



Комплекс упражнений коррекционной гимнастики в воде для инвалидов после односторонней ампутации бедра или голени

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы
Подготовительная часть			
Формировать ответственное отношение к оздоровительным процедурам. Добиться адаптации к водной среде	Постепенное вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, погружения с выдохом в воду, скольжение, плавание свободным способом	1 – 2 мин	Дать задание: осуществлять зрительный контроль при передвижении по лестнице бассейна во время спуска к чаше
Добиться концентрации и сосредоточенности внимания на предстоящем занятии	И.п. – лежа на спине, хват за поручни снизу. Удерживать горизонтальное положение	30-40 с	Глаза закрыты. При затруднении сохранения горизонтального положения под поясничный отдел положить плавательную доску
Уменьшить нервно-мышечное напряжение	И.п. – лежа на груди, хват за поручни сверху, лицо в воде. Сохранять горизонтальное положение	1 мин	Дать указание: прекратить задержку дыхания при появлении первых признаков негативных ощущений
Добиться улучшения функции внешнего дыхания и увеличения силы дыхательной мускулатуры	И.п. – лежа на груди, хват за поручни сверху, лицо в воде. На счет 1,3 – поднять голову, вдох: 2,4 – опустить голову, выдох	6 – 8 раз	Дать задание: руки в локтевых суставах не сгибать. Соблюдать одинаковую продолжительность вдоха и выдоха
Развивать динамическую силу мышц – сгибателей-разгибателей рук и плечевого пояса. Добиться улучшения функции внешнего дыхания и увеличения силы дыхательной мускулатуры	И.п. – лежа на груди, хват за поручни сверху, лицо в воде. На счет 1,3 – сгибание рук в локтевых суставах, выдох в воду; 2,4 – разгибание рук в локтевых суставах, вдох	6 – 8 раз	Дать указание: соблюдать горизонтальное положение туловища. Контролировать одинаковую продолжительность вдоха и выдоха
Основная часть			
Развивать динамическую силу приводящих и отводящих мышц бедра. Увеличить подвижность в тазобедренных суставах	И.п. – лежа на груди, хват за поручни сверху. На счет 1,3 – отведение ног; 2,4 – приведение ног	6 – 8 раз	Выполнять упражнения с макс. амплитудой. При отведении – выдох, при сведении – вдох



Развивать динамическую силу мышц – сгибателей и разгибателей бедра и голени. Увеличить интенсивность регионального кровообращения и отток венозной крови по сосудам нижних конечностей	И.п. – стоя лицом к борту бассейна, хват за поручни сверху. На счет 1,3 – сгибание ног в коленных суставах, 2,4 – разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах	6 – 8 раз	Выполнять упражнения с макс амплитудой. Приседания выполнять до полного погружения. При погружении – выдох в воду
Способствовать увеличению объема движений в тазобедренных суставах	И.п. – стоя лицом к борту бассейна, хват за поручни сверху. На счет 1,3 – отведение культи, 2,4 – приведение культи	6-8 раз	Выполнять упражнения с макс амплитудой
Добиться уменьшения нервно-мышечного напряжения	И.п. – лежа на спине, хват за поручни снизу, удерживать горизонтальное положение	1 мин	Дать указание: руки в локтевых суставах не сгибать. Соблюдать горизонтальное положение туловища
Развивать динамическую силу мышц – сгибателей-разгибателей рук и плечевого пояса	И.п. – лежа на спине, хват за поручни снизу. На счет 1,3 – сгибание рук в локтевых суставах, 2,4 – разгибание рук в локтевых суставах	6-8 раз	Соблюдать горизонтальное положение туловища. При сгибании рук – выдох – при разгибании - вдох
Заключительная часть			
Уменьшить нервно-мышечное напряжение	И.п. – лежа на груди, доска в руках. Оттолкнуться от бортика – свободное скольжение к противоположному	3-4 раза	При скольжении лицо погружено в воду, выполнить продолжительный выдох
	И.п. – лежа на спине, хват за поручни снизу, удерживать горизонтальное положение	1 мин	Дать задание: руки в локтевых суставах не сгибать. Соблюдать горизонтальное положение туловища
Уменьшить физиологическое возбуждение сердечно-сосудистой и дыхательной систем	И.п. – лежа на спине, хват за поручни снизу, отпустить руки, удерживая горизонтальное положение	1 мин	Глаза закрыты

Подготовлено при содействии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»: С.П. Лавриченко, заведующей кафедрой адаптивной физической культурой, к.б.н., доцент, и О.Г. Пастуховым, доцентом кафедры адаптивной физической культуры, к.б.н.