

5. Принимать активное участие в работе районной Ассоциации учителей физической культуры.
6. Принимать участие на научно-практических конференциях, конкурсах, фестивалях различных уровней.
7. Посещать уроки коллег- и участвовать в обмене опытом.
8. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности.
9. Систематически интересоваться событиями современной экономической, политической жизни
10. Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры.
11. Проводить открытые уроки для анализа со стороны коллег.
12. Организовывать кружковую и внеклассную деятельность по предмету.
13. Систематически просматривать спортивные телепередачи.
14. Посещать семинары, конференции, организованные на разных уровнях.
- Психолого-педагогическое
1. Совершенствовать свои знания в области классической и современной психологии и педагогики.
 2. Изучать современные психологические методики
 3. Создать пакет психолого-педагогических материалов для учителя.
- Методическое
1. Знакомиться с новыми педагогическими технологиями, формами, методами и приемами обучения через предметные издания:
 - ФИС
 - Физическая культура в школе
 - Спорт в школе
 - Теория и практика физической культуры.
 2. Изучать прогрессивный опыт коллег по организации различных форм уроков физической культуры.
 3. Посещать библиотеки, изучать научно-методическую и учебную литературу.
 4. Проводить мастер-классы для коллег на работе, учителей района.
 5. Разрабатывать разные формы уроков, внеклассных мероприятий, учебных материалов.
 6. Проводить научно-исследовательскую работу по проблеме: «Создание учебной программы по изучению игры «Русская лапта» для учащихся 1-9 классов как материал по выбору из вариативной части программы».
 7. Внедрять в учебный процесс новые формы оценивания физического состояния учащихся:
 - оценка физической подготовленности 2 раза в течение учебного года;
 8. Создавать комплект дидактики по предмету (индивидуальные планы тренировок, оптимально-минимальный уровень (стандарт) физической подготовленности учащихся, контрольные тесты-упражнения).
 10. Проектировать личную методическую веб-страницу.

- ИКТ
11. Создавать пакет сценариев уроков с применением информационных технологий.
 12. Создавать пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности.
- ИКТ
1. Обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, психологии, педагогике, педагогических технологий.
 2. Изучать информационно-компьютерные технологии и внедрять их в учебный процесс.
- Охрана здоровья
1. Своевременно обновлять инструкции по ТВ на уроках физической культуры, на занятиях секции.
 2. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии.
 3. Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, физическими упражнениями.
- Интересы и хобби
- Продолжать заниматься спортом и физическими упражнениями.

Предполагаемый результат:

1. Повышение качества преподаваемого предмета (средний балл по предмету не ниже 4,8, отсутствие неуспевающих).
2. Доклады и выступления.
3. Разработка дидактических материалов.
4. Разработка и проведение уроков по инновационным технологиям.
5. Создание комплектов педагогических разработок уроков и внеклассных мероприятий.
6. Организация работы спортивных кружков и секций.
7. Личная методическая веб-страница.
8. Пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности.
9. Подать личный пример учащимся, участвуя на спортивных соревнованиях различных уровней.

К.п.н. Баламутова Н.М.

Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого

ГИДРОКИНЕЗИОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ, БОЛЬНЫХ СКОЛИОЗОМ

Общеизвестно, что плавание - наиболее эффективное средство для лечения заболеваний позвоночника [1,2,8,9]. Врачи-ортопеды включают плавание, гидрокинезиотерапию в комплексное лечение сколиоза, считая их по степени воздействия на деформированный позвоночник таким же эффективным, как и лечебную физическую культуру [4,5]. Применение изолированно этих лечебных

мероприятий в работе с лицами, страдающими сколиотической болезнью, как правило, не дает ожидаемого эффекта. В педагогической практике вопрос о применении лечебного плавания в условиях учебного процесса по физическому воспитанию студентов, имеющих сколиоз, недостаточно изучен.

Целью нашей работы явилась разработка и экспериментальное обоснование методики лечебно-оздоровительного плавания для студентов больных сколиозом.

Результаты исследований.

Коррекция имеющегося дисбаланса вертебральных мышц достигается за счет применения отдельных способов плавания и положений в зависимости от типа искривления позвоночника. Так, для коррекции асимметричного положения надплечий, углов лопаток, треугольников талии, характерных при право- и левосторонних сколиозах в грудном отделе, применялись следующие задания:

- удержание туловища на поверхность воды в положении лежа на груди или спине с опорой ног на бортик, рук на плавательную доску в положение коррекции: при правосторонней локации - левая вверх, правая в сторону или за голову; при левосторонней - наоборот;

- плавание на спине, движение ногами как при плавании способом «кроль», руки вверху (вдоль туловища; удерживая заведенную за лопатки плавательную доску; в позу коррекции при правостороннем трудном сколиозе - левая вверху, правая - вдоль туловища или за голову; при левостороннем сколиозе - наоборот). Движения ног частые, выполняемые с малой амплитудой, так как большая амплитуда движений приводит к увеличению мобильности в поясничном отделе позвоночника.

При локализации деформации в поясничном и грудном отделах использовались такие задания как:

- плавание на груди, движение ногами как при плавании способом «басс», руки впереди в опоре на плавательную доску;

- плавание на спине, движения ногами как при плавании способом «басс», руки вверху (в опоре на доску, с удержанием доски на груди);

- плавание на груди, движения ногами как при плавании способом «баттерфляй», руки в опоре на доску;

- удержание туловища на поверхности воды в положении лежа на груди или спине с опорой рук на бортик, ног на плавательную доску в положении коррекции: при правосторонней локализации - правая в сторону под углом по отношению к левой в зависимости от степени деформации позвоночника; при левосторонней - то же левая нога;

- удержание туловища на поверхности воды в положении лежа на груди или спине с опорой на доску и отведением ноги в положении коррекции.

При сложной деформации, имеющей несколько дуг искривления, локализованных в разных отделах (8-образные сколиозы) применялось:

- плавание с сочетанием положения коррекции рук и ног с использованием плавательных досок и мячей;

- плавание на спине, движение ногами как при плавании способом «басс» или «кроль», руки в положении коррекции в зависимости от типа деформации в грудном отделе;

- плавание на груди, ноги в положении коррекции: при левостороннем поясничном сколиозе - левая нога в сторону под углом по отношению к правой в зависимости от степени деформации позвоночника, при правостороннем - наоборот; движение руками как при плавании способом «басс»;

- удержание положения коррекции для рук и ног в зависимости от типа искривления: лежа на поверхности воды на спине или груди с опорой ног на бортик, рук на доску и наоборот.

С целью коррекции имеющейся деформации и создания равных условий для работы вертебральных мышц, в зависимости от направления дуги искривления, студентам были предложены следующие упражнения. При правостороннем (левостороннем) грудном сколиозе:

- плавание на левом (правом) боку, движение ногами как при плавании способом «кроль», с опорой левой (правой) рукой на плавательную доску, правая (левая) рука за голову или вдоль туловища;

- удержание туловища на поверхности воды в положении палевом (правом) боку с опорой левой (правой) рукой на доску, правая (левая) рука вдоль туловища (за голову), ноги на бортик; то же с последующим подъемом туловища над водой.

Эффективность применения данных упражнений подтверждена результатами электромиографического исследования (таблица 1,2).

Таблица 1

Показатели электромиографического исследования при левосторонней грудной и нижнегрудно-поясничной локализации сколиотической деформации (n= 15)

Тип нагрузки, ст-рона	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Прирост, %
Трапециевидная мышца			
Изометрическая нагрузка левая/правая, т и	0,550*0,37 ^ ^ ^	0,984±0,68	78,9
	0,252±0,12	0,704±0,05	179,3*
Динамическая нагрузка левая/правая, т У	0,542±0,36 ^ ^ ^	1,184±0,42 ^ ^	118
	0,289±0,09 ^ ^ ^	0,831*0,57 ^ ^	187,5»
Широкая мышца			
Изометрическая нагрузка левая/правая, т11	0,267±0,03 ^ ^ ^ ^	0,617±0,36 ^ ^ —	131
	0,169*0,06 ^ ^ ^ ^	0,576±0,15 ^ ^	240,8*
Динамическая нагрузка левая/правая, т1)	0,246±0,07	0,471 ±0,23 ^ ^ - ^	91,4
		0,545±0,27	166,8

МиезЫз о//Не ХПШегнаПонаI хсгемфс an<I грасПсаI con/егенс

Длинная мышца I			
Изометрическая нагрузка левая/правая, тЫ	0,222±0,03 0,215*0,1	0,430*0,1 0,418*0,02	93,6 94,4
Изометрическая нагрузка левая/правая, тИ	0,269*0,006 0,234*0,12	0,395*0,02 0,450*0,02	46,2** 92,3
Длинная мышца II			
Изометрическая нагрузка левая/правая, тЦ	0,387*0,07 0,369*0,13	0,409*0,03 0,392*0,09	5,6 6,2
Изометрическая нагрузка левая/правая, тЫ	0,384*0,004 0,369*0,11	0,418*0,06 0,409*0,04	8,8 10,8

*P < 0,05; **P < 0,01 - достоверное отличие показателей в начале и конце эксперимента

Таблица 2

Показатели электромиографического исследования при правосторонней груднооясничной локализации сколиотической деформации (n= 15)

Тип нагрузки, ст-рона	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Прирост, %
Тпанепиевилная мышца			
Изометрическая нагрузка левая/правая, тII	0,372*0,15 0,397*0,92	0,510*0,07 0,641*0,28	37* 61,5
Динамическая нагрузка левая/правая, тЫ	0,453*0,22 0,452*0,14	1,590*0,23 0,618*0,25	30 36,7
Широчайшая мышца			
Изометрическая нагрузка левая/правая, тI	0,354*0,07 0,373*0,13	0,451*0,13 0,478*0,15	27,4 28
Динамическая нагрузка левая/правая, тII	0,383*0,08 0,352*0,13	0,419*0,07 0,461*0,13	9,3 30,9
Длинная мышца I			
Изометрическая нагрузка левая/правая, тII	0,305*0,08 0,317*0,13	0,397*0,12 0,434*0,18	30 36,9
Изометрическая нагрузка левая/правая, тI	0,334*0,008 0,340*0,1	0,430*0,16 0,533*0,33	28,7 56,7

«ЗЫленс к 'uHoШ ЁоЫегх - 2015» • Уо!ume 17. РНух/са! су!)уге а/и! хрон

Длинная мышца II			
Изометрическая нагрузка левая/правая, тI	0,273*0,07 0,289*0,09	0,441*0,26 0,350*0,03	61,5 21,1
Изометрическая нагрузка левая/правая, тI	0,294*0,06 0,337*0,06	0,451*0,22 0,378*0,03	53,4* 12

*P < 0,05; **P < 0,01 - достоверное отличие показателей в начале и конце эксперимента

Формирование мышечного корсета в условиях водной среды достигалось за счет выполнения таких упражнений, как:

- скольжение по поверхности воды с удержанием горизонтального положения тела и преодолением сопротивления продольным колебаниям водной среды, обеспечиваемое статическим напряжением мышц пресса и спины;
- имитация приставных шагов с опорой рук на доску, ног на бортик в положении на спине, сведение разведение рук и ног в стороны с опорой на доски и бортик в положении лежа на груди;
- проплывание дистанции за счет работы рук или ног способами «брасс», «кроль», в парах с буксировкой или проталкиванием;
- удержание горизонтального положения лежа на груди и спине с одновременной опорой рук на доску, ног на бортик и последующими подъемами туловища над водой.

В результате многократного выполнения данных упражнений динамическая и статическая выносливость мышц спины и брюшного пресса поддерживалась на высоком уровне, достигнутом в результате выполнения корригирующих локомоций на занятиях физической культурой (таблица 3).

Таблица 3

Динамика показателей силовой динамической и статической выносливости основных мышечных групп (n= 15)

Показатель	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	ИР)
Силовая динамическая выносливость			
Мышцы пресса, кол-во/раз	110,2*0,57	104,7*0,45	> 0,05
Мышцы спины, кол-во/раз	218,1*0,34	209,6*0,43	> 0,05
Силовая статическая выносливость			
Мышцы пресса, удержание/с	54,9*0,65	50,4*0,23	> 0,05
Мышцы спины, удержание/с	264,5*0,65	257,5*0,54	> 0,05

Оздоровительный эффект занятий плаванием и гидрокinezотерапии выразился в положительной динамике показателей, характеризующих функциональное состояние кардиореспираторной системы. Так, частота дыхания за минуту (ЧД) за период занятий с сентября по апрель уменьшилась с 15-и дыхательных актов за минуту до 11-й. Показатели проб Генчи и Штанге улучшились соответственно с 29,3 и 35,6 с в начале учебного года до 42,3 и 56,6 с - в конце. В первую очередь, увеличение данных значений напрямую связано с выполнением в этот период плавательных заданий с регламентируемым актом «вдох-выдох», таких как: плавание способом «басс», на груди с сочетанием дыхания, погружения, скольжения под водой с указанием места всплывания, упражнения «поплавок» и «звездочка», выполняемые с задержкой дыхания на вдохе или выдохе, гидроаэробика. Жизненная емкость легких практически не изменилась за период эксперимента (3,1 л и 3,0 л соответственно).

Занятия гидроаэробикой и дозированное плавание оказали также положительное воздействие на функциональное состояние ССС, выразившееся в сокращении периода восстановления после дозированной нагрузки и нормотоническом типе реакции на нее (проба Мартине-Кушелевского) сокращении ЧСС в покое соответственно 74,8 до 72,9 уд/мин.

Кроме того, в результате занятий был отмечен закалывающий эффект, подтвердившийся отсутствием пропусков студентами занятий по причине болезни в течение года.

Выводы.

Результаты эксперимента, в котором приняли участие студенты, имеющие различный тип сколиотической деформации позвоночника, продолжавшегося в течение учебного года, подтвердили эффективность избранной методики тренировок, которая выразилась в:

- улучшении коррекции дисбаланса тонуса вертебральных мышц;
- поддержании высокого уровня динамической и статической выносливости мышц, формирующих корсет;
- улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- достижении закалывающего эффекта, выраженного в повышении уровня сопротивляемости организма занимающихся респираторным заболеваниям.

Литература.

1. Аикина Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха / Л.И. Аикина.- Омск, ОГИФК, 1988,- 56с.
2. Баранова Т.П. Влияние оздоровительного плавания на состояние тонуса мышц шеи, трапециевидных мышц и сердечно - сосудистой системы у лиц с остеохондрозом шейного отдела / Т.Н. Баранова, Т.В. Рыбьякова // Плавание. Исследования. Тренировка.-СПб: «Плавание», 2006. С.142-147
3. Бородич Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Р.Д. Бородич.-М.: Просвещение, 1988 - 180с.
4. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов - М.: «Академия», 2005 - 432с.

5. Должникова А.В. Здоровье вашего позвоночника / А.В. Должникова-Спб: «Питер», 2000,- С. 67

6. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация лиц, имеющих ограниченные возможности / Д.Ф. Мосунов, М.Д. Мосунова // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. Сб. трудов IV,- Санкт - Петербург, 2007 - С. 241 -250.

7. Петряева О.Е. Положительное влияние занятий плаванием в условиях вуза на физическое и функциональное состояние студенток / О.Е. Петряева // Плавание, исследования, тренировка, гидрореабилитация.- Сб.тр.У.- Санкт-Петербург, 2009,- С. 150-152.

8. Утегов Г.Н. Болезни опорно-двигательного аппарата / Г.Н. Утегов.-Спб.: Дила, 2001,- 225с.

9. Хохлов И.Н. Плавание и занятия в воде, как средства оздоровительной физической культуры / И.Н. Хохлов, Д.Н. Гаврилов // Плавание, исследования, тренировка, гидрореабилитация - Сб.тр.У.- Санкт -Петербург, 2009.- С. 140-142.

• ванюта Н. В.

*Нацiональнiй технiчний унiверситет Украiни
«Киiвський полiтехнiчний шетитут»*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ВПРАВ У АЕРОБІЦІ

Актуальність проблеми. Конструювання тренувальних програм з аеробіки у ВИЗ здійснюється заздалегідь, при цьому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми й розроблені хореографічні комбінації, що складаються з поєднань різних аеробних кроків, які повторюються у з'єднанні вправ в певному порядку, із заданою частотою, кількістю рухів і в точній відповідності з музичним супроводом. Такі стандартизовані програми повторюються протягом певного циклу занять, достатнього для вирішення конкретних завдань та шлей запланованих викладачем (Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков, 2002).

Визначення вибору часу й синхронність виконання вправ у аеробіці для студенток ВИЗ є основним і характеризується наступним [2, 6]:

• *вiсi)Ip часу* - це здатність пересуватись одночасно з музикою, потрапляючи в акценти (удари, бiти) музики й закріплення музичних фраз;

• *синхронність виконання танцювальних рiв>ХIв* - технічна майстерність проявляється в демонстрації однакової амплітуди, одночасності рухів й однакової якості виконання.

До айдження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ «Київський політехнічний шетитут».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження - характеристика особливостей виконання базових вправ у аеробіці.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.