

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

КОРЕКЦІЯ СКОЛІОЗУ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЛАВАЛЬНИХ ВПРАВ

Малигін Д. А., студ., Малигін А. О., ст. викл.
Сумський державний університет
malygina.elena2014@gmail.com

Одним з найефективніших методів лікування сколіозу є лікувальне плавання. Воно є універсальним засобом різнобічного впливу (позитивного) на організм людини, сприяє зміцненню здоров'я, значно поліпшує функцію серцево-судинної і дихальних систем. Власне сколіоз є захворюванням опорно-рухового апарату, що характеризується викривленням хребта у фронтальній (боковій) площині з розворотом хребців (торсія) навколо своєї вертикальної осі, що веде до функціональних порушень у роботі органів грудної клітки, а також до косметичних дефектів [1, с. 115].

Процес формування сколіотичної деформації – це результат взаємодії чинників, що порушують вертикальне положення хребта й пристосованих реакцій, спрямованих на збереження вертикального положення. Сколіоз починається та прогресує в юності, під час періоду посиленого зростання організму, наприклад, у пубертатний період. Приблизно у 80 % усіх випадків причина виникнення викривлень невідома [2, с. 36].

Із збільшенням викривлення зростає тенденція до погіршення проблем загального стану здоров'я. Сильні сколіози є причиною деформації тулуба та його укорочення і призводять до зменшення об'єму грудної клітки і черевної порожнини. Цей комплекс лікувальних вправ базується на 3-х стилях (кроль на грудях, кроль на спині, брасі) та їх елементів, основою яких є асиметричне плавання. При цьому відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, відбувається розподілення навантаження, що дозволяє майже повністю уникнути асиметрії. Покращується кровообіг та м'яких тканин.

Для цих вправ використовуються: манжети для рук та ніг різної ваги; ласти різної довжини; гальмівний пояс з комірками; спеціальні лопатки для плавання різної форми. Для більшої результативності допустимо комбінувати вищевказані застосування, що також допоможе скорегувати сколіоз.

Звичайно, для досягнення належного результату необхідно володіти вищевказаними стилями з добре поставленою технікою професіонального викладача. Слід зазначити, що чинне місце у цій методиці посідає брас. Причиною цьому є досягнення найбільшого ефекту корекції сколіозу.

Дана методика має ряд визначених переваг над деякими традиційними методами лікування, що було неодноразово доведено на практиці. Наприклад, висячи (без підтягувань) на поперечині, що як вважалось раніше, сприяло розслабленню хребта, насправді тільки посилює асиметричність, оскільки знову ж таки навантаження іде на сильнішу руку, що ніяк не вирішує проблему. Звичайно, можна було б застосувати вищевказані пристосування (манжети з різною вагою) і в даній ситуації, але у водній стихії є ряд переваг, що було доведено на початку цієї роботи. Не дивлячись на це, є комплекс ЛФК, який рекомендовано комбінувати з даним методом, наприклад: лікувальна гімнастика, масаж тощо. Принципово також починати тренування з розминки.

Отже, суть цієї роботи – довести переваги даної методики порівняно з традиційними. Цей комплекс вправ не претендує на оригінальність, але ефективність його була доведена на практиці. Також, окрім лікувальної функції, плавання несе в собі покращення фізичних якостей людини, таких як сила і витривалість.

Література:

1. Боднар А. І. Комплексна підготовка розвитку організму. – Харків, 2000.
2. Дубогай А. Д. Управлять здоров'єм с молоду / А. Д. Дубогай. – К : Молодь, 1985.