

Проаналізовано вплив плавання на організм дитини. Рекомендовані способи навчання плаванню при порушеннях постави та захворюваннях сколіозом у дітей.

Ключові слова: лікувальне плавання, порушення постави, сколіоз, способи плавання.

Плавання з лікувальною метою рекомендується дітям з порушеннями постави в сагітальній та фронтальній площинах, сколіозом I-III ступеня. В окремих випадках можна дозволяти плавання при сколіозі IV ступеня. Протипоказано плавання при прогресуючих формах сколіозу. Дуже обережно слід призначати плавання хворим диспластичним сколіозом. До загальних протипоказань слід віднести гострі та хронічні захворювання шкіри (грибкові, інфекційні шкірні захворювання); захворювання лор-органів (отит, гайморит, декомпенсований тонзиліт); захворювання очей (кон'юнктивіт, блефарит) та інші. Групи доцільно комплектувати з урахуванням віку дітей, діагнозу клінічного перебігу захворювання, функціональних можливостей дитячого організму, плавальної підготовки – не більше 8-10 чоловік. Основними завданнями лікувального плавання при сколіозах є:

- виховання нормальної постави;
- можлива корекція наявного викривлення хребта і грудної клітини;
- розвиток правильного дихання; збільшення сили, тонусу м'язів, особливо розгиначів хребта, черевного преса, грудних, м'язів нижніх кінцівок;
- поліпшення функції серцево-судинної системи;
- виховання почуття рівноваги;
- корекція плоскостопості;
- загартовування організму;

– придбання навичок плавання.

На підставі клінічного та функціонального обстеження дітей з порушеннями постави і сколіозом застосовуються спеціальні комплекси плавальних і фізичних вправ в залі і у воді протягом курсу лікування. Тривалість курсу лікування – 10 міс. При необхідності курс лікування повторюється. Побудова курсу лікувального плавання ґрунтується на дидактичних та організаційно-методичних принципах, прийнятих в лікувальній фізкультурі. Курс лікування ділиться на 3 періоди: підготовчий (вересень, жовтень), основний (листопад, грудень, січень, лютий, березень, квітень), заключний (травень, червень).

Завдання підготовчого періоду: загальний фізичний розвиток; придбання, закріплення і вдосконалення навичок плавання та виконання спеціальних вправ на суші і у воді; виховання нормальної постави; корекція викривлення хребта і грудної клітини; поліпшення функції дихання, серцево-судинної системи.

Завдання основного періоду: виховання нормальної постави; корекція викривлення хребта і грудної клітки і плоскостопості шляхом систематичного застосування дозованих плавальних навантажень і спеціальних вправ у воді; вдосконалення техніки плавання способами, показаними для даного хворого; Подальше підвищення функціональних можливостей організму і загального рівня фізичного розвитку.

Завдання перехідного періоду: формування нормальної постави; корекція викривлення хребта; збереження навичок плавання та виконання спеціальних вправ; підтримку рівня фізичного розвитку і функціональних здібностей, придбаних в основному періоді; підведення підсумків курсу лікування; активний-відпочинок та оздоровлення.

Процедура лікувального плавання будується за загальноприйнятою схемою, що складається з 3 частин: вступної, основної та заключної, і повинна проводитися не рідше 2 разів на тиждень у закритому плавальному басейні при температурі води не нижче 26° і повітря 25-26°. Заняття проводяться методистом лікувальної фізкультури під систематичним і постійним контролем лікаря. Загальна тривалість занять – 40-55 мін. Залежно від періоду курсу лікування

виконання імітаційних і підготовчих вправ відводиться від 10 до 20 хв., тривалість занять у воді – 35-45 хв.

У заняттях з хворими дітьми використовуються наступні способи плавання та їх елементи: брас, кроль на грудях і на спині, батерфляй, на боці, асиметричне плавання, пропливання невеликих відрізків з прискоренням, ігри у воді. Методика дозованого плавання передбачала також виконання спеціальних вправ в залі і у воді з гумовими амортизаторами, з пластинами на кистях (пластини за формою кисті, плавання в ластах, пірнання в довжину, навчання пірнання в глибину, ковзання). Відмінною особливістю методики плавання для дітей з викривленнями хребта є найсуворіший контроль за стабілізацією хребта в положенні корекції при виконанні всіх вправ на суші і в воді, виключення тих вправ, які призводять до мобілізації хребта. Всі ці вимоги методики найбільше задовольняє спосіб брас на грудях, при якому плечі пливе розташовуються паралельно поверхні води перпендикулярно напрямку руху. Гребкові рухи рук і ніг строго симетричні і виконуються в одній площині, виключені коливання хребта навколо поздовжньої і вертикальної осі. При сколіозі протипоказано плавання кролем на грудях в координації. Обертальні рухи в грудному та поперековому відділах хребта, що виникають при роботі рук і ніг, можуть привести до збільшення мобілізації хребта і прогресуванню викривлення. З цих же причин ми не рекомендуємо плавання, дельфіном, де згинальні і розгинальні рухи послідовно виникають у всіх відділах хребта при кожному циклі роботи рук і ніг. Окремі елементи цих способів плавання не протипоказані (наприклад, плавання кролем за допомогою ніг, плавання дельфіном за допомогою рук). При нефіксованих сколіозах можна рекомендувати (при строгому визначенні показань) плавання на боці, батерфляєм. При такому порушенні, як кругла спина більш раціональним слід вважати плавання на спині, брасом і кролем. Не виключаються при цьому і інші способи плавання. У положенні на спині необхідно прагнути до того, щоб тіло утворювало з поверхнею води по можливості найменший кут. Виконання гребка руками при плаванні брасом на спині сприяє зведенню лопаток, зміцненню трапецієподібної і ромбоподібних м'язів спини, корекції грудного кіфозу і нормалізації становища плечей.

Призначаючи плавання при порушеннях постави, слід виходити з визначального принципу: при всіх видах порушень постави показані тільки симетричні рухи. Внаслідок схильності таких порушень постави, як плоска спина і сколіотична, не рекомендується плавання дельфіном в координації і на боці, хоча окремі елементи цих способів не протипоказані. При інших формах порушень постави можна використовувати кроль на грудях і на спині, дельфін, батерфляй. Основним способом плавання при дефектах постави, все ж залишається брас на грудях і на спині.

Література

1. *Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П.* Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987. – 304с.
2. *Гревелинг А, Бретер К.* Боль в спине – СПб: Питерпаблишинг, 1997 – 192с.
3. *Полесья Г.В., Петренко Г.Г.* Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей. – Киев: Здоровье, 1980. – 144с.
4. *Справочник по детской лечебной физкультуре. Под ред. М.И. Фонарева.* –Л.: Медицина, 1983 – 360с.
5. *Учебник по лечебной физической культуре. Под ред. В.П. Правосудова.* – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415с.

Veselova I. M., Cumak M. Y. Guidelines for the rapeuticuse for treatment of swimming posture and skoliozi

The in fluence of swimming go on the child. Recommended methods of teaching swimming posture disorders and scoliosisinditey diseases.

Key words: *medical swimming, posture disorder, scoliosis, plavannyya ways.*