

**Науково-практична
конференція студентів та молодих вчених
«Фізична активність і якість життя людини»**

28 травня 2019 року

Харківський національний медичний університет

**Кафедра фізичної реабілітації та
спортивної медицини з курсом фізичного виховання
та здоров'я**

Володіна А.Д.

Плавання у фізичній реабілітації дітей з порушеннями постави

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник ст. викладач: Галашко М.М.

Мета: розглянути найбільш ефективні засоби реабілітації дітей з порушеннями постави

Постава - вміння людини утримувати своє тіло в звичайному, типовому для нього положенні. В останні роки збільшилася частота виникнення у дітей порушень постави. Тому в наш час велике соціальне значення мають лікувально-реабілітаційні та превентивні заходи боротьби з цими патологіями. Найбільш ефективним засобом реабілітації є лікувальне плавання.

Цей вид фізичного навантаження є незамінним видом фізичних навантажень для людей, в яких є травми та порушення роботи опорно-рухового апарату. Але, незважаючи на високу ефективність, цей метод реабілітації доцільно комбінувати з іншими.

Користь цього виду реабілітації базується на основі наступних якостей води:

- 1) тонізуючого впливу – зміна інтенсивності обмінних процесів (підвищення тону);
- 2) трофічної дії – покращення процесів регенерації;
- 3) нормалізації функцій – відновлення функцій органу чи організму у цілому.

Заняття з плавання проводяться за призначенням лікаря, та залежить від віку, статі, діагнозу та рівня фізичної підготовки. Важливим є те, що в умовах гідростатичної невагомості та горизонтального положення тіла зменшується навантаження на хребет, відбувається перерозподіл тону м'язів. Це сприяє формуванню м'язового корсету та правильної постави. [2]

Нижче пропонуємо вправи, які можна застосовувати під час занять з лікувального плавання:

1. Вихідне положення (в.п.) – стоячи по плечі у воді, ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед долонями назовні. На 1-2 – описати коло руками назад з максимальною амплітудою. На 2 - описати коло руками вперед в в.п. Повторити 5-6 разів.

2. В.п. – стоячи по плечі у воді спиною до бортику і тримаючись розведеними руками в сторони за бортик. На 1 - крок вперед правою ногою, не відпускаючи рук. На 2 –розправити плечі і прогнутися. На 3-4 – повернутися в в.п. 5-8 – теж саме лівою ногою. Повторити 3-4 рази.

3. Плавання кролем на грудях за допомогою рухів ногами в узгодженні з диханням (4-6 разів по 10-15 або 25 м – в залежності від підготовки). В кінці вправи - видихи в воду.

4. Плавання в повільному темпі батерфляем без виносу рук з води (при плоскій спині); брасом на спині з гребком обома руками (при кіфотичній поставі) 100-200 м.

5. В.п. – лежачи на грудях або спині. На 1-2 – розвести руки і ноги в сторони та затриматися на 1-2 хі. На 3-4 – в.п. Повторити 2-3 рази.

Висновок: Плавання - незамінний засіб при комплексній реабілітації порушень постави. При плаванні відбувається розвантаження хребта, зникає асиметрична робота міжхребцевих м'язів, створюються оптимальні умови для росту тіл хребців. Витягування хребта під час ковзання доповнює розвантаження зон зростання. Одночасно зміцнюються м'язи хребта і всього скелета, удосконалюються координація рухів, формується почуття правильної постави.

Маслова В. Р.