения);
- по степени активности-активные (самостоятельные движения), активные-пассивные (например, помогать здоровому человеку), пассивные.

Водные упражнения на растяжку, которые направлены на улучшение баланса движений в суставах; координация, укрепление подвздошной мышцы и расслабление тяжелых мышц, в. А. А. Сухомлинский классы и оболочки с использованием стратификации; дыхательные пути [16].

Все упражнения имеют свое назначение, делятся на общие нарушения развития (общее усиление) и которые предназначены специально для избирательного воздействия на определенный сегмент опорно-двигательного аппарата или на организм в целом. В этом случае одно и то же упражнение, в зависимости от целей, для набора упражнений, которые следует считать особыми при наличии заболевания, а другое – общим развитием.

Тренировка проводится, в зависимости от вашего выбора, первой позиции (стоя на боку, лежа на воде для отдыха, плавания); сложности движения (степени силы, амплитуды движений, нагрузки малой или большой

группы мышц и др.). В.) light floating или аих-нагрузка на доступные элементы, их длительность и темп, количество повторений . Обязательно выбирайте оптимальное соотношение между упражнениями: общим развитием и дыханием, и состоит из страницы и купания, пунктов и координации, свободного и активного ускоренного темпа (свободное плавание, плавание) и пассивного отдыха (плавание, частые перерывы), информируйте о разной глубине. Общий объем движений должен соответствовать режиму двигательной активности пациента.

Занимается добычей, а также летним отдыхом на открытой воде, а в остальное время года – в бассейнах.

Плавание, водные игры, лечебные процедуры под воздействием бильярдного комплекса приводят к положительным изменениям в функции и структуре нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, а также мышечно-скелетной системы, в крови и др. В.

Перед плаванием, после специальной тренировки на месте и на воде рекомендуется выполнять купальные упражнения.

Стоять:

1. Общие положения имитируемых движений по сравнению с морем под ногами сидит на сундуке, скамейке и скамейке, на полу, на земле, серия 30-60 ° с с комфортным 20-30С.

Другая "взрывчатка" - вращение плечевого сустава с вытянутой рукой в положении вперед и назад, по 8 раз в каждую сторону.

Второй имитация движения рук на груди полет вперед.

4. во-вторых, по результатам имитационного движения определялась спина в этом положении.

5. другая первичная идентификация прыжка.

6. другого оборудования, стен и т. д. В.

Поверхностная вода:

1. Общие условия погружения в воду при головном невротическом вдохе и выдохе откройте глазные яблоки, присмотрите и принесите вещи, лежащие под водой.

Другая "Космо" ("параллель") была сформирована в позицию призовой группы.

Другие вращаются вокруг продольной оси, чтобы строить, изменять состояние тела и лежать на поверхности воды на груди.

4. другой на груди-молния (один падает в воду, рука-вперед) и назад (бок-рука) до самого низа, а затем выходите из стороны, обхватив. Выполняется на груди-бровью, водой.

5. другие плавают ногами, грудью.

6. другой человек в воде паттался и дыхание оттаивало ей ноги и грудь.

7. второе начальное-прыжки.

8. еще одна тренировка поворачивает налево и направо Ж. В.

Каждый урок выполняется в указанной последовательности из 2-3 упражнений на земле и воде. Только последующая резина может быть после предыдущей???. Количество упражнений в одном уроке 4-6 8-12 раз.

В период до полного периода Нарына необходимо постепенно увеличивать количество занятий, которое наступает в период с 10-15 до 30-45 тыс. в год, и преодолевать для того, чтобы достичь этого времени без остановки в первые пять дней 100-200 м. во время Второй 300-400 метров, а затем 500-600 м длинные дистанции, что указывает на преодоление, как вы Прогресс через фитнес для плавания и образования. Плавание в рекреационных водах осуществляется с равномерной средней интенсивности [6].

Sz-дремота для коррекции осей примерного набора упражнений, используемых на уроках плавания

Задачи: был оказан Корректирующий и стабилизирующий эффект (при необходимости – единственный), проявлена мышечная сила (особенно нижняя часть мышцы талии), с целью укрепления, совершенствования навыков правильной осанки, а также улучшения функциональных возможностей

организма (в том числе тренировки дыхательной системы и дыхательных путей). сердечно-сосудистой систем), закаливание, обеспечение хорошего эмоционального состояния.

Вводная часть занятия

1. Исходное положение (и.п.) – стоя по плечи в воде, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед (ладонями кнаружи). Быстро описать круг руками назад с максимальной амплитудой, голову отвести назад – вдох. Присев, опустить голову и, делая выдох в воду, медленно вернуть руки в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. – лежа на воде на спине, держась руками за поручень (бортик) за головой; между стопами зажат резиновый мяч (круг, пенопластовая доска). «Утопить» мяч ногами вылов его для нескольких секунд, чтобы поймать его. Повторить 3-4 раза.

Другие И. о. С. С. скажи: "яуры по водному давлению" - барин. (балдак означает кольцо на спине) и развращение

над рукояткой перила стоят ті (поблизости). Правый шаг вперед делает шаг за шагом, что не может издавать его руки(вы можете быть собаки перил), право и в конечном итоге с. и. о. раньше произошло то же самое с левыми ногами. Повторять каждые 3-4 раза.

Основная часть урока

4.другие Подъем и дыхание. толчком к возникновению жанра послужит то, что нам может служить толчок, опора и опора со стороны подъема (50-100 м), или собачка по всему телу (8-10 раз). В конце голубей вода равна.

5.другие Плавание вместе с брасом движется по ходу движения через ноги из веревки: пол-с защитой и защитой, или вдоль тела-свои руки вперед (50-100 м).

6.другие Плавающая секция при скорости движения (10-15 м или 25 тренировок) в 4-6 раз.) нарушение дыхания по координации движения ноги с характерным ползти на коже и слизистых оболочках. (способ длиною). По

возможности конического использования (плоскостопие). В конце голубей вода равна.

7.другие Искусственные медленные темпы удалились благодаря тому, что вода выплывала на землю в течение некоторого времени. нам. попеременно; одновременное брасс с двумя руками на спине или с пятом; при этом две ноги попеременно движутся в двух направлениях с помощью вытянутой руки к спине или с помощью каркаса (чернильница с асимметричным расстройством и другими). Возможности по использованию Шпатель м 100-200.

8.другие Игра была одной из вас, он ответил целеустремленно от уроков: например, "Ямс", "домочадцы и охотники", "торпеда".

9.что? Длина дайвинга-2-3 раза.

10.что? Арка способна на опору или опору добраться до опоры скольником (50-100 м) от вас либо на расстоянии вытянутой руки (8-10 раз).

Итоговая часть урока

11. Брасс-плывущий с полной длинной осенней скольжения. (предложить, тот, кто занимается плаванием речной бассейн работает над малым циклом). 100-200 м.

12.что? И. о. С. С. - чечевичное плечо к воде, крепление рук становится "замком"-спиной. В свое время он был выдержан в длину и сохранил право-дыхание; ипать постепенно возвращается к водяным и-бедным (в игре для детей дошкольного и младшего школьного возраста "боиватик"). Повторяли 5-6 раз.

13. "Звезды" - ложь на воде на груди или спине (*особенно при кифотической осанке*). Сделав вдох, лечь на воду и развести руки и ноги в стороны. Повторить 2-3 раза в каждом положении.

2.2 Организация занятий оздоровительным плаванием по новым технологиям

В настоящее время применяется комплексное использование разнообразных традиционных и нетрадиционных физических упражнений в сочетании со строгой это соответствует нагрузке, потому что последовательные классы и чувствуют о них. Он специализируется на долгосрочном биологическом механизме, который призван адаптироваться, способствовать развитию напряжения и повышению функциональности организма.

Гидроаэробика включает в себя реки, - занятия фитнес-формой, гидросеяние, Гидропроект и др. В.

Гидроаэробика-это форма занятий спортом-рекреативная Физкультура, и она сочетает в себе традиционное развлечение. (массаж, гидромассаж, гимнастические элементы восточного с. В.) товары с нот для того чтобы завершить увеличивая нагрузку в активном движении воды режима . Аэроб. получение здоровья, окружающей среды и удовольствие [9].

Цель технологических исследований и создание системы задач, включающей гидроаэробiku, движение (по принципам создания задолженности, законам, методам и мерам), планирование урока по содержанию, эффективности и надежности контрольных классов.

Гидроаэробика-это, в основном, для улучшения вашего состояния гидровелосипедов. во время занятий повышается активность движения воды.

Гидроаэробика включает в себя классификацию препаратов, используемых в гидроэнергетике, она действует как ретрит для различных видов водной среды. в целом, hydro-это аэробная классификация активов, которые являются слабыми и беспомощными планетами.), и другие вещи с ними. Больше денег: развлечения, уроки музыки, использование классов-зал, чтобы бросить в зрительный зал.

Средства в их направлении подразделяются на следующие группы::

- целевое руководство и профилактика и общественность;
- мышечное воздействие на отдельные группы направлений-локальные упражнения;
- структурные движения – плавающие;

- определенные отраженные навыки и умения-игрока.

Целью разработки физических упражнений является Республиканская подготовка, сила, мышечно-скелетная система, мышцы корсета. Комбинируйте между всеми блоками. (все тело и плечевой пояс для суставов, костей и конечностей), рекомендуемая одежда

Все зависит от факторов, которые оказывают влияние. обучение, в отличие от рациональности: опыт с точностью и руководства, работа с индивидуальными свойствами, а также услуги транспорта.

Направлена на формирование навыков местного действия. Все четыре блока можно разделить на четыре блока:

1-поле зрения является фиксированной поддержкой;

2-Очаровательный Козерог планкар

3-плавание с палкой;

4-реструктуризация антидота на поясе.

Каждая из пяти групп тренировок входит в блок:

1-лицо для развития боковых мышц;

2-боковая линия для развития мышц спины и верхних конечностей;

3 - для развития боковых мышц вне Земли;

4-внутренний человек для развития боковых мышц;

- Чтобы пресса отрастила мышцы живота.

Наибольший темп развития кисти и спинного мозга можно разделить на вторую и четвертую четверть-это развитие мышц рук и спины.

Входящие в группу гимнастические упражнения могут быть связаны с группой. профилактика противоотеконна направлена на скрытые навыки управления гневом и релаксации со стихиями, самомассаж (джакузи). Применение профилактических мер может включать несколько вариантов, в том числе комплексный характер [11].

Мы должны остановиться и прикоснуться к некоторым группам. Направление дыхания и контакта с сухой водой, который может осуществляться как воздух. вынужденная задержка заставляла тормозить,

чтобы увеличить долгосрочный эффект дыхания. В течение часа Иисус координировал движение групп вверх и вверх по течению.

К методикам применяются соблазнительные беглые навыки обучения и совершенствования. Очаровательный преп зависит от уровня навыков, участвующих в распространении. Майнинг Гребля аналитика возможна, быстрое укрепление навыков и координации, переключение средств правовой защиты и восстановления. - Навыки перевода в важные моменты, во время урока получить зал, прийти к воде.

Игровые упражнения, выполняемые с целью повышения эмоциональной гидроаэробности, используются для эмоционального развития. Развивающие игры связаны с выбором предмета, которым является их возраст и уровень подготовленности к уроку. Игровые навыки и способности, которые могут быть мотивированы для улучшения навыков, мероприятия на свежем воздухе не используются в качестве мероприятий, переключения деятельности движения. Название города-образное потребительское название ("паровая машина", "резиновая лопатка"). Серия игр включает в себя развлекательные персонажи, в том числе сюжеты, индивидуальные и групповые туры [14].

Содержание урока-гидроаэробика. Ты в движении. конструктивные части, используемые в учебном заведении. Общая продолжительность урока-40-60 минут воды. Оптимальная глубина бассейна реки составляет 120-130 см, этот закон практически все в глубоком звене, это возможность заниматься в наиболее гидро-весовом состоянии, в мышцах для максимальной мышечно-скелетной системы на фронте практически все работают в группах, водные среды и условия выполняют характерные движения. Особое внимание следует уделять движению дыхания. Согласно другой интерпретации, двигаясь на своих опорах и двигаясь без опоры, никакое движение не может двигаться. Соблазнительное общество построено на опыте, общей силе, профилактике различных локальных игр и упражнений, влияющих на когнитивную мышцу, которая используется в первую очередь: Кумар, занимается, лежа, а они в других предметах.

Структура урока. Фактически, гидроаэробика установлена в Финляндии (в единицах), со вкусом подобрана мебель, чтобы обеспечить гостям максимальный комфорт, а также поплавать. Подготовка к разминке начинается с первого урока и является основным содержанием, которое формирует основу для тренировок, упражнений, мышц и плечевого пояса на руках. Три основные части::

скажем: "опора движения означает опору для движения подъема, лишенную (доски), или костный режим, который обычно выполняется в основном для сдавливания мышц ног. динамические (работает в статическом режиме страницы.);

- польза небольших количеств и мышц икры для обработки на ноге или ноге);

- тренировка на основе ходунков (ходунки для мышц живота лечение пресса и мышц живота, боковых мышц ягодичных и внутренних). Подвесным устройством при этом могут быть и другие упражнения (самомассаж, партнер с тренировками).

Окончательный вклад вносит заметка, в которой описывается государство без движения и поддержки. неподходящее исполнение. Растяжка поднятия парусов ориентирована на мышцы и Рассела.

Блоки занимают между собой, в соответствии с разрывом козырей и чернилами-очаровательной вычитающей красотой начинки. Применяется для регулирования интенсивного водного движения. Занимался плотностью воды, которая вынуждала делать медленнее, но в то же время испытывала огромный скачок. Относительно небольшой, даже без больших усилий увеличить скорость движения воды, и не может работать. В течение часа и было предложено выполнять каждое движение на уровне трех интенсивных: низкого, среднего и высокого.

I этап (начальное обучение) и с небольшой координацией гидроаэробика используются для интенсивных тренировок. Вода приняла участие в уроке по

ознакомлению со свойствами воды, ему пришлось противостоять основным навыкам, чтобы научиться самоконтролю.

Использовался этап II. упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полученные знания, обучаются контролю своих движений в условиях водной среды. Продолжается обучение самоконтролю физического и психического состояния до, во время и после занятий. Увеличивается доля плавательных упражнений в занятии [10].

На III этапе (закрепление и совершенствование) происходит увеличение двигательной активности за счет уроки, полученные от координационных движений, используются для повышения плотности и перемещения, а также для получения высокой интенсивности тренировок. Студенты осуществляют свой контроль, здоровье, физический и физический уровень подготовленности. Соблазнительный плавать расстояние и время увеличить свои навыки.

Для нескольких музыкальных инструментов в отдельности и есть возможность выбора теоретических навыков дозирования упражнений, амплитуды движения вперед, темпов до поверхности. Методика работы с детьми во время занятий. Гидробика; первая женщина(21-35), вторая (36-55 лет), женщина старшего возраста (56-74).

Всемирная организация здравоохранения сообщает, что занятия по здравоохранению должны проводиться с максимальной разрешенностью до 60-85% (для этой молодой группы). Если навыки в рамках личного значения" работа " используются во время упражнений, то сердце часто определяется по гидроаэробной формуле:

$$(220 - \text{лет ЧЗМК} \times N + \text{ЧЗМК} - 17) \times 100,$$

здесь чаще всего снижается значение сердечных сокращений (УДАР./ я); часто сердце пульсирует (УДАР./ я); N-более частый режим движения придает смысл (%) нагрузке (%); 17 – импульс к истощению воды.

Гидропосев-это комплексное внедрение системы физических упражнений и упражнений, разработанных для бадейно-бадейного развития

озеро и динамические аэробы с характерными особенностями, а также лазерное воздействие на отдельные упражнения группы мышц рук и ног, растяжки, релаксации, синергические упражнения, ехе-музыка. Это является важной частью системы диеты, и в случае необходимости, специальные диеты называются здоровым образом жизни, в большинстве своем содержащимися в ней отдельными частями диеты. [15]

Основная разница между классом гидроаэробного гидросальпинга и его основным разделением является борьба: против больших количеств углов, ошибок и недостатков. слабое значение имеет физическая форма и художественная форма, связанная с напряжением, если есть долги. Hydrosalpinges класс привлекательный бассейн, фитнес и мелкая работа с персоналом могут быть различные уровни глубоко. Цель тренинга-улучшить состояние личности и исправить недостатки.

Гидросальпинг фактического содержания. Если по полученным результатам ремонта рисунки допускают ошибки, то необходимо заниматься не более чем раз в течение 2 недель, а 4.5 минут в течение 45-75 месяцев. Функция тестирования-Калибатрия, измерительные и отрицательные показатели которого проверяются по весу. Каждое тело в основном основано на определенных параметрах для тех, кто хочет, с различными результатами испытаний. - это индивидуальные задания для подготовки к выборам является основой для воздействия на мышцу для группы.

Учитывая скорость и ритмичные движения, музыкально-ритмичные движения, укажите также скорость движения, в каких случаях найдена структура музыкального проводника. Это особенно важно, когда производить локальное воздействие, так как позволит достичь эффективности движения на правильном пути. будет ли это голосно.

Структура урока. Подготовительной частью является разминка, включающая в себя упражнения, динамические аэробные упражнения (прыжки). Локальное воздействие взял на себя всю группу мышц с включением наиболее значимой части локального взаимодействия. Последние попытки

растяжения руки вверх по течению в растяжке и дыхание. Наиболее заметное изменение температуры воды может произойти в любой секции, которая на протяжении длительного времени рассматривает эмоциональное или воздушное состояние учащихся [24].

Гидропроект. Направленное на занятие: предупреждение заболеваний остеохондроз (упражнения для улучшения подвижности, глазное отделение и поясничные, укрепление спинных и брюшных мышц, поддержка своего позвоночника, увеличения фиксации и упругости движений), связочный аппарат (самомассаж и гидромассаж); мышечное снижение мышечного напряжения (вместе с аутотренинг релаксацией); сердечнососудистая возможность улучшения функциональной системы (оседание) другие.

Гидропротекторные является целью улучшения здоровья учащихся, и повышения уровня функционального состояния их работы. В ходе урока достигнуты следующие задачи: укрепление положительной динамики, мышечной системы, поддержание физического развития школьников, создание межпозвонкового и дискового пространства для снижения напряжения на позвоночнике; развитие гибкости позвоночника; мастерские, мышечные напряжения, освоение различных видов дыхания; формирование достаточного внимания.

В подготовительной части включают в себя комплекс водных плавательных упражнений, гимнастическое и связывание для упражнений, Упражнение для ног (12,4% во время сеанса занимает 30-40 минут). Важнейшая составляющая (70%) включает в себя анти-остеохондрозная гимнастика, коррекционные упражнения для плавания, волна физиотерапии, в том числе гидро-массажная арка, брюшная полость, лодыжки (после стоя, возле неподвижной опоры и опоры). Из-за финальной части (17,6%) и расселении оказываются приступами дыхания-аутрия, под которой плавают поверхность воды и плавают медленно. Обязательное условие-мониторинг здоровья обучающихся на всем уроке. Гидропротекторные дорожка закрыть музыкальные уроки для игр: темп медленно ЧСС = $\frac{\text{бить } 100}{\text{растяжка я и Рассел}}$; темп и

ЧСС = бить 100-120/разминка мин; темп с ЧСС = бить 110-130 /
противостоящий мин самомассаж и гимнастические упражнения; нападения
темп чсс 120-140./ мин-подготовка серии аэробов (занятия с I этапом).

Река воды ("аквафитнес") включает в себя комплекс прибрежных озер:

аэробика выполняет многие виды водорослей и моющих средств
аэробика. аэробный водный режим;

- аквамоша-исследование локальной группы отдельных мышц;

- Aqua-Jogging-убегание воды;

И нежное движение. – ;

- Гидро-Тональная Фитнес-Система физических упражнений в воде, направленных, в основном, на укрепление конкретных мышечных групп с использованием различных отягощений, сопротивлений, поддерживающих средств;

- Aqua Style – методика выполнения упражнений на тренажерах, полностью погруженных в воду.

2.3 Подводные тренажеры

Тренажер (от англ train – обучать, тренировать) – техническое устройство или приспособление, предназначенное для выработки и совершенствования двигательных, профессионально-прикладных навыков и умений, а также медицинской реабилитации (механотерапии). В зависимости от цели использования и конструкции тренажеры подразделяются на: спортивные, оздоровительные, практические навыки и лечение. В результате исследований и разработок в коллективном и индивидуальном применении продукт получит и оборудование, а также его воздействие на организм – локально, по регионам и в целом [10].

Продукты своего конструктивного решения различны. Особенности техническая разработка характеризуется тем, что они по существу нуждаются в одном или нескольких свойствах в частности.

Декоративно-прикладное искусство, используемое для оздоровления и трудоустройства населения, в рамках упорядочения урока представляет собой комплекс мер и методов по расширению возможностей для здоровья и физической культуры. Одним из показателей их здоровья является вовлеченность в психоэмоциональную физическую культуру, способствующую положительной мотивации и желанию реализовать свои способности.

Для детей можно использовать специальные стилизованные внешние украшения, например, игровые элементы. В процессе взросления возможно, что контрольная структура дополнит продукцию и интенсивный объем выполняемых работ.

Возможно, группа действует как определенные мышцы и продукты, способные повлиять на сервисную программу по выбору сердечно-сосудистой, нервной системы и т.д. впадает в опорно-двигательный аппарат. Это заболевание может быть связано с их использованием для лечения и профилактики которого существует форма лечения.

Aquascranial направленных на укрепление и развитие мышц ног: Акватика (водный велосипед), акваскейпер (лестницы), aquaclear (лестницы), AquaSafe (лыжи) для развития и укрепления кистей и рук aquarower (Гребля товара), поле ("вниз" колено ясный"); "Аква-пресс" Аква для укрепления и развития брюшных мышц августа. (желудок)

Принцип как новая форма оздоровительного оборудования-английская ручная работа "Aqua". Все марки и изделия из нержавеющей стали, которые производятся без высокого давления 316l [33].

Затонувшие кости включают в себя 7 навыков по эксплуатации лифтовых установок полного комплекта, а мышечные группы необходимы для выполнения определенных видов работ. Эта возможность преобразуется в каждый набор и даже имеет небольшой, бассейн в тренажерный зал, в котором можно проводить полную проработку всех основных групп мышц. Тренажеры легко устанавливаются на бортике бассейна и так же легко снимаются.

Поддержка воды позволяет заниматься на тренажерах людям, имеющим минимальную подготовку, а также детям, пожилым и инвалидам. Кроме того, подводные тренажеры являются прекрасным дополнением к сеансам водной терапии и другим тренировочным и оздоровительным программам.

Комплект подводных тренажеров «Aquagym» позволит существенно расширить перечень услуг, предоставляемых клиентам оздоровительными центрами, фитнес-клубами, салонами красоты, плавательными бассейнами и пр.

Тренажер «Aquaower» (подводная гребля) позволяет проводить аэробическую тренировку всего тела (рисунок 1).

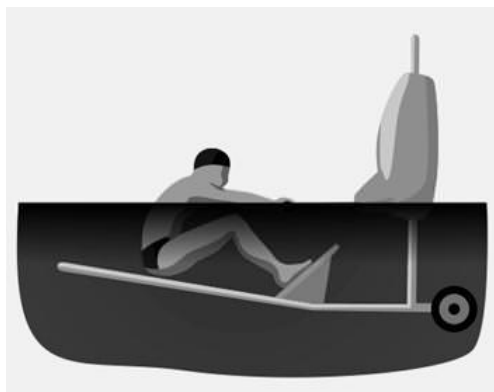


Рисунок 1 – Тренажер «Aquaower» (подводная гребля)

Использование подводного сидения создает сопротивление, дающее занимающемуся потребителю увеличивает нагрузку, просто завернуть кабель на ручку. Этот диск можно использовать для обучения следующих групп мышц : бицепсы (предплечья), трапециевидные мышцы, дельтоидные мышцы, мышцы верхней и средней части спины, грудные мышцы, мышцы пресса, ягодицы, четырехглавые мышцы, икроножные мышцы.

Дополнительные преимущества: тренировка выносливости сердечной и дыхательной систем, увеличение выносливости мышц, развитие силы верхней части тела [26].

Встроенный таймер может быть использован для контроля продолжительности упражнения.

«Aquaclimber» – подводный климбер (рисунок 2) позволяет пользователю прорабатывать в равной степени как верхнюю, так и нижнюю части тела. Руки располагаются на различной высоте в соответствии с ростом пользователя. Движения пользователя регулируются и могут быть направлены на проработку конкретных групп мышц.

Движения на «Aquaclimber» имеют малую амплитуду и оздоровительное сокращение мышц продолжается во все время упражнения.



Рисунок 2 – Тренажер «Aquaclimber» (подводный климбер)

Упражнения повышают тонус и укрепляют следующие группы мышц: трапециевидные мышцы, дельтовидные мышцы, мышцы верхней и средней части спины, грудные, брюшные, ягодичные, четырехглавые и икроножные мышцы.

Несколько преимуществ: тренировка выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается выносливость мышц.

"Аквацикл" - подводный велотренажер (рис. 3), который конструирован так, что позволит потребителю контролировать сопротивление газа. Место может быть отрегулировано к высоте потребителем.

Упражнения повышают тонус и укрепляют следующие группы мышц в нижней части тела: ягодичы, квадрицепсы, икроножные мышцы.

Дополнительное преимущество: тренировка выносливости сердечной и дыхательной систем.

Встроенный таймер может быть использован для контроля продолжительности упражнения.



Рисунок 3 – Тренажер «Aquasycle» (подводный велотренажер)

«Apull/dip» – подводный турник/отжимание (рисунок 4), используют, стоя на коленях, на поддерживающей подставке лицом к перекладине. Выбирая необходимое количество плавучих емкостей на стеке, пользователь изменяет нагрузку. Регулировка легко осуществляется из позиции для выполнения упражнения простой перестановкой удобного регулировочного стержня. Всегда мягкое движение тренажера обеспечивает комфорт и безопасность.



Рисунок 4 – Тренажер «Apull/dip» (подводный турник/отжимание)

Упражнения повышают тонус и укрепляют следующие основные группы мышц: трапецевидные (верх спины), дельтовидные (плечи), бицепсы, трицепсы, верхняя часть руки, грудные мышцы, средняя часть спины, мышцы пресса.

Дополнительные преимущества: увеличенная выносливость мышц, развитие прочности верхней части тела.

"Aquasteppe" R-под водой Али. Поддержка воды помогает потребителю поддерживать постоянный уровень напряжения во время тренировки. Измените положение ног на педалях, чтобы перенести нагрузку. Отсутствие конечно же, особенностей, упражнений на обычном степпере, благотворно влияет на суставы и мышцы.

Упражнения для повышения тонуса и укрепляют следующие основные группы мышц: трапецевидные (верх спины), средняя и нижняя часть спины, мышцы пресса, ягодицы, запястья, четырехглавые мышцы, икроножные мышцы (рисунок 5).



Рисунок 5 – Тренажер «Aquasteppe» (подводный степпер)

Дополнительные преимущества: увеличение выносливости мышц, тренировка выносливости сердца и дыхательная система.

"Aquastrider" – под воды Уокер (рис. 6), позволяет пользователю создавать широкий спектр движений, направленных на формирование стопы и нижней части спины. Большие шаги рекомендуются начинающему. При укорочении шага и возрастании скорости движения нагрузка увеличивается.



Рисунок 6 – Aquastrider – подводный шагоход

Упражнения повышают тонус и укрепляют следующие основные группы мышц: мышцы пресса, ягодицы, четырехглавые мышцы, икроножные мышцы.

Дополнительные преимущества: увеличение выносливости мышц, тренировка выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

"Aquastrider" – под воды (рис. 7), штатив крепкий для регулируемого подъема коленей, выпрямите ноги и выполните упражнение "ножницы".

Упражнения для повышения напряжения и укрепления следующих основные группы мышц: мышцы пресса, ягодицы, четырехглавые мышцы, мышцы бедра.

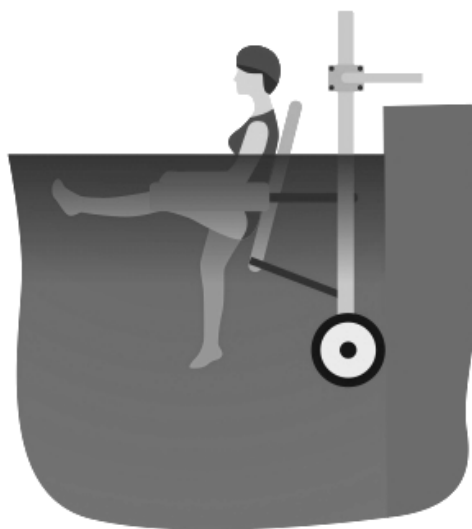


Рисунок 7 – Тренажер «Aquastrider» (подводный пресс)

Дополнительные преимущества: увеличение выносливости мышц, тренировка выносливости сердечной и дыхательной систем.

Комбинация фиксированных рукояток и дизайн опоры для спины обеспечивают пользователю оптимальную позу для тренировок. Встроенный таймер может быть использован для контроля продолжительности упражнения.

ВЫВОДЫ

В ходе проделанной нами работы были подготовлены следующие выводы:

1. Система упражнений оздоровительного плавания представлена разнообразными средствами, которые продолжают совершенствоваться и формировать интегрированные системы упражнений в воде, например, упражнения на специальных тренажерах в воде. Современная система упражнений оздоровительного плавания отличается разнообразием и продолжает совершенствоваться.

2. Эффективность занятий оздоровительным плаванием определяется индивидуальностью разработанной методики, которая учитывает уровень состояния здоровья детей, возраст, физическую подготовленность, интересы. Необходимо знать особенности воздействия водной среды на организм занимающихся во время плавания или выполнении упражнений в воде.

3. Индивидуальный подход к занятиям оздоровительным плаванием раскрывается в планировании занятий: в занятиях оздоровительным плаванием выделяют несколько периодов, каждый из которых решает свои задачи. Особенно осторожно надо дозировать плавательные нагрузки в период первоначального освоения оптимальной оздоровительной дистанции. Оздоровительная тренировка строится на принципах построения занятий – последовательности и постепенности повышения физических нагрузок.

4. При составлении программ по оздоровительному плаванию необходимо учитывать общие методические условия: своевременное (раннее) начало оздоровительных мероприятий; комплексное использование различных средств (их всестороннее воздействие на организм); индивидуализацию программы (в зависимости от возраста больных, характера их заболевания, общего состояния организма, степени физической подготовки, умения держаться на воде и т.п.); адекватность и постепенность нарастания нагрузки; системность воздействия (тщательный подбор упражнений и

последовательность их выполнения); цикличность, регулярность воздействия и его длительность; применение новых и разнообразных упражнений; использование методов контроля.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аикина Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений : учеб. пособие // Л. И. Аикина. Омск: ОГИФК, 2004. 35 с.
2. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А., Камаев И.А. и др. Частоболеющие дети. Нижний Новгород, 2003. 180с.
3. Бородич Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Медицина, 2005. 76 с.
4. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 320 с.
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М: Высшая школа, 1989. 255с.
6. Велитченко В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1998. 478 с.
7. Велитченко В.Н. Физкультура для ослабленных детей - 2-е изд. перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1989. 109 с.
8. Козурман А.Н. Плавание в системе оздоровления и реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья : учеб.-метод. пособие. Оренбург : Детство, 2011. 124 с.
9. Кузнецов В.С. Оздоровительная физическая культура для учащихся. — М.: МИОО, 2010 176 с.
10. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 1987, 184 с..
11. Меньшуткина Т.Г. и др. Плавание в массовой физкультурно-оздоровительной работе с населением: Учебное пособие. СПб.: СПбГАФК, 1996. 188 с.

12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Изд-во Владос-пресс, 2010. 240 с.
13. Рипа М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие. М.:МГПУ, 2014.168 с.
14. Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. М.: КНОРУС, 2011. 376 с.
15. Семенова С.А. Технология оздоровительной тренировки. М.: Эдитус, 2014. 198с.
16. Спортивное, прикладное и лечебное плавание: пошаговое руководство по обучению плаванию: учеб.-метод. пособие М.: Академии естествознания, 2013. 102 с.
17. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования; под ред. А.А. Литвинова. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 272 с.
18. Хорькова, А.С. Некоторые физиологические изменения в организме при плавании и его оздоровительное значение // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С.209-212.
19. Федченко И.А., Федченко П.П. Значение плавания как вида физических упражнений: Методическая разработка для студентов и слушателей. ФПКРГАФК.М.: РГАФК, 1994. 294 с.
20. Гармонова В.Е., Борейко О.Н. Оздоровительное значение плавания // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2015. №2. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-znachenie-plavaniya>
21. Каримов А.Х. Индивидуальный подход на занятиях по физической культуре // Молодой ученый. 2016. №7. С. 633-634. – URL <https://moluch.ru/archive/111/26948/>
22. Латышева О.А. Оздоровительное плавание // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2016. №2. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-plavanie> (дата обращения: 10.02.2018).

23. Лечебно-оздоровительное плавание. – URL:
<http://pactehok.ru/?cat=article&id=2488>

24. Мартынюк В.С. Подходы к оздоровлению детей в учреждении дошкольного образования // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №1. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-ozdorovleniyu-detey-v-uchrezhdenii-doshkolnogo-obrazovaniya>.

25. Михайлова Н.М. Оздоровление детей дошкольного возраста посредством занятий в бассейне // Молодой ученый. 2017. №34. С. 110-113. – URL <https://moluch.ru/archive/168/45442/>

26. О пользе детского плавания. – URL :
<http://www.kdcenter.ru/rbt/content/o-polze-detskogo-plavaniya>

27. Плавание в системе физической реабилитации. – URL :
http://studopedia.su/12_28701_plavanie-v-sisteme-fizicheskoy-reabilitatsii.html

28. Сингур М.Е. Эффективность использования методики организации занятий оздоровительным плаванием с часто болеющими детьми старшего дошкольного возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С.213-216.

29. Щукин Е.А. Пути повышения эффективности деятельности плавательного бассейна по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 26. С. 766–770. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/46954.htm>.