



Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia



**Адаптивна физическа активност и спорт – младежи за
младежи**

Проект № СВ007.2.22.036.

УЧЕБЕН МАТЕРИАЛ АФАС - ПЛУВАНЕ ЗА ХОРА С ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИЯВАНИЯ И ПЛОСКОСТЪПИЕ

Автор: Соня Савова, 2021

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България - Сърбия 2014-2020 г.

Тази публикация е направена с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, ССИ № 2014ТС1615СВ007. Съдържанието на публикацията е отговорност единствено на СК "Калоян Ладимекс" и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД.....	3
УПРАЖНЕНИЯ И ТЕХНИКА ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ СТИЛОВЕ.....	4
Упражнения обуение на техниката кроул.....	4
Упражнения за обучение на техника брус.....	6
Упражнения за обучение на техниката гръб.....	7
Упражнения подходящи за плитката част на басейна.....	8
Упражнения за възрастни и деца със сколиоза.....	9
Дихателни упражнения.....	9
БРУС-ФАЗИ.....	9
-работеща.....	10
-приплъзване.....	10
ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ.....	10
ХАРАКТЕРИСТИКИ НА КЛАСОВЕТЕ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ СТЕПЕНИ.....	11
ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ.....	12
УПРАЖНЕНИЯ ЗА УКРЕПВАНЕ НА ГЪРБА.....	12
АКВА АЕРОБИКА	12
СПЕЦИЯЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА НАРУШЕНА СТОЙКА.....	13
УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДА НА ХАЛИУИК.....	13
-психическа адаптивност-упражнения и игри.....	13
- контрол на сигиталната ротация –упражнения и игри.....	14
-контрол на трансверзалната ротация-упражнения и игри.....	14
-контрол на лонгитудиналната ротация-упражнения и игри.....	15
--изтласждане- упражнения и игри.....	15
- равновесие в покой-упражнения и игри.....	15
-плуване с помоща на турбуленция-упражнения и игри.....	16
-леко напредване- упражнения и игри.....	16
-основно плуване по метода на Халиуик.....	17
ПРОГРАМА ЗА 40 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ ПО ПЛУВАНЕ.....	17

ПРОГРАМА ЗА 20ЧАСА ТЕОРИТИЧНО ОБУЧЕНИЕ.....	19
КОВИД-19.....	20
ЛИТЕРАТУРА.....	21

УВОД

Подготвеният учебен материал за обучение по плуване за хора с гръбначни изкривявания и плоскостъпие е предназначен за треньорите по плуване, преподавателите по физическо възпитание, рекреаторите, както и за хора, желаещи да придобият знания в областта на плуването.

Обучителният материал се състои от описания на упражненията по метода Халиуик - упражненията по плуване и усвояване и усъвършенстване на плувните техники кроул, гръб, бруст и бъртерфлай. В рамките на описанията на упражненията са представени 46 упражнения по метода Халиуик и 70 упражнения за плувните техники.

Според метода Халиуик, обучението по плуване се провежда без помощни средства, докато при ученето и усъвършенстването на плувните техники могат да се използват помощни средства, улесняващи изпълнението на загребвания с ръцете и движения с краката. В това обучение се използват преди всичко дъски за крака, дъски за самостоятелна работа на ръцете, перки, лопатки за ръцете, надуваеми раменки, колани и др. В зависимост от способностите и възможностите на хората се използват някои от изброените аксесоари.

Учебната програма за 40 часа плуване се състои от 15 часа за изучаване на метода Халиуик, 24 часа за учене и усъвършенстване на техниките за плуване и един час за проверка на придобитите знания.

Свързаната с теоретичното обучение част е поредица от теоретични лекции, които трябва да придружават или предшестват практическите упражнения.

Упражнения и техника при различните стилове.

1. Плуване по гръб (редуващи се движения на ръката). Заемете позиция, успоредна на повърхността на водата, поставете ръцете си по тялото, погледът ви е насочен към тавана. Започнете да правите редуващи се движения на краката си нагоре и надолу, едновременно с това започнете бавно да редувате ръцете си. По този начин трябва да преплувате 150 метра.
2. Плуване по гръб (едновременни движения с двете ръце). Заемете позицията на тялото по аналогия с предишното упражнение, само че сега ще трябва да гребете с двете ръце едновременно. Плувайте на 50 метра.
3. Бруст. Плуването с бруст се извършва на гърдите, докато левият и десният крайник правят симетрични движения в хоризонтална равнина, успоредна на водната повърхност. Плуването разстояние трябва да бъде 100 метра.
4. Кроул. Счита се за един от най-бързите видове плуване. Това е метод при който ръцете се редуват последователно по оста на човешкото тяло, а краката се редуват нагоре и надолу. Лицето на човека е разположено през по-голямата част от времето под вода, за да си поеме дъх, главата периодично се обръща настрани по време на удара. Плувайте на 150 метра в този стил.
5. Бътерфлай. Плуването с този стил се счита за най-трудното и физически изтощително. Бътерфлай е вид плуване, при което левите и десните крайници извършват симетрични движения (ръце - мощни удари, а краката - вълноподобни движения). Плувайте на 150 метра в този стил.

Общо за 1 урок трябва да плувате около 500 метра в различни стилове. Заниманията трябва да се провеждат не повече от 2-3 пъти седмично. Ако по някаква причина не можете да извършите такъв обем натоварване, намалете разстоянията на плуване до приемливо ниво за вас. Хората, които нямат достатъчно умения за плуване, могат да закупят специални дъски за плуване, изработени от пластмаса, модернизирана пяна, полиетиленова пяна и други материал

Упражнения за обучението по техниката кроул

Упражнение 1. Плувецът седи на пода, облегал на ръцете си назад, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката кроул.

Упражнение 2. Плувецът седи на ръба на басейна, облегал на ръцете си назад, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката кроул.

Упражнение 3. Плувецът е в басейна в хоризонтално положение по гърди, с ръце се държи за ръба на басейна и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката кроул. Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете, а въздух се поема при вдигане на главата нагоре.

Упражнение 4. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и с двете си ръце държи дъска за плуване. Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза, без движения на ръцете. Положението на главата и начинът на поемане на въздух са същите като при предоходното упражнение.

Упражнение 5. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди с изпънати ръце над главата, дланите му са една върху друга, тялото му е опънато и стегнато (позиция на стрелката, англ. stream line). Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете, въздух се поема чрез вдигане на главата нагоре. Работата на краката е непрекъсната, повърхността на водата е между веждите и челото. При поемане на въздух не трябва да има движение в таза, докато работата на краката е засилена, така че да няма потъване поради поемането на въздух.

Упражнение 6. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди, едната ръка е изпъната над главата, а другата е до тялото, главата е разположена в посоката на гръбначния стълб, въздух се поема чрез завъртане на главата на страната на ръката, която е до тялото. Плувецът прави движения с краката си за кроул без дъска, работата на краката е непрекъсната.

Упражнение 7. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди с двете ръце до тялото, главата е разположена в посоката на гръбначния стълб, въздух се поема при завъртане на главата на едната страна, а след това на другата. Работата на краката за кроул е непрекъсната.

Упражнение 8. Плувецът е извън басейна и на сухо упражнява загребване само с едната ръка, докато другата ръка е до тялото. Загребването се извършва чрез движение на дланта надолу и назад, така че ъгълът в лакътната става да е около 90° , след което ръката се изтласква назад, траекторията на загребването изглежда като латинската буква S.

Упражнение 9. Плувецът е извън басейна и на сухо упражнява загребване с редуващи се движения на ръцете.

Упражнение 10. Плувецът е в хоризонтално положение в басейна и упражнява загребване само с едната ръка, докато другата ръка е до тялото и изпълнява движения с краката. Задачата е в началото на загребването, докато ръката е изпъната над главата, дланта да се постави така, че да е успоредна на дъното на басейна. Загребването се извършва чрез движение на дланта към дъното на басейна и назад към краката, така че ъгълът в лакътната става да е около 90° , след което водата се изтласква надолу до бедрото, траекторията на загребването изглежда като латинската буква S. Едната дистанция се плува само с една ръка, докато другата ръка е до тялото. Упражнението се повтаря няколко пъти със смяна на ръката.

Упражнения за обучението по техниката бруст

Упражнение 1. Плувецът седи на ръба на басейна, облегат на ръцете си назад, и във водата имитира движенията на краката за техниката бруст.

Упражнение 2. Плувецът лежи по корем на ръба на басейна и във водата имитира движенията на краката за техниката бруст.

Упражнение 3. Плувецът е в басейна в хоризонтално положение по гърди, държейки се с ръце за ръба на басейна, и с изпънати крака симулира движенията на караката за техниката бруст, движейки петите към седалната част на тялото, в крайното положение завърта стъпалата встрани и с вътрешността на подбедрицата и стъпалата тласка назад, докато краката се съединят. Задачата е да работят само краката така, че коленете да не се разтварят повече от ширината на бедрата. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб между ръцете, въздух се поема чрез вдигане на главата нагоре.

Упражнение 4. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и с двете ръце държи дъска за плуване. Задачата е същата като при предходното упражнение, работят само краката.

Упражнение 5. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб и с двете ръце държи дъска за плуване. Задачата е и двата крака да извършват движения едновременно. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб.

Упражнение 6. Плувецът е на сухо, огънат в тазобедрената става и наведен напред. Той изпъва ръце напред и симулира загребванията за техниката бруст, като обръща дланите си встрани в началото загребването и извършва изтласкване навън, докато дланите пресекат линията в нивото на раменния пояс, след което извършва тласкане назад до линията в нивото на гърдите, след това дланите се съединяват и ръцете се връщат в изпънато положение напред.

Упражнение 7. Плувецът е на сухо, огънат в тазобедрената става и наведен напред. След това симулира загребванията за техниката бруст, така че ръцете да правят движение с формата на сърце.

Упражнение 8. Плувецът лежи по корем на пейка и симулира загребванията за техниката бруст, така че ръцете да правят движение с формата на сърце.

Упражнение 9. Плувецът е в плитък басейн с вода до кръста и симулира загребванията за техниката бруст, както е описано в упражнения 7 и 8. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете, въздух се поема в момента, в който ръцете започват да се изпъват напред.

Упражнение 10. Плувецът е в плитък басейн с вода до кръста, задачата е да ходи от единия ръб на басейна до другия с глава във водата и да симулира загребванията за техниката бруст.

Упражнения за обучението по техниката гръб

Упражнение 1. Плувецът седи на пода, облегал на ръцете си назад, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката гръб.

Упражнение 2. Плувецът седи на ръба на басейна, облегал на ръцете си назад, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката гръб.

Упражнение 3. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб с протегнати ръце над главата, дланите му са една върху друга, тялото му е опънато и стегнато (позиция на стрелката, англ. Stream line). Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб, между ръцете.

Упражнение 4. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб с ръце до тялото. Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза, без движения на ръцете. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб.

Упражнение 5. Плувецът е в хоризонтално положение настрани с една ръка, протегната над главата, а другата до тялото, работи само с краката, с правилни движения от таза, без движения на ръцете. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и до протегнатата ръка. Упражнението се повтаря и на другата страна.

Упражнение 6. Плувецът е в странично положение с ръце до тялото. Задачата е да се извършват движения само с краката, главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и не се движи. След 12 движения на краката плувецът се завърта и заема позиция на другата страна, главата остава спокойна, а завъртането е бързо.

Упражнение 7. Извършва се по същия начин като предходното, но този път въртенето на тялото е след 6 движения на краката.

Упражнение 8. Плувецът е извън басейна и на сухо упражнява загребване само с едната ръка, докато другата ръка е до тялото. Задачата е в началото на загребването, докато ръката е протегната над главата, дланта да се постави така, че петият пръст (кутрето) да е обърнат назад. Загребването се извършва чрез движение на дланта назад и надолу, така че ъгълът в лакътната става да е 90° , след което дланта се движи надолу, траекторията на загребването изглежда като латинската буква S.

Упражнение 9. Плувецът е извън басейна и на сухо упражнява загребване с двете ръце последователно. Задачата е в началото на загребването дланта на ръката, която е протегната над главата, да се постави така че петият пръст (кутрето) да бъде обърнат назад, а дланта на ръката, която е до тялото, да бъде поставена така, че палецът да е обърнат напред. Загребването се извършва с последователни движения на двете ръце.

Упражнение 10. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб в басейна и упражнява загребване само с едната ръка, докато другата ръка е до тялото. Задачата е в началото на загребването, докато ръката е протегната над главата, дланта да се постави така, че петият пръст (кутрето) да е обърнат към дъното на басейна. Загребването се извършва чрез движение на дланта към дъното на басейна и назад към краката, така че ъгълът в лакътната става да е 90° , след което дланта се движи надолу до бедрото, траекторията на загребването изглежда като латинската буква S. Другата ръка е до тялото.

За плитката част на басейна е подходяща за следните упражнения:

1. В позиция до гърдите във вода с широко разтворени крака се наведете напред. След дълбоко вдишване издишайте дълго време във вода. Правете движения с ръце с бруст..
2. В страничната релса на басейна. На корема: дръжте краката си изправени и разтворени в изправено положение, изпълнявайте редуващи се движения с пълзене и бруст. На гърба: направете същото, но с добавяне на движение на крака, наречено "колхозене".
3. Кроул се успоредно на водната повърхност с изпънати напред ръце. Отблъсквайки се от страни, опитайте се да практикувате ритане, бруст и други стилове на плуване.

Изпълнявайки тези упражнения, можете да укрепите мускулите, да подобрите координацията на движенията и с течение на времето да овладеете напълно техниката на плуване в различни стилове..

Струва си да се отбележи, че описаните стилове на плуване и упражнения във водата могат да се използват при наличие на сколиоза от степен 1 и 2. За по-сложни форми на деформация (степен 3 и 4) програмата за обучение трябва да бъде избрана изключително от квалифициран специали

Плуването в басейна при сколиоза започва с физически упражнения. Те помагат за укрепване на дихателната система и различни мускулни групи.

Препоръчително е всеки урок да започне с дихателни упражнения. Той включва следните упражнения:

- Изправяме се изправени и слагаме ръце на ръба на басейна. Поемаме дълбоко въздух, задържаме дъха си и се потапяме във водата. Във водата спускаме главата си надолу и издишваме. Връщаме се в предишната позиция и отново повтаряме комплекса. За една сесия трябва да направите около 10 издишвания.
- Заставаме с гръб към стената на басейна и си поемаме дъх. След това се гмуркаме стремглаво във водата. Под вода издишваме бавно за 15-20 секунди. След това правим пауза за 15 секунди и правим комплекса отново. Повтаряме комплекса около 10 пъти за една сесия.
- Лягаме с лице директно върху водата и хващаме ръба на басейна с ръце. Правим движения с краката нагоре и надолу, имитирайки движенията на краката с перки. Обхватът на движение е нисък. След това вдигаме глава, поемаме дълбоко въздух, задържаме дъха си и се потапяме във водата, издишваме във водата. Комплексът отнема около 2 минути.

Приблизителен набор от упражнения за възрастни и за детска сколиоза:

- Станете с лице към страната, сложете ръце върху нея, вдишайте, задръжте дъха си, потопете се във водата с главата си, докато издишвате, станете в изходна позиция. Повторете упражнението до 15 пъти.
- Легнете по гръб, плувайте по гръб, гребейки с две ръце в такт на разстояние до 100 м.
- Вдишайте, потопете се стремглаво във водата, правете ритмични движения с долните крайници, изплувайте при издишване, придърпайте коленете си към

корема, като държите гърба изправен, чорапите и коленете трябва да са от противоположните страни. Повторете до 15 пъти.

- Плувайте на 100 м стил бъртерфлай, удар със свити ръце, гърбът трябва да е прав.
- Плувайте на 100 м в стил обхождане с дъска.

Завършете сесията по плуване с дихателни упражнения.

Трябва да се изготви индивидуална програма, като се вземат предвид характеристиките на тялото, подготовката на човека и степента на заболяването. Плуването трябва да се наблюдава от лекар.

При сколиоза от степен 1 плувецът може да брустира в басейна. Необходимо е плъзгащата пауза да се удължи максимално. За да тренирате краката си, можете да пълзите по гърдите си. .

При сколиоза от 2 градуса е полезен бруст. Асиметричните позиции за плуване ще намалят напрежението от вдлъбнатата страна на гърбначния стълб. Плуването може да помогне при сколиоза 3 степен.

При сколиоза от 4 градуса е твърде късно да се говори за корекция, но е възможно да се укрепи сърдечно-съдовата система. Упражнението трябва да е насочено към насърчаване на здравето. Полезно бруст върху стомаха, цикъл дихателни упражнения. Плуването на скорост е полезно, но най-добре е да се прави на къси разстояния. Последното упражнение трябва да се наблюдава от треньора/ лекар.

Важно е колко добре плувецът изпълнява упражненията в басейна. Трябва да се има предвид, че плуването с бруст се състои от следните фази:

1. Работещ, включва удар с ръце и излитане, извършено с крака.
2. Приплъзване. По време на него плувецът не се движи. Плуците трябва да се стремят да удължат тази фаза възможно най-дълго. По това време гърбначният стълб е максимално изпънат и изправен..

Например разстоянието е 50 м. През това време техниката на плъзгане трябва да се изпълнява 15 до 20 пъти. Упражнението насърчава развитието на мускулест корсет, който ще поддържа гърбначния стълб в правилната позиция.

- Интервалът между класовете трябва да бъде от 24 до 72ч..
- Едно време за тренировка - 60 минути.
- Плуването трябва да бъде умерено.
- Посещавайте басейна поне 3-4 пъти седмично, за да постигнете положителен резултат.
- Температурата на водата трябва да е достатъчно комфортна - 28-32 о
- Ако имате сколиоза от степен 1, се препоръчва на гърдите, предпочитаният стил е бруст. Дайте предпочитание на същия стил, ако кривината преобладава в гърдите.
- Избирайте упражнения индивидуално, правете ги редовно и никога не се отказвайте - постигайте резултати. Упражненията трябва да вземат предвид

вашата възраст, съпътстващи заболявания, ако има такива, характеристики на тялото, степента на свода и вида на сколиозата.

- Не скачайте във водата , това е противопоказано при сколиоза.
- Не въртете и не удължавайте гръбнака с помощта на специални устройства.
- С всяко ново пристигане на плуване, натоварването трябва да се увеличава, така че можете бързо да постигнете положителен резултат.
- Не продължавайте да тренирате, ако се чувствате уморени..
- По време на плуване е необходимо медицинско наблюдение.
- За най-добър ефект комбинирайте плуването с други лечения на сколиоза.

Има три основни дихателни упражнения във вода за сколиоза, а именно:

1. Застанете изправени с ръце отстрани на басейна. След това поемете възможно най-дълбоко дъх и задръжте дъха си, след което го потопете под вода. Във водата спуснете главата надолу и издишайте директно под водата, след което се върнете в изходна позиция. Изисква 12 повторения в една сесия.
2. Застанете с гръб към стената на басейна и вдишайте възможно най-дълбоко. След това седнете по такъв начин, че да потопите напълно. Сега издишайте бавно (желателно е издишването да продължи 15-20 секунди), след това изплувайте, изчакайте 10 секунди и повторете упражнението още 12 пъти.
3. Легнете с лицето надолу върху водата, след което хванете отстрани на басейна с ръце. Сега трябва да правите редуващи се движения на долните крайници нагоре и надолу, с възможно най-ниската амплитуда. След това вдишвайте, гмуркайте се, издишайте под вода. Това упражнение трябва да се изпълнява в продължение на две минути.

Характеристики на класовете при различни степени .

Лекарите препоръчват следните плувни упражнения:

1. Вдишайте и издишайте във водата. Упражнението се изпълнява в клекнало положение или в легнало положение, с лице надолу, във версията с клек е необходимо да се държи на ръба на страната, главата над водата. Поема се дълбоко вдишване, като при издишване лицето трябва да се потопи във вода. Честотата на изпълнение е 4-6 пъти при един подход, но не повече от 15 на урок. Насърчава развитието на гърдите, подобрява белодробната вентилация.
2. Вдишайте през устата, издишайте през носа и устата. Упражнението трябва да се изпълнява в плитка вода, като държите ръба на страната или парапета с ръце. Изходна позиция: приклеване, глава над водата, поемете дълбоко въздух през устата и издишайте бързо през устата и носа. Честотата на изпълнение е 8-12 пъти. Това упражнение задава правилното дишане и развива дихателните мускули..
3. По гръб с две ръце. Изпълнява се легнало върху водата с лице нагоре в хоризонтално положение, ръцете по тялото, погледът е насочен към тавана. По време на упражнението краката изпълняват редуващи се люлки, ръцете се повдигат едновременно. Вдишайте в изходна позиция, издишването придружава люлката. Ръцете са прави. За да мускулите на шията да не изпитват нулиране, не

вдигайте главата си извън водата. Изминатото разстояние е 50 метра. Насърчава развитието на мускулите на багажника и дихателната система.

4. Плуване на гърба, ръцете последователно. Началната позиция и правилата за изпълнение на упражнението съответстват на третия параграф. Разликите в изпълнението на махането на ръцете, ударите се извършват последователно, вдишването и издишването се разпределят по същия принцип, но за всяка ръка поотделно. Движенията се извършват бавно, дишането е равномерно и дълбоко. Разстояние 100 метра.
5. Плуване кроул се извършва в хоризонтално положение, обърнато към водата. Особено внимание трябва да се обърне на техниката за контрол на дишането и упражненията. Разстояние в спокойно темпо 25-100 метра, със скорост 10-25 метра. Натоваванията се определят от нивото на обучение.
6. Плуване пълзи. Това упражнение се изпълнява както на гърдите, така и на гърба. При изпълнение трябва да се избягва въртенето на тялото и долната част на гърба да се поддържа в добра форма. Разстояние 25-100 метра, в зависимост от физическата годност, плуването е възможно със скорост не повече от 20 метра при един подход. Това упражнение помага за развитието на мускулите на крайниците. Тренира дихателните мускули и развива издръжливост. Разстояние 100 метра.
7. Плувна бъртерфлай. Изпълнява се легнало по корем хоризонтално по отношение на водата. Ръцете трябва да се носят в равномерно положение, а ударът - с наведени ръце. Вдишването се извършва по време на удара. Разстояние 100 метра.
8. Гръб с две ръце на разстояние 100 метра. Изпълнява се подобно на горното упражнение, но на разстояние не повече от 100 метра при един подход.
9. В края на тренировката трябва да повторите дихателните упражнения..

Дихателни упражнения

- Стойки прави, извършете кръгови движения с протегнати ръце 5 пъти, вдишайте, издишайте във водата, повторете вдишването и издишайте. Повторете упражнението с люлки в обратна посока.
- Докато лежите върху водата, обърнете се с лицето надолу, дръжте се за перилата; за да поддържате хоризонтално положение, извършвайте пълзещи движения с краката. Издишайте във водата. Продължителност 1-2 минути
- Докато стоите във водата, вдишайте, седнете и издишайте бавно във водата. Повторете 10-15 пъти.
- Изскочете от водата възможно най-високо. Започнете с 3-5 пъти, увеличете натоварванията постепенно до 12 пъти.

За укрепване на гърба

Повечето от упражненията включват укрепване на мускулите на гърба, което е необходимо за поддържане на стойката. Те включват всички видове завои, завои, клякания, комбинирани с движения на ръцете и краката. Те са насочени към укрепване на мускулите и осигуряване на активирането на мускулите, които са в покой. Нека изброим някои от тях:

- За това упражнение ще ви трябва гумена топка. Поставете ръцете си на дъното. Стиснете топката с крака и спуснете правите крака с топката под водата. Повторете упражнението 12 пъти.
- Заставайки до гърдите си във вода, изпълнете пружинно люлеене отстрани, ръцете ви по това време могат да бъдат в произволно положение. Упражнението се повтаря поне 10 пъти..
- Стъпете във водата до раменете и завъртете краката си под вода, 10 пъти всяко.

Аква аеробиката съчетава тренировки с пълна сила и гимнастика във вода.

1. Влезте във водата до врата си, протегнете ръце пред себе си (можете да се задържите на нивото), повдигнете равномерно краката си, опитвайки се да стигнете с ръце бедрата.
2. Да легнете по гръб във водата, да помагате да държите плаващ с ръцете си, а повдигането и завъртането на краката си последователно встрани е най-добрата гимнастика за изгаряне на мазнини отстрани.
3. Обърнете гърба настрани, хванете го с ръце, протегнете краката си по повърхността на водата и равномерно повдигнете и спуснете краката. Можете да стискате топката с крайници, така че движенията на краката да бъдат синхронизирани.
4. За да свалите стомаха, отидете достатъчно дълбоко във водата (краката не стигат до дъното), вземете крайниците под себе си, помогнете да държите с ръце. Сега завъртете долната част на тялото на 90 градуса в различни посоки. Извършвайки 12 повторения в 2 преминавания.
5. Влезте във водата до раменете, протегнете ръце пред себе си, повдигнете краката си така, че да достигнете пръстите на кръстосаната ръка: с левия крак - десен, с десния крак - лявата ръка. Крайниците трябва да са прави

Приблизителни специални упражнения, изпълнявани в началото на урока за нарушения в стойката

- 1. I. р. - стоя на дълбочина - вода до раменете, ръцете отпред, дланите навън. Опишете кръг с ръце назад, огънете - вдишайте, върнете се на I.P. - издишайте. 3-5 пъти (фиг. 4.12, 7).
- 2. I. р. - лежи на водата на гърба си, дръжте се отстрани с ръце, ръце зад главата си, стиснете гумен кръг (топка) между краката си. Удавете кръга с краката си, задръжте в това положение няколко секунди. 3-4 пъти (фиг. 4.12.2).
- 3. I. р. - стоене с гръб отстрани на дълбочина - вода до раменете, дръжте се с разперени ръце. Направете крачка напред с единия крак, без да пускате ръцете си (можете да плъзнете ръцете си по парапета), изправете раменете, огънете се, върнете се на SP. 3-4 пъти с всеки крак (фиг. 4.12.3).

Упражнения по метода на Халиуик

Наричана още програма от 10 точки, тя е процес, при който пациентът работи върху дишането, баланса и контрола на движенията, като по този начин подобрява двигателното обучение и функционалната независимост, правейки човека по-способен

да инициира и изпълнява трудни движения и дейности..Методът Халиуик е програма за учене на плуване и самостоятелно движение във вода.

1. Психическа адаптивност - упражнения и игри

Упражнение 1. С помощта на инструктор или самостоятелно, плувците ходят във водата в различни посоки.

Упражнение 2. Кръгова формация, движения напред за стесняване на кръга и движения назад за разширяване на кръга.

Упражнение 3. Играта „Змия“. Ходене във водата в колона като змия в различни посоки.

Упражнение 4. Играта „Велосипед“. Плувецът кара колело с краката си, а неговите длани и предмишници са върху дланите и предмишниците на инструктора, който стои зад него.

Упражнение 5. Упражнение за дишане – плувецът прави мехурчета на повърхността на водата с духане през устата или носа.

Упражнение 6. Упражнение за дишане – редуващи се духания през устата и носа.

Упражнение 7. Упражнение за дишане – казват се имената на плувците, когато се духа във водата.

Упражнение 8. Упражнение за дишане – потапяне на цялото лице и глава във водата с дишане.

2. Контрол на сагиталната ротация - упражнения и игри

Упражнение 9. Стъпване встрани (стъпка с докосване).

Упражнение 10. Играта „Велосипед“ с внезапна смяна на посоката.

Упражнение 11. Кръгово движение чрез стъпка с докосване с внезапна промяна на посоката.

Упражнение 12. Играта „Часовник“. Инструкторът държи плаващия по гръб плувец за бедрата и го завърта надясно или наляво като стрелка на часовник.

3. Контрол на трансверзалната ротация - упражнения и игри

Упражнение 13. Инструкторът държи плувеца за ръцете, докато той изпълнява подскачания с контрол на въртенето.

Упражнение 14. От седнало положение (плувецът сякаш седи на стол с изпънати напред ръце) се извършва преход към плаване по корем с глава над водата и връщане в изходна позиция. Инструкторът придържа плувеца за ръцете.

Упражнение 15. От седнало положение се преминава към плаване по корем с глава във водата и връщане в изходна позиция със или без помощ на инструктора.

Упражнение 16. От седнало положение се преминава към плаване по гръб с помощта на инструктора, който придържа плувеца зад раменете му.

Упражнение 17. Играта „Слънце, вятър и дъжд“. Плувците и инструкторите са подредени последователно в кръгова формация. При думата „Слънце“ плувците преминават към плаване по гръб. При думата „Вятър“ преминават към плаване по корем и духат във водата. При думата „Дъжд“ извършват последователни движения с краката си в същата позиция.

Упражнение 18. Играта „Хвани чуждите стъпала“. Инструкторите държат за раменете плувците, които плават по гръб в кръг с докосване на краката. При знака: „Сега“ плувците бързо извършват напречно завъртане със задачата да хванат чужди стъпала.

4. Контрол на лонгитудиналната ротация – упражнения и игри

Упражнение 19. Плувецът плава по гръб, след това се завърта на 90°, прави мехурчета на повърхността на водата и се връща в изходна позиция. Инструкторът го придържа в областта на таза през цялото време.

Упражнение 20. Същото като предходното упражнение, но този път ръцете на плувеца са свити върху гърдите.

Упражнение 21. Плувецът плава по гръб, след което се завърта на 360°, подпомогнат от инструктора, който го държи за раменете и прави стъпка от полуклек и се върти около оста си, въртейки с ръце плувеца. През цялото време главата на плувеца е над водата.

Упражнение 22. Плувецът плава по гръб с една ръка върху гърдите и се завърта на 360°, подпомогнат от инструктора, който го държи в областта на таза. Главата на плувеца се движи през водата и прави мехурчета.

Упражнение 23. Играта „Тик-так“. Инструкторите са в кръгова формация зад плувците и всеки придържа своя плувец зад раменете му. При знака „тик“ инструкторите завъртат плувците около надлъжната ос на тялото на едната страна, а на знака „так“ на другата страна.

Упражнение 24. Плувецът извършва ротация около надлъжната ос във вертикално положение, обгърнат с образуващите полукръг ръце на инструктора.

Упражнение 25. Играта „Предаване на предмет в редица“. Плувците плават по гръб, наредени един до друг. Първият плувец има обръч или друг предмет и го предава на следващия плувец, като се завърта на 90°. Инструкторите са зад плувците и им помагат при завъртането.

6. Изтласкване - упражнения и игри

Упражнение 29. Придържайки се за ръцете на инструктора, плувецът се придвижва постепенно от по-плитката към по-дълбоката част на басейна и се връща назад.

Упражнение 30. Плувецът и инструкторът се държат за раменете, гмуркат се заедно и се връщат на повърхността на водата.

Упражнение 31. Играта „Пиратско съкровище“. Събиране на обръчи (предмети) от дъното на басейна.

7. Равновесие в покой - упражнения и игри

Упражнение 32. Поддържане на равновесие в седнало положение. Ако тялото се премества назад, главата и ръцете трябва да се преместват напред. Ако тялото се премества на едната страна, главата и ръцете се преместват на другата страна.

Упражнение 33. Поддържане на равновесие при плаване по гръб. Ако краката потъват, ръцете се вдигат над главата или встрани.

Упражнение 34. Поддържане на равновесие във вертикално положение. Главата се вдига назад, а ръцете встрани.

Упражнение 35. Плуците ходят или тичат в басейна. При сигнал на инструктора спират бързо, опитвайки се да запазят стабилно изправено положение.

Упражнение 36. Плуецът е в изправено положение. Извършвайки различни движения с ръце във водата в близост до плувеца, инструкторът се опитва да наруши равновесието му.

Упражнение 37. Плуецът е в седнало положение. Извършвайки различни движения с ръце във водата в близост до плувеца, инструкторът се опитва да наруши равновесието му.

Упражнение 38. Плуецът плава по гръб. Извършвайки различни движения с ръце във водата в близост до плувеца, инструкторът се опитва да наруши равновесието му.

8. Плуването с помощта на турбуленция - упражнения и игри

Упражнение 39. Инструкторът е зад плувеца и го държи за раменете. Плуецът се движи назад, плавайки по гръб, подпомогнат от инструктора, който ходи назад. След това инструкторът пуска плувеца, който продължава започнатото движение, плавайки по гръб.

Упражнение 40. Инструкторът е зад плувеца и с движенията на ръцете си под гърба и главата на плувеца създава турбуленция, която движи плаващия по гръб плувец по повърхността на водата.

Упражнение 41. Същото като Упражнение 40, но този път инструкторът извършва движения последователно на едната и другата страна и тези движения са последвани от плаващия по гръб плувец.

9. Леко напредване - упражнения и игри

Упражнение 42. Плуецът плува по гръб със загребвания с малка амплитуда в близост до бедрата си. Инструкторът му помага, като го придържа за краката.

Упражнение 43. Плуецът плува по гръб с помощта на турбулентни движения, създадени от инструктора, който е зад главата му. След установеното движение плуецът продължава да плува самостоятелно със загребване с малка амплитуда в близост до бедрата си.

Упражнение 44. Плуецът плува по гръб самостоятелно, изпълнявайки загребвания с малка амплитуда в близост до бедрата си.

10. Основно плуване по метода Халиуик

Упражнение 45. Плувецът плува по гръб с едновременни загребвания с ръцете, които започват да загребват малко над или в нивото на главата и завършват загребването до таза или бедрата и след това се връщат над водата възможно най-близо до повърхността и в изходно положение за ново загребване.

Упражнение 46. Същото като предходното упражнение с редуващи се движения на краката както при плувната техника гръб.

ПРОГРАМА ЗА 40 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ ПО ПЛУВАНЕ

Програмата включва упражнения за всеки отделен час. Упражненията са подредени по поредни номера, както са номерирани в предходната част на учебния материал. Упражненията се отнасят до това, което трябва да се работи в основната част на часа. В уводната и заключителната част на часа се използват различни оформящи упражнения, които се използват и при други форми на физически упражнения и дейности. Броят на повторенията на всяко упражнение не е определен, тъй като е планирано индивидуално дозиране в зависимост от способностите на плувеца. Приблизително обаче всяко упражнение трябва да се повтори поне 10 пъти в една до две серии.

Таблица 1. Обучение по плувните техники

Пореден номер на часа	Техника кроул
16.	Упражнение 1, Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6.
17.	Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10,
18.	Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 7, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10,
19.	Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение.
20.	Упражнение 5, Упражнение 7, Упражнение 9, Упражнение 10,
21.	
	Техника гръб
22.	Упражнение 1, Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5.
23.	Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 8, Упражнение 9,
24.	Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10,
25.	Упражнение 3, Упражнение 6, Упражнение 7, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 14,
26.	
27.	Упражнение 3, Упражнение 9, Упражнение 10,
	Техника бруст

28.	Упражнение 1, Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5.
29.	Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6, Упражнение 7, Упражнение 8, Упражнение 9.
30.	Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 5, Упражнение 7, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10,
31.	Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 9, Упражнение 10,
32.	Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 10,
33.	<i>Упражнение 4, Упражнение 10.</i>

Таблица 2. Обучение по метода Халиуик

Поряден номер на часа	Метод Халиуик
1.	Упражнение 1, Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6, Упражнение 7, Упражнение 8.
2.	Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 11, Упражнение 12.
3.	Упражнение 8, Упражнение 10, Упражнение 13, Упражнение 14, Упражнение 15, Упражнение 16, Упражнение 17, Упражнение 18.
4.	Упражнение 8, Упражнение 19, Упражнение 20, Упражнение 21, Упражнение 22, Упражнение 23, Упражнение 24, Упражнение 25.
5.	Упражнение 8, Упражнение 10, Упражнение 12; Упражнение 15, Упражнение 16, Упражнение 22, Упражнение 24.
6.	Упражнение 8, Упражнение 11, Упражнение 15, Упражнение 16, Упражнение 22, Упражнение 26, Упражнение 27, Упражнение 28.
7.	Упражнение 8, Упражнение 26, Упражнение 27, Упражнение 28, Упражнение 29, Упражнение 30, Упражнение 31.
8.	Упражнение 8, Упражнение 32, Упражнение 33, Упражнение 34, Упражнение 35, Упражнение 36, Упражнение 37, Упражнение 38.
9.	Упражнение 8, Упражнение 36, Упражнение 37, Упражнение 38, Упражнение 39, Упражнение 40, Упражнение 41.
10.	Упражнение 8, Упражнение 36, Упражнение 37, Упражнение 38, Упражнение 39, Упражнение 40, Упражнение 41.
11.	Упражнение 8, Упражнение 39, Упражнение 40, Упражнение 41, Упражнение 42, Упражнение 43, Упражнение 44.
12.	Упражнение 8, Упражнение 42, Упражнение 43, Упражнение 44, Упражнение 45, Упражнение 46.
13.	Упражнение 8, Упражнение 42, Упражнение 43, Упражнение 44, Упражнение 45, Упражнение 46.
14.	Упражнение 8, Упражнение 10, Упражнение 15, Упражнение 21, Упражнение 28, Упражнение 30, Упражнение 37, Упражнение 40, Упражнение 44, Упражнение 45.
15.	Упражнение 7, Упражнение 12, Упражнение 16, Упражнение 22, Упражнение 28, Упражнение 30, Упражнение 38, Упражнение 41, Упражнение 44, Упражнение 46.

ПРОГРАМА ЗА 20 ЧАСА ТЕОРЕТИЧНО ОБУЧЕНИЕ

Програмата за теоретично обучение включва поредица от лекции за 20 часа, които трябва да предоставят възможност на желаещите треньори, инструктори по плуване, преподаватели по физическо възпитание и начинаещи в тази област да придобият основни знания в областта на плуването за хора с гръбначни изкривявания и плоскостъпие.

Таблица 3. Лекции по теоретично обучение

Пореден номер на лекцията	Наименования на лекциите	Брой часове
1.	Патология на някои форми на увреждане	2
2.	Параолимпийско плуване	1
3.	Класификация в параолимпийското плуване	2
4.	Плувна техника кроул	3
5.	Плувна техника гръб	3
6.	Плувна техника бруст	3
7.	Плувна техника делфин	3
8.	Метод Халиуик	2
9.		1

КОВИД-19

През март 2020 г. Световната здравна организация (СЗО) обяви коронавируса (COVID-19) за глобална пандемия. По това време малко се знаеше за структурата на вируса, как той се разпространява или какви видове състояния правят заразяването повече или по-малко вероятно.

Специално относно въздействието на хлора върху коронавируса. Статията стана най-четената публикация на SwimSwam от 2020 г.

Както предадохме по това време, изпълнителният директор на здравната служба на Ирландия, по същество еквивалент на Министерството на здравеопазването и социалните услуги в Съединените щати, потвърди, че коронавирусът не може да се предава в питейна вода и басейни, при условие че тези среди са правилно хлорирани.

Тъй като навлизаме в 2021 г., когато коронавирусът присъства в живота на всички в продължение на малко по-малко от година, са проведени повече изследвания и са натрупани по-солидни знания относно всичко – от симптоми до вариации на щама до предаване. Като такива са събрани допълнителни данни специално за водни среди и тяхното въздействие върху коронавируса.

На 15 юли 2020 г. СЗО публикува резултатите от изследването си, свързани с изследването на 3 основни области 1) устойчивост / оцеляване на коронавирус във

вода; 2) поява на коронавирус във водна среда и 3) методи за възстановяване на коронавирус от водите.

Проучването му заключава, че коронавирусът „изглежда с ниска стабилност във [водната] среда и е много чувствителен към окислителни, като хлор“. Освен това изглежда, че коронавирусът се „инактивира значително по-бързо във вода, отколкото неразвити човешки ентерични вируси с известно предаване по вода“.

Според резултатите от изследването на СЗО, устойчивостта на коронавирус към хлор е по-ниска, отколкото при бактериите. „От това следва, че настоящите практики за дезинфекция на вода (питейна вода, отпадъчни води, вода от плувен басейн), ефективни срещу вируси и бактерии без обвивка, се очаква да бъдат ефективни и спрямо обвивки с вируси като коронавируса.“

На уебсайта на Центровете за контрол на заболяванията, чиито актуализации са актуални до 31 декември 2020 г., организацията заявява: „CDC не е запознат с никакви научни доклади за вируса, който причинява разпространението на COVID-19 сред хората през водата в басейни и горещи вани или водни площадки. „

„Освен това правилната експлоатация на обществени басейни, хидромасажни вани и водни площадки (като например в жилищен комплекс или собственост на общност) и дезинфекция на водата (с хлор или бром) трябва да дезактивират вируса.“

Изследвания в Националния център за биотехнологична информация на САЩ публикуваха още едно проучване за водната среда през октомври 2020 г.

В своето проучване, оценяващо благоприятни условия за оцеляване на коронавируса (SARS-CoV-2) във водна среда, NCBI потвърди отново, че оцеляването на коронавируса във водна среда силно зависи от действителните характеристики на самата вода.

Докладът посочва проучвания, които предполагат, че коронавируса са много чувствителни към висока температура и окислителни като хлор.

Миналия октомври групата за оценка на управлението на коронавируса на Swimming Canada съобщи данни, получени от двата високопроизводителни центъра, както и от центрове за обучение, които не са НРС, в цялата страна.

Четирите НРС центъра в Онтарио, Ванкувър, Виктория и Квебек проведоха общо 4065 комбинирани тренировки, включващи 46 спортисти от времето на плуването, възобновено през лятото до 30 септември. През този период от време не е имало нулеви положителни тестове за COVID-19 от спортисти и персонал от плувни канади в НРС.

Освен това към 30 септември 157 главни треньори по плуване от 460 канадски клуба в Канада съобщиха чрез проучването на Swimming Canada за данните за коронавируса на техните клубове. С 14 000 плувци, които се връщат на тренировки в тези клубове в рамките на 167 000 индивидуални тренировки, няма съобщения за разпространение на COVID-19 в басейните. Същото се отнася и за плувците в канадските университети. Като цяло, с 282 000 завършени индивидуални тренировки, не е регистрирано / съобщено предаване на тренировка по клуб или университет по плуване.

Както съобщихме през ноември миналата година, Ню Джърси Алианс за безопасност на плуването (NJSSA), група, която се сформира, за да лобира пред губернатора на щата да отвори отново закрити басейни през юни 2020 г., заяви, че проучване не показва отчетени резултати от коронавирусни инфекции в закрити басейни държавата.

Според съобщение за пресата, 44 заведения съобщават за 212 641 души, идващи през закритите си басейни с 0 инфекции в тяхното съоръжение.

Важно е да се отбележи, че това беше доброволно проучване и не се счита за научно, макар че се превърна в един от най-цитираните данни в битката, за да се отворят отново или да останат отворени басейни по целия свят.

ЛИТЕРАТУРА

Grosse, S. (2001). *The halliwick method: water freedom for individuals with disabilities*. Milwaukee: Aquatic Consulting and Education Resource Services.

Guzman, R. (2007). *The swimming drill book*. Champaign (IL): Human Kinetics.

Lambeck, J., & Gamper, U. (2009). *The Halliwick Concept*. In: L. Brody, & P. Geigle, *Aquatic Exercise for Rehabilitation and Training* (pp. 45–71). Champaign(IL): Human Kinetics.