

ДОСВІД РОБОТИ ГРУПИ ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛАННЯ
ПРИ ЛЬВІВСЬКОМУ ОБЛАСНОМУ
ЛІКАРСЬКО-ФІЗКУЛЬТУРНОМУ ДИСПАНСЕРІ

Віктор Пижов¹, Степан Середа², Лілія Рибок²

¹Українська академія друкарства, м. Львів,

²Львівський обласний лікарсько-фізкультурний диспансер, м. Львів

Анотація. У статті подано окремі аспекти організації занять з лікувального плавання, описано методику навчання техніці плавання. Приділена увага участі батьків у проведенні занять у басейні з дітьми, контактам з шкільними вчителями фізкультури.

Ключові слова: лікувальне плавання, техніка виконання рухів, батьки, вчителі.

Abstract. The article presents some aspects of organization of classes in therapeutic swimming, there are described the methodology of teaching swimming technique. There are paid attention to the parents' participation in conducting classes in the swimming pool with children, contacts with school teachers of physical education.

Key words: therapeutic swimming, technique of motion execution, parents, teachers.

Лікувальне плавання являє собою особливу форму лікувальної фізичної культури і успішно використовується при лікуванні цілого ряду захворювань опорно-рухового апарату (сколіоз, кіфоз, кривошия та ін.) за скеруванням та під контролем лікаря.

В підручниках з плавання і реабілітації для вищих навчальних закладів (Платонов, Мухін) лікувальному плаванню не приділено уваги [1,2].

Більше двадцяти років група лікувального плавання працює при Львівському обласному лікарсько – фізкультурному диспансері в львівському басейні «Динамо». Розклад занять складено таким чином, щоби більше хворих могли прийти до Львова з околиць та районів області (субота, неділя). Серед учасників занять часто бувають діти з Лавочного, Стрия, Яворівського району та інших місць.

Для дітей, які не вміють плавати, використовується метод навчання плаванню за допомогою батьків, що значно пришвидшує процес засвоєння потрібних плавальних рухів (приблизно у 10 разів). У відповідності до рекомендацій лікарів з лікувальної фізичної культури проводиться навчання плаванню кролем на спині і брасом (на спині та грудях).

Слід зазначити, що більшість батьків після участі в сумісних тренуваннях з дітьми, прагнуть удосконалити власну техніку плавання та зробити її раціональною.

При навчанні значна увага приділяється формуванню вміння розслабляти м'язи і спокійно долати довгі дистанції (до 1000 м). Таке завдання згодом виконують 90 % дітей – учасників систематичних занять. Наголошується також на необхідності долати дистанцію, виконуючи мінімальну кількість гребків. Наприклад, при плаванні брасом вдалось навчити дітей вмінню долати без напруги 25 м доріжки за рахунок виконання 6–10 гребків. Рекордним показником було подолання названої відстані за 5 гребків [3].

Слід зазначити успіх використання для навчання лікувальному плаванню ластів для підводного спорту. Особливо корисно користатися ними при навчанні плаванню кролем на спині та грудях.

Подаємо послідовний опис навчанню техніки плавання брасом на суші: в. п. – лежачи на спині на краю гімнастичної лавки. Зігнути ноги в колінах так щоб п'яти тримати разом і ковзатись нами по підлозі; розвести стопи в сторону так, щоб можна було захопити їх кистями рук (тримати за великі пальці ніг, стопи приводити і розводити в сторони); із цього положення і рухів ногами способом брас, відпустити захват і через сторони з'єднати ноги разом, п'яти ковзають по підлозі. Повторити вправу 25–30 разів, також виконати цю вправу для ніг у положенні лежачи на грудях.

У воді ці вправи виконуються в жилетах для плавання, або у рятувальному колі.

Ці вправи слід виконувати дітям в якості домашніх завдань (під наглядом батьків) 50–100 раз кожного дня для досягнення ефективного рівня виконання. Вправи слід виконувати у продовж одного – двох тижнів). Лікарі диспансеру регулярно проводили медогляд дітей і корегували виконавця названих вправ у басейні.

У процесі навчання лікувальному плаванню потребують обов'язкової уваги вправи на, в тому числі виконання їх в якості домашніх завдань.

Фахівці, які проводять заняття з лікувального плавання, можуть із користю співпрацювати із вчителями фізичної культури закладів середньої освіти області.

Визначаючи оцінку з фізичної культури учневі звільненому від урочних форм занять, можна брати до уваги інформацію та про його здобутки в групі лікувального плавання. Таку інформацію можна подавати до школи перед закінченням навчальних чвертей.

У підсумку слід відзначити, що досить часто учні, які відвідували заняття з лікувального плавання і досягли успіху у подоланні своїх проблем, стають надалі студентами факультету фізичної реабілітації Львівського державного університету фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Мухін В. М. – 3-тє вид., перероб. та доповн. – Київ : Олімп. л-ра, 2000. – 422 с.
2. Платонов В. Н. Плавание : учеб. для высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
3. Пыжов В. В. Ускоренное обучение плаванию / В. В. Пыжов. // Плавание: ежегод. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – № 5. – С. 17–20.