

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА С ЗАБОЛЕВАНИЕМ СКОЛИОЗ

*Ломако Анна Александровна, факультет истории, коммуникации и туризма,
3 курс, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

*Научный руководитель: Храмова Т. А., доцент кафедры физического
воспитания и спорта*

Гродненского государственного университета имени Янки Купала

В данной статье рассматривается сущность занятий плаванием, их значение и влияние в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, в том числе сколиоза.

This article discusses the essence of swimming lessons, their significance and impact in the treatment of musculoskeletal disorders, including scoliosis.

Ключевые слова: занятия плаванием; сколиоз; опорно-двигательные заболевания; организм человека.

Keywords: swimming lessons; scoliosis; musculoskeletal disorders; human body.

Введение. Плавание – способность человека передвигаться в воде с помощью движений рук, ног и туловища без поддерживающих средств [6, с. 3]. На сегодняшний день плавание является одним из самых популярных видов спорта и относится к наиболее массовым видам двигательной активности человека. Помимо этого, плавание также представляет собой естественный метод лечения сколиоза. В свою очередь сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника.

Целью данной статьи является изучение влияния плавания на организм человека с заболеванием «сколиоз».

Актуальность статьи обуславливается тем, что в наше время все чаще заболевание сколиоз распространяется среди детей, подростков и молодежи. Во многом это обуславливается сидячим образом жизни и снижением двигательной активности.

Результаты исследования. Плавание является уникальным физическим упражнением, способствующее физическому развитию в целом, а в частности – укреплению мышечного корсета человека, включая все группы его мышц. Отсюда можно выделить главную особенность плавания, которая заключается в том, что упражнения, выполняемые в воде, способствуют укреплению не только мышц рук и ног, а главным образом мышц туловища, что крайне важно при искривлении осанки, сколиоза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела, тем самым становится возможным устранение сколиоза и нарушений в осанке [5, с. 8–9].

Плавание имеет несколько значений в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, в том числе сколиоза [2, с. 4–5]:

1. Эмоциональное значение, которое заключается в снятии психологической напряженности и создании оптимистического настроения на лечение болезни.

2. Оздоровительно-гигиеническое значение состоит в воздействии воды на организм человека. Когда человек находится в воде, он может испытывать чувства, схожие с состоянием невесомости. Это обуславливается тем, что плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Из-за этого резко уменьшается восприятие массы тела человека, погруженного в воду, и оно становится невесомым. Водная среда способствует расслаблению и положительному воздействию на нервную систему, очищает и укрепляет кожу, улучшает деятельность обменных процессов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вода обладает высокой теплопроводностью, следовательно, пребывание в ней совершенствует терморегуляцию, что объясняет ее закаливающий эффект, тем самым это повышает стойкость организма к низким температурам и укрепляет иммунитет [4, с. 9].

3. Лечебное значение плавания главным образом прослеживается в комплексном лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. При сколиозе уровень напряженности мышц спины повышенный, но плавание способствует их расслаблению и естественной разгрузке позвоночника. Благодаря этому исчезает асимметрия в работе межпозвоночных мышц, и восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Во время скольжения вытяжение дополняет разгрузку зон роста, при этом происходит укрепление мышц позвоночника и совершенствуется координация движений. Это осуществляется за счет удержания горизонтального положения тела на поверхности воды и преодоления расстояния, а для этого выполняются своеобразные движения, вовлекающие все группы мышц.

При сколиозе и других опорно-двигательных заболеваниях плавание имеет свой главный принцип, который заключается в его совмещении с выполнением специальных упражнений для повышения эффективности, при этом следует учитывать индивидуальные особенности сколиоза и степень подготовленности к нагрузкам в воде. В совокупности с упражнениями плавание оказывает три вида воздействия на организм:

1. Корректирующее воздействие, которое основывается на рефлекторном расслаблении мышечного аппарата, это осуществляется из-за отсутствия в воде воздействующих гравитационных сил.

2. Общеукрепляющее воздействие плавательных упражнений осуществляется за счет сопротивления водной среды, обеспечивая при этом поддержание уровня силовых способностей мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, достигнутого в результате занятий лечебной физической культурой.

3. Оздоровительное воздействие, которое заключается в повышении функциональности систем организма и в закаливающем эффекте [1 с. 76].

Следует отметить, что специфика плавания для людей с заболеванием сколиоз обуславливается не только его сочетанием с упражнениями, но и имеет ряд ограничений. Во время занятий необходимо исключить технические слож-

ные движения: прыжки воду, кувырки, вращательные движения позвоночника вокруг оси. Особое внимание необходимо уделить правильной постановке дыхания, ведь именно оно является одним из важнейших факторов положительного влияния на организм человека [3].

Выводы. Подводя итог всему выше сказанному, можно сделать вывод, что плавание является одним из естественных методов лечения заболевания сколиоз, которое оказывает существенное и эффективное действие за счет расслабления напряженных мышц, симметричных движений тела и специальных упражнений в водной среде. В ходе исследования было установлено, что плавание оказывает влияние не только на сколиоз, но и на другие заболевания опорно-двигательного аппарата, а также улучшает эмоциональное и психологическое состояние человека, способствует работе сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, содействует улучшению обменных процессов и укреплению кожи. При сколиозе занятия плаванием должны сопровождаться с использованием специализированных упражнений, в свою очередь необходимо учесть общую и индивидуальную специфику заболевания, а также уровень физической подготовки больного. Помимо этого, стоит знать особые ограничения и уделить внимание дыханию. Таким образом, люди с заболеванием «сколиоз» должны включить плавание в свой образ жизни, поскольку оно является неотъемлемой частью лечения и восстановления мышечного корсета организма. Плавание также можно использовать в качестве профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (в частности сколиоза и нарушения осанки) и заболеваний других внутренних систем человека, поскольку важно помнить, лучше профилактика заболевания, чем его сложное лечение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб.пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко. – Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.
2. Круглий, А. В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / А. В. Круглий – Ухта : УГТУ, 2000. – 52 с.
3. Лечебное плавание при сколиозе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yourspine.ru/plavanie-pri-skolioze.html>. – Дата доступа: 28.02.2021.
4. Смольский, С. М. Организация и проведение занятий по плаванию со студентами БГАТУ : метод. рекомендации / С. М. Смольский. — Минск : БГАТУ, 2007. – 50 с.
5. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений : учеб.-метод. пособие / М. Г. Непочатых [и др.]. – СПб. : СПбГУЭФ, 2009. – 70 с.
6. Токарь, Е. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учеб. пособие / Е. В. Токарь, И. В. Самсоненко. – Благовещенск : АмГУ, 2013. – 178 с.

ann_lomako@mail.ru.