

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ

Земба Е.А., Морозова Е.Н.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается коррекция осанки и методы лечения искривления позвоночника с помощью лечебной физической культуры и плавания. Занятия плаванием и специально подобранные упражнения лечебной физической культуры необходимы для лечения и исправления дефектов осанки. Подобные комплексы всё больше набирают популярность в различных направлениях деятельности инструкторов. Для этого используют бассейны в различных направлениях акваиндустрии: аквааэробика, спортивное плавание, оздоровительное плавание, лечебное оздоровительное плавание.

Ключевые слова: гимнастика, плавание, осанка, сколиоз позвоночника

Анотація. Земба Є.А., Морозова Є.Н. Фізична культура і спорт як засіб корекції дефектів постави. У статті розглядається корекція постави і методи лікування скривлення хребта за допомогою лікувальної фізичної культури та плавання. Заняття плаванням і спеціально підібрані вправи лікувальної фізичної культури необхідні для лікування і виправлення дефектів постави. Подібні комплекси усе більше набирають популярність у різних напрямках діяльності інструкторів. Для цього використовують басейни в різних напрямках акваіндустрії: аквааеробіка, спортивне плавання, оздоровче плавання, лікувальне оздоровче плавання.

Ключові слова: гімнастика, плавання, постава, сколіоз хребет.

Annotation. Zemba E.A., Morozova E.N. Physical training and sports as a means of correction of defects of bearing. In clause correction of a bearing and methods of treatment of a curvature of a backbone with the help of medical physical training and navigation is considered. Exercises by floating and specially the fitted exercises of medical physical training are necessary for treatment and correcting of defects of bearing. Similar complexes all gather popularity in different directions of activity of instructors more. For this purpose use basins in different directions aquaindustry: aquaaerobics, sports floating, improving floating, medical improving floating.

Key words: gymnastics, navigation, bearing, scoliosis, backbone.

Введение.

Правильная осанка не даётся нам от рождения: это условный рефлекс, который необходимо сформировать с раннего возраста. Для выработки стройного стана и красивой походки у воспитанниц институтов благородных девиц уделялось не меньше внимания и усилий, чем для изучения французского языка и правил этикета. Это не только красиво, но и функционально. При хорошей осанке положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Когда человек стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт, а если он идёт, бежит или прыгает, позвоночник исполняет роль амортизатора нагрузки. Неправильная осанка приводит к целому ряду серьёзных заболеваний. В первую очередь - к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. А это, в свою очередь, приводит к ухудшению работы тех органов, которыми они управляют, искажается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, затрудняется дыхание, появляется быстрая утомляемость, плохое самочувствие.

Сейчас остро стоит проблема здоровья населения в стране. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В последнее время рождаемость в стране повышается, а вместе с тем здоровье детей с младенчества оставляет желать лучшего. В связи с этим основной задачей работников физкультурной культуры дошкольных, школьных, а также тренерского состава детских спортивных школ является обеспечение через занятия физической культурой выработки правильной осанкой.

Формулирование целей работы.

Цель статьи. Рассмотреть методику комплексного взаимодействия лечебных физических упражнений на суше с занятиями на воде.

Методы исследований. Теоретический анализ литературных источников

Результаты исследования.

Позвоночный столб - это главная опора туловища, головы, конечностей. Позвоночник представляет собой волнообразную линию из чередующихся волнообразных изгибов: шейного и поясничного (выпуклостью вперёд), грудного и крестцово-копчикового (выпуклостью назад). Эти изгибы способствуют сохранению равновесия, смягчают толчки и сотрясения при движении. Они формируются в процессе роста позвоночника. Шейный формируется, когда ребёнок начинает поднимать голову и закрепляется по мере развития шейных мышц; грудной изгиб появляется, когда ребёнок начинает сидеть, поясничный, когда становится на ноги.

Осанка определяется, во-первых – состоянием мышечного аппарата, то есть степенью развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также функциональными возможностями мускулатуры её способностью к длительному статическому напряжению. Во-вторых – эластичными свойствами межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительно-тканых образований суставов позвоночника, определяющими подвижность позвоночника, а также таза и нижних конечностей. В-третьих – состоянием стоп и ног в целом.

В период усиленного роста костной системы организма (13-15 лет), велика вероятность различных искривлений позвоночника, вызванного определённым отставанием развития мускулатуры верхнего плечевого пояса и мышц спины в частности. Это период вторичного вытягивания, когда резко усиливается рост тела в длину, с которым связывается диспропорция в развитии костей, связок и мышц растущего организма.

Нарушение осанки – это не болезнь, это состояние организма, которое является обратимым процессом. Кропотливая комплексная работа, включающая в себя ряд мероприятий, может дать положительный результат.

Выделяют 3 степени нарушения осанки:

I степень – характеризуется небольшими изменениями осанки.

II степень – характеризуется нарастанием количества симптомов неправильной осанки, которые достаточно легко устраняются, если разгружать позвоночник в горизонтальном положении или при подвешивании.

III степень – при разгрузке позвоночника нарушения осанки не устраняются.

У детей дошкольного возраста чаще всего встречаются I-II степени нарушения осанки, у школьников II-III степени.

Международный симпозиум врачей, на котором обсуждалось влияние видов спорта на рост человека, отдал предпочтение спортивному плаванию. Во время плавания в движениях участвуют все основные группы мышц, а это способствует пропорциональному их развитию и созданию мышечного корсета. Корректирующее влияние плавания заметнее всего при занятиях с детьми, у которых рост и формирование костно-связывающего аппарата ещё не закончились. Олимпийский чемпион в плавании кролем австралиец Джон Конрадс, например, в раннем детстве перенес полиомиелит. Врачи посоветовали восьмилетнему мальчику заняться плаванием, к семнадцати годам он уже стал мировым рекордсменом.

Профессор Н. И. Иваницкий отметил случаи, когда в результате занятий спортивным плаванием удавалось подрасти мужчинам и женщинам даже после 25 лет, то есть в том возрасте, когда рост организма уже фактически прекратился. Объясняется это тем, что при горизонтальном плавании позвоночный столб временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок и массы тела, а это способствует росту в длину. Поэтому занятия спортивным плаванием имеют решающее значение для подростков мечтающих стать выше.

Симметричные движения в горизонтальном положении являются прекрасными корректирующими упражнениями, устраняющими различные нарушения осанки – сутулости, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз), тугоподвижность суставов (контрактуры). Наибольший эффект при дефектах осанки даёт плавание брассом, несколько меньше – кролем на груди и на спине. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.

Вода – уникальный тренажёр, в сравнении с ветром её сопротивление в 10-15 раз больше. Мышцы работают с максимальной нагрузкой, тело находится в горизонтальном положении, напоминающее невесомость, разгружая кости и суставы. Ребёнок не чувствует собственного веса, происходит разгрузка позвоночника, снижается асимметричная работа межпозвоночных мышц, что способствует выполнению движений, которые уменьшают давление на зоны роста тел позвонков.

Каждое движение преодолевает сопротивление воды, а это стимулирует крово- и лимфоток, укрепляет мышцы позвоночника и всего скелета, улучшается лёгочная вентиляция. Одновременно сознание фиксирует не болевые ощущения, а тонизирующую систему организма (заряд энергии). Хотя плавание является универсальным способом разностороннего влияния на организм человека, определенные ограничения есть и тут. Тренер не должен требовать от детей достижения «олимпийских» спортивных высот, здесь есть элементы игры, но не соревнования. Строго подобранная нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от возраста, формы и степени сколиоза, тренированности мышечной системы, выносливости ребёнка. Занятия в воде не похожи на развлечения в аквапарке, дети по настоящему работают и за 40-минут успевают проплыть до 2 км, а те, кто имеет плохую осанку, сутулость I-II степени сколиоза проплывают немного меньше.

Сколиоз – хроническая болезнь, поэтому консервативное лечение его первых степеней должно проходить длительно и регулярно до окончания роста скелета, в частности, позвоночного столба (до 16-17 лет). Лечебное плавание подразумевает использование разных способов и стилей, проплывание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Применяется ассиметричное плавание на боку, плавание в ластах, со специальными досточками, лопатками.

Например, при сутулости полезен брасс и на спине и на груди. При кругловогнутой спине – любой стиль. При боковом искривлении брасс. Хорошая осанка немыслима без гармонично развитой мускулатуры «Мышечный корсет» спасает даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости. Цель каждого такого занятия – разумно разгрузить позвоночник, стабилизировать сколиозный процесс, нарастить и укрепить мышцы спины, рук, живота, сформировать «мышечный корсет», который не позволил бы сколиозу прогрессировать. Стоит отметить, что работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15-16 лет ещё можно исправить спину, но для этого потребуются значительно больше усилий и занятий под руководством квалифицированного специалиста.

Нередко занятия проводят те инструктора, которые сами в детстве страдали серьёзными нарушениями осанки. Одному из мастеров аквааэробики ещё в детстве врачи поставили неутешительный диагноз – двустороннее искривление позвоночника. Встревоженные родители начали активные поиски спортивных секций. По душе пришелся бассейн, каждодневные тренировки подводным скоростным плаванием сотворили

чудо окрепшие мышцы «взяли» позвоночник в своеобразный «мышечный корсет», который не позволил болезни прогрессировать. Сегодня позвоночник, спасённый плаванием, в отличной форме. Успех в преодолении собственного недуга определил будущую профессию. Получив высшее физкультурное образование, поработав несколько лет учителем физкультуры, тренером по плаванию в интернате для детей с пороками позвоночника, сегодняшний мастер по аквааэробике приобрёл бесценный опыт, который помог создать собственную методику коррекции осанки и лечения искривления позвоночника с помощью лечебной гимнастики и плавания.

Во многих регионах нашей страны в городских больницах пациентам выравнивают позвоночник в воде посредством гимнастики на специальных тренажерах крепящихся к стенкам небольшого бассейна на цокольных этажах клиник. Среди пациентов больше всего школьников. Тем, у кого одно плечо выше другого, врачи-ортопеды, как правило, ставят неутешительный диагноз – сколиоз первой степени. В таких случаях также помимо ЛФК маленьким пациентам нередко рекомендуют плавательные занятия в бассейне.

«Дети часто говорят, что занятия ЛФК – нудные. Но я ни разу не слышал, что мой пациент не хочет идти в бассейн», – говорит врач-реабилитолог Роман Заплатинский, 62 года.

Врачи советуют пациентам не откладывать лечение – обычно оно длится несколько лет. Самое эффективное лечение, пока организм растёт, до 16-18 лет. Однако необходимо отметить, что практически во всех больничных бассейнах нашей страны не могут заниматься дети с тяжёлыми болезнями позвоночника. Здесь и приходят на помощь мастера, работающие в оздоровительных и спортивных бассейнах.

Как уже было сказано, обычное занятие в бассейне для групп сколиоза длится около 40 минут, а температура воды не ниже 28-29°C. Это необходимо для достижения желаемого эффекта разгрузки позвоночника. Нагрузка дозирована строго индивидуально. Что обусловлено прежде всего, возрастом, формой и степенью сколиоза, а так же выносливостью ребёнка.

Выводы.

Отсутствие правильной осанки, кроме физиологических последствий рождает массу психологических проблем. Осанка – это привычное положение тела в покое и в движении, это поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, его настроение и даже характер. Опущенные вниз голова и плечи, сутулившаяся спина, согнутые колени могут говорить о робости, пассивности человека или о том, что он болен. Правильная осанка это не просто красиво. Это свидетельство того, что вы уверены в себе и благополучны. Сутулый с понурой головой человек смотрится неудачником. Поэтому родителям необходимо присмотреться к позвоночнику своего ребёнка.

1. Он должен быть похож на прямую линию.
2. Иметь симметричное расположение частей тела относительно позвоночника.
3. Голова должна находиться в вертикальном положении, подбородок слегка приподнят (не настолько, чтобы ничего не видеть под глазами), линия по нижнему краю глазной орбиты до козелка уха строго горизонтальна.
4. Линия надплечий горизонтальная.
5. Грудная клетка не имеет ни выпадений, ни выпячивания спереди и сзади.
6. Лопатки прижаты к туловищу, углы лопаток находятся на одной горизонтальной линии.
7. Брюшная стенка вертикальна, пупок находится на средней линии.
8. Угол наклона таза 35-55°.
9. Ноги при осмотре сбоку прямые. Врачи советуют обратить внимание и на обувь ребёнка. Если каблуки стоптаны сбоку или стоптанные места на подошвах имеют разную форму, это также повод обратиться к специалистам.

У многих детей искривления позвоночника начинаются с первых дней сидения за школьной партой. Школьники ежедневно носят портфель и полдня проводят за столом. Родителям, необходимо обратить внимание, на одном ли уровне у ребёнка глаза, уши, плечи, лопатки, седалищные складки, одинакова ли длина ног, совпадают ли пятки и складки на щиколотках. Это первичные симптомы, требующие квалифицируемой консультации.

Помощь ребёнку должны оказывать не только врачи, но и преподаватели физической культуры в школе, тренеры спортивных секций, родители. Участие их в восстановлении здоровья детей будет тем эффективнее, чем грамотнее они будут в вопросах развития сколиоза и его лечения.

На наш взгляд заслуживающего внимания представляет методика сочетания в себе занятий лечебно-физической культуры на суше с занятиями в бассейне. Такое сочетание является одним из самых эффективных средств лечения сколиоза и других нарушений опорно-двигательного аппарата. Дети знают, что после добросовестно выполненных упражнений на суше, последуют занятия на воде. Вода оказывают не только лечебное воздействие, но и даёт хорошую эмоциональную разгрузку после монотонных упражнений на суше.

Занятия плаванием и специально подобранные упражнения ЛФК необходимы для лечения и исправления дефектов осанки. Подобные комплексы всё больше набирают популярность в различных направлениях деятельности инструкторов работающих в бассейнах в различных направлениях акваиндустрии: аквааэробика, спортивное плавание, оздоровительное плавание, лечебно-оздоровительное плавание.

Дальнейшие исследования в данном направлении предполагает теоретическое изучение и практическое обоснование методик влияния физической нагрузки на организм в оздоровительных и профилактических целях.

Список используемой литературы

1. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков М, «Просвещение», 1988. - С. 3.
2. Голикова Л.Д. Откуда силы берутся // Журнал «Физкультура и Спорт», октябрь, 2003. - С. 17-18.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт; Ростов-на-Дону «Феникс», 2001. - С. 199-206.
4. Левицкая О. А. Сколиоз лечат в бассейне // Журнал «Здоровье», № 302 (февраль) 2007. - С. 9-11.
5. Попова С.Н. Лечебная физическая культура (учебник для института физической культуры) М, ФиС, 1988. - С. 156-159.
6. Правосудова В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре М, 1980. - С. 29-36.
7. Преображенский В.А. Гимнастика для позвоночника // Журнал «Физкультура и Спорт», сентябрь, 2004. - С. 28-31.

Поступила в редакцию 20.01.2009г.