

Д. В. Слесарева

Научный руководитель

О. П. Маркевич

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СКОЛИОЗОМ

Значение плавания при лечении сколиоза трудно переоценить. Находясь в водной стихии, человек разгружает свой позвоночник. Благодаря этой разгрузке мышцы спины начинают работать симметрично и правильно. При плавании выравнивается асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Лечебное плавание необходимо всем больным, но при этом учитывается тип и степень тяжести заболевания, так как подбирается не только индивидуальный стиль плавания, но и лечебные плавательные упражнения.

Заболевания опорно-двигательной системы занимают одну из ведущих позиций среди заболеваний человека. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30–60 %, а сколиоз поражает в среднем 10–15% детей. Среди заболеваний студентов Белорусского торгово-экономического университета (БТЭУ) сколиоз занимает ведущее место.

Мы провели анкетирование среди студентов БТЭУ. Было опрошено сорок респондентов первого курса.

Опрос показал, что 81% студентов умеют держаться на воде или плавать и только 19% не умеют. Все студенты знают о стиле «басс», 87% – «кроль» и только 25% – «баттерфляй». При этом только 12% студентов часто посещают бассейн, 18% посещают редко, 70% никогда не ходят. Большинство респондентов (94%) считают, что занятия плаванием влияют на организм человека: полезны для суставов, способствуют улучшению процессов кровообращения в организме.

Методика лечебного плавания определяется степенью сколиоза. Основным стилем плавания для лечения больных сколиозом является басс на груди с удлиненной паузой скольжения. При плоской спине, когда вместо физиологического грудного кифоза у студентов имеется уплощение – лордоз грудного отдела позвоночника, можно ввести в комплекс работу стилем баттерфляй в полгребка без выноса рук из воды.

По физиологическим изменениям, происходящим при плавании в воде, и энергозатратам можно выделить три двигательных режима:

- Щадящий режим ориентирован на начинающих заниматься в плавательном бассейне и не умеющих плавать.
- Двигательный режим по тонизирующей методике включает выполнение элементов плавания и обучению плаванию бассом с удлиненной паузой скольжения. Для умеющих плавать также показан басс, с затяжной паузой скольжения.
- Двигательный режим по тренировочной методике – это плавание бассом с затяжной паузой скольжения, обычным бассом, на спине (басс или кроль) в полной координации на протяжении всего занятия.

При этом необходимо отметить, что занятия плаванием имеют крайне мало противопоказаний. Так, не рекомендовано плавать при различных острых заболеваниях (при пневмонии, ОРЗ с явлениями лихорадки) в стадии обострения; неврологических патологиях, которым сопутствует явление судорожного синдрома; при серьезных нарушениях опорно-двигательного аппарата, когда необходима фиксация конечностей; при кожных инфекциях; при параличе; при эпилепсии.

Таким образом, упражнения в воде помогают восстановить поврежденные мышцы и позвонки с минимальными нагрузками. Кроме того, при упражнениях в воде движения получают более плавными, так как вода оказывает противодействие. Это позволяет расслабиться и проработать все мышцы, которые поддерживают спину.