

УДК 615.81616.711:077,5

Гагара В.Ф.¹, Свадьбіна О.В.²

¹ канд. мед. наук, доц. ЗНТУ

² студ. гр. УФКС-214м ЗНТУ

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

Порушення постави не є захворюванням, це стан, який при своєчасно розпочатих оздоровчих заходах не прогресує і є оборотним процесом. Проте, порушення постави поступово може привести до зниження рухливості грудної клітки, діафрагми, погіршення ресорної функції хребта, що в свою чергу негативно впливає на діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної і дихальної систем, стаючи супутником багатьох хронічних захворювань людини.

Лікувальне плавання при порушенні постави сприяє зміцненню скелетної мускулатури, яка запобігатиме прогресуванню викривлень хребта. Воно підвищує емоційний фон людини, надає бадьорість і формує морально - вольові якості. Водні процедури входять в безліч програм з лікування викривлень спини, які проводяться вітчизняними реабілітаційними центрами. Механізм позитивного впливу на організм заснований на наступних особливостях:

- відновлення умов для зростання хребців;
- зняття навантаження з пошкоджених сегментів хребта;
- зміцнення м'язового корсету спини;
- покращення кровопостачання;
- відновлення координації рухів;
- загальне загартовування організму;

- поліпшення роботи дихальної та серцевої систем.

Залежно від патології рекомендують такі стилі плавання:

1. При надмірних вигинів хребта (кіфоз і лордоз) рекомендовано плавати на спині. Правда, при великому посиленні угнутості хребта в поперековому відділі застосовується плавальний килимок, щоб знизити навантаження на ушкоджений сегмент.

2. Стиль кролем корисний при плоскій стопі для зміцнення м'язів стопи.

3. Порушення постави за рахунок надлишкового випинання в грудному відділі (гіперкіфоз) вимагає стилю з активним маханням руками - батерфляй.

Синхронне плавання при порушенні постави направлено на виправлення деформації в хребті і грудній клітці, формування правильного дихання і зміцнення м'язів черевного преса. Заняття з використанням синхронних елементів корисні також для профілактики викривлень вертикальної осі тулуба.

Існують профілактичні лікувальні вправи у воді, які може застосовувати кожна людина з порушенням постави:

- відштовхування від бортика з випрямленими ногами і відтягнутими шкарпетками сприяє розвантаженню хребетного стовпа.

- спочатку гребка зробить вдих. При завершенні гребка – видих. Вдих необхідно проводити швидко, а видих плавно. Вправа тренує дихання;

- плавання брасом на спині з повільним розведенням і підтягуванням ніг зміцнює м'язовий корсет спини;

- виправлення викривлень грудного відділу хребта досягається ковзанням на грудях при плаванні брасом;

- ковзання на спині при брасом дозволяє зміцнити м'язи черевного преса;

- ковзання на спині з дошкою на витягнутих руках зміцнює плечовий пояс.

Заняття лікувальною плаванням має починатися підготовчими вправами – дихальними вправами біля бортика, плаванням брасом на грудях. Потім слід переходити до основної програми – коригуючим вправам цілеспрямованого впливу. Воно складається з декількох видів вправ.

- вправи, що активно витягають хребет;

- вправи, що виконуються в ізометричному режимі в положенні корекції основної дуги сколіоз з симетричним вихідним положенням для плечового і тазового поясу;

- плавання коригує хребет в сагітальній площині, а також інші деформації і плоскостопість;

- вправи, що розвивають силу м'язів – швидкісне плавання, плавання з ластами на ногах або пластинками на руках;

- вільне плавання і гри на воді.

Використання всіх видів плавальних рухів супроводжується постановкою правильного дихання на суші і в воді, дихальними вправами, дозованим плаванням з затримкою дихання на вдиху і видиху, з подовженим видихом.