

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ Muratova N.N. Email: Muratova631@scientifictext.ru

*Muratova Natalia Nikolaevna – тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре
высшей квалификационной категории,*

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Десантник», г. Тарко-Сале*

Аннотация: оздоровительно-гигиеническое значение лечебного плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм занимающихся, но и в благоприятном воздействии воды на человека. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность дыхательной мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной ёмкости лёгких.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, лечебное плавание.

HEALTH AND THERAPEUTIC SWIMMING Muratova N.N.

*Muratova Natalia Nikolaevna – Coach-Teacher in adaptive physical education of the highest qualification category,
MUNICIPAL BUDGET INSTITUTION OF ADDITIONAL EDUCATION
CHILDREN-YOUTHFUL SPORTS SCHOOL «DESANTNIK», TARKO-SALE*

Abstract: the health-hygienic value of therapeutic swimming consists not only in the effect of physical exercises on the organism of those engaged, but also in the beneficial effect of water on a person. Water cleanses and strengthens the skin, has a positive effect on the nervous system, activates the metabolism, improves the activity of the cardiovascular and respiratory systems. Stay in the water improves heat regulation, tempering the body. The pressure of water on the chest causes increased activity of the respiratory musculature. Rhythmic and deep breathing during swimming helps to increase the mobility of the chest and increase the vital capacity of the lungs.

Keywords: health swimming, therapeutic swimming.

УДК 376.23

Плавание полезно как здоровым, так и больным людям. Здоровые получают прекрасную закаливание, улучшают свои физические возможности, а тем, кто страдает различными заболеваниями, плавание помогает излечить такие болезни, как неврозы, неврастения, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие) [1].

Оздоровительное плавание является одной из форм массовой физкультурно-оздоровительной работы. Систематические занятия плаванием оказывают закаливающее действие, способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствованию координации движений, положительно воздействуют на нервную систему, улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем [4]. Плавание позволяет давать адекватную физическую нагрузку, обеспечивающую комплексную профилактику развития патологий опорно-двигательного аппарата и вернуть подвижность суставам. При заболеваниях позвоночного столба (остеохондрозе, грыже межпозвоночных дисков) и искривлениях осанки, в дополнение к основным методам лечения необходимо тренировать мышцы спины, чтобы создать прочный «мышечный корсет», способный поддерживать позвоночник в правильном физиологическом положении. Для подобной тренировки и для общего укрепления организма очень полезными являются занятия плаванием, которые хорошо укрепляют мышцы спины. Оздоровительное свойство плавания основано на законе Архимеда: любое тело, погруженное в жидкость, теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненная им жидкость. Доказано, что человек средних габаритов при помещении в воду весит всего около 3 кг. Такая водяная «невесомость» позволяет снять излишнюю нагрузку на позвоночник, дать возможность отдыха, способствует расправлению межпозвоночных дисков (рост человека через 40-45 минут плавания увеличивается на 1-1,5 см). Кроме того, за счет усиления работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем создаются благоприятные условия для усиления обмена веществ во всем организме, в том числе и в межпозвоночных дисках [2]. Пребывание в воде оказывает благоприятное влияние на организм человека. Однако, в первые дни обучения плаванию, пока еще не происходит условно-рефлекторного включения механизма терморегуляции, достижение закаливания температурой воды бассейна при этом

наблюдается обычно к 7-8 занятиям [3]. Для того чтобы занятия плаванием принесли пользу, заниматься нужно не менее двух раз в неделю по 40-50 минут. Начинать занятия нужно в бассейне с теплой водой (27-30°C), а затем постепенно привыкать к более низким температурам (25°C) [1].

Перед плавательной тренировкой следует проделывать упражнения для разминки. Пловцы называют ее «сухим плаванием» и выполняют после разогревания и перед входением в воду. В комплекс гимнастических упражнений «сухого плавания» включаются силовые упражнения, не требующих большой амплитуды движений. Благодаря им, мышцы, получив дополнительные возможности для растягивания, сохраняют достаточно высокий тонус и способность в экстренных случаях противостоять травмирующей силе [1].

Лечебное плавание - одна из форм лечебной физической культуры (ЛФК), особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений [4].

При различных функциональных нарушениях, возникающих при патологии опорно-двигательного аппарата, **лечебное плавание** может быть использовано в качестве лечебной процедуры лишь тогда, когда больной может выполнить комплекс четко координированных плавательных движений в воде. В противном случае речь будет идти о купании, пребывании в воде, также оказывающих определенное положительное влияние на физическое состояние больного (закаливающее, повышающее общую сопротивляемость организма, мышечный тонус), но без специального воздействия на опорно-двигательную функцию [5]. При показаниях к лечебному применению физических упражнений в воде вопросы выбора той или иной методики и допустимого уровня нагрузки решают индивидуально, с учетом характера заболевания, возраста больного, его общего состояния, уровня физической подготовленности, в частности, умения держаться на воде [4].

Занятия лечебным плаванием должны проводиться в строгом соответствии с *дидактическими принципами*, а именно: *последовательности*, т.е. за счет освоения и выполнения простых плавательных движений осваиваются более сложные упражнения на воде; *постепенности*, характеризующимся постепенным увеличением нагрузки и обоснованным дозированием плавательных упражнений; *систематичности*, обуславливающим систематический характер занятий - не менее трех раз в неделю, для формирования двигательного навыка, укрепления мышечного корсета, развития основных физических качеств, совершенствования плавательной подготовленности занимающихся; *доступности*, указывающим на то, что упражнения должны быть легко выполнимыми и не сложно-координированными; задачи, поставленные на занятии, должны быть полностью реализованы, доступными данному контингенту занимающихся, каждый должен получить удовлетворение от достигнутого на занятии; *наглядности*, демонстрирующим правильность выполнения техники изучаемых упражнений преподавателем, а также грамотное использование метода рассказа и показа на подобных занятиях; *индивидуализации*, выдвигающим требования учета индивидуальных особенностей патологии, физического состояния, а также плавательной подготовленности занимающихся; *всесторонности*, направленном на комплексное воздействие лечебного плавания, на все мышечные группы и функциональные системы организма занимающихся, ослабленного патологией позвоночного столба.

Плавание успешно используется для исправления нарушений осанки и формирования позвоночника человека. В частности, лечебное плавание при сколиозе направлено на воспитание правильной осанки, возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и грудной клетки, развитие правильного дыхания, увеличение силы, повышение тонуса мышц, особенно разгибателей позвоночника и брюшного пресса, улучшение функций сердечно-сосудистой системы, приобретение навыков плавания, коррекцию плоскостопия, закаливание организма [5].

Занятия в воде при нарушениях осанки позволяет решить сразу две **задачи**: коррекция при нарушениях из разгрузочного положения позвоночника и закаливание. Чтобы достичь наилучшего эффекта, вода не должна быть холодной - не ниже 28-29°C, иначе не достичь желаемой разгрузки позвоночника [6].

Обучение плаванию больного ребенка или взрослого проводится по общей схеме обучения плаванию здоровых лиц. Однако оно имеет и определенные особенности, которые связаны со снижением общих физических возможностей больного, невозможностью в связи с функциональным дефектом строго следовать технике определенного стиля, наличием у части больных болевых ощущений при движениях и ограничения амплитуды движений в суставах, а также их деформацией и др. [5].

Больной, не умеющий плавать, боясь воды, совершает ряд некоординированных (рефлекторных) дополнительных движений туловищем и конечностями, снижающих лечебное действие процедуры. Низкий технический уровень плавания ведет к наступлению общего утомления, понижает возможность дифференцированного укрепления определенных мышц, может привести к вредной при некоторых заболеваниях повышенной подвижности позвоночника. Поэтому до использования плавания в лечебных целях необходимо обучить больного плаванию на груди, спине, используя определенный принятый в спортивном плавании стиль. Это позволит при максимально экономном расходовании сил добиться

гармоничного, дифференцированного укрепления определенных мышечных групп, устранения физического дефекта и др. [5].

Занятие по обучению плаванию больных проводится по следующей схеме:

- разучивание техники плавания на суше;
- отработка техники движений рук и ног у бортика;
- выработка совместной взаимосвязанной работы рук и ног при поддержке туловища больного пластмассовой изогнутой поверхностью;
- свободное плавание (с плотиком, мячом и без предметов).

При недостаточно укрепленных мышцах спины и живота, определяющих правильное положение тела в воде, и отсутствии у больного четкой координации движений следует удлинить время занятий у бортика бассейна, используя надувные круги, фиксируемые на уровне таза, препятствующие излишнему прогибанию в поясничной области и поддерживающие тело больного в горизонтальном положении.

Выбор стиля плавания определяется поставленной функциональной задачей (оказать общеукрепляющее воздействие на организм больного, улучшить функцию дыхания, укрепить определенные мышечные группы, корригировать осанку и др.). Так, для устранения сутулости целесообразно обучение плаванию вольным стилем на спине. Такой стиль плавания, как дельфин, в связи с большой общефизической нагрузкой, сложной координацией движений, опасностью излишней мобилизации поясничного отдела позвоночника в лечебной практике менее приемлем. При занятиях с больными, имеющими различные физические дефекты, могут быть использованы способы плавания, которые не применяются в настоящее время в спортивных соревнованиях. К ним относятся плавание на боку, плавание стилем брасс на спине и др. Первый из названных способов может быть использован для создания асимметричной нагрузки на мышечную систему, позвоночник, грудную клетку, второй может помочь коррекции отклонений в осанке в сагиттальной плоскости. Плавание стилем баттерфляй создает большую общефизическую нагрузку на мышцы пояса верхней конечности, спины, активизирует обмен веществ, оказывает тренирующее влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. Для более легкого усвоения координации движений при данном стиле можно использовать работу рук стиля баттерфляй, движения ног стиля брасс.

Наиболее рекомендуемым стилем плавания при дефектах осанки, сколиозе, остаточных явлениях после травм позвоночника является брасс в силу более правильного устойчивого положения тела в воде, отсутствия дополнительных движений туловища. Это положение требует известной поправки: оно правильно при условии наличия у больного необходимой координации движений, согласованной работы рук и ног, положения туловища в воде без излишнего прогиба в поясничной области, что в свою очередь определяется положением головы, выдохом в воду, направлением гребка руками.

Тренировочные занятия плаванием следует проводить осторожно в отношении дозировки нагрузки, не определяя вначале дистанции и скорости плавания. В плавательном бассейне с длиной дорожек 25 метров рекомендуется за один подход проплывать по 4 длины и только затем отдыхать. При таком подходе больной быстро натренирует легкие и приведет в тонус мышечный корсет. Новичкам следует начинать с одной дорожки, постепенно наращивая темп и увеличивая длину заплывов. Из каждых четырех дорожек одну надо преодолевать на максимальной скорости [6]. Для увеличения экскурсии грудной клетки, диафрагмы, функционального совершенствования основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры применяются разнообразные дыхательные упражнения в воде. В программу дозированного плавания также включается проплывание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Занятия по лечебному плаванию часто проводятся в виде игр, что придает им эмоциональную окраску. При плоскостопии полезно использовать движение ногами стилем кроль (для усиления воздействия на мышцы стопы - плавание в ластах) [5]. Лечебное плавание рекомендуется всем больным сколиозом независимо от тяжести заболевания. Противопоказанием является запрет лечащего врача или терапевта, дерматолога, лор-врача или психоневролога.

При проведении лечебного плавания с больными сколиозом необходимо учитывать некоторые важные требования: плавательные упражнения и стиль плавания подбираются строго индивидуально с учетом типа сколиоза, его степени, наличия изменений позвоночника в сагиттальной плоскости и сопутствующих заболеваний других органов. Особое внимание следует уделять постановке правильного дыхания; учитывая нарушения координации у больных сколиозом целесообразно элементы каждого упражнения предварительно осваивать на суше; полностью должны быть исключены упражнения, мобилизующие позвоночник, увеличивающие его гибкость, а также упражнения, вращающие позвоночник вокруг продольной вертикальной оси туловища; использование приспособлений для пассивного вытяжения позвоночника должно быть исключено. Основным стилем плавания для лечения сколиоза, исходя из описанных выше требований, является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой происходит максимальное вытяжение позвоночника и максимальное напряжение мышц, возможность увеличения подвижности и вращательных движений корпуса и таза минимальна. Плечевой пояс расположен параллельно поверхности воды и перпендикулярно

направлению движения, движения рук и ног симметричны, выполняются в одной плоскости. Плавание стилями кроль и баттерфляй в чистом виде для лечения сколиоза применяться не могут. Но могут применяться элементы этих стилей [7].

Список литературы / References

1. *Башкиров А.А.* Профилактика травм у спортсменов // Лечение плаванием, 1987. С. 123.
2. Использование средств плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, 1997. С. 87.
3. *Передриенко С.В.* Плавание // Учебно-методический комплекс для спец. 1-03 02 01 Физическая культура, 2011. С. 116.
4. *Булатова М.М.* Плавание для оздоровления // М.М. Булатова, К.П. Сахновский, 1988. С. 257.
5. *Полеся Г.В.* Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей, 1980. С. 360.
6. Адаптивное плавание. Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 2012. С 345.
7. Занятия плаванием при сколиозе, 1989. С. 280.