

Занятия плаванием при искривлениях позвоночника



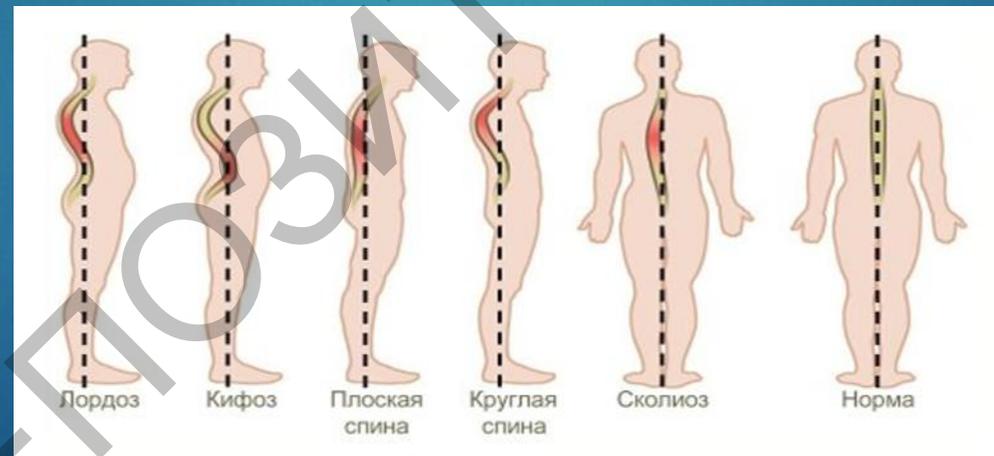
Цели занятий плаванием при искривлениях позвоночника:

- Разгрузить позвоночный столб;
- Привить навыки правильной осанки и скоординировать движения;
- Увеличить силу мышц и их выносливость;
- Улучшить работу сердца и легких;
- Закалить организм;
- Профилактировать психоэмоциональные нагрузки на организм.



Основной особенностью плавания для лиц с искривлением позвоночника является контроль над процессом стабилизации позвоночника в положении коррекции при выполнении упражнений. При подборе упражнений необходимо учитывать форму спины в сагиттальной плоскости (кифоз или лордоз): при плоской спине не рекомендуется использовать способ плавания на спине, а при кифозе следует больше плавать на спине. При лордозе в грудном отделе рекомендуется делать гребок руками брассом или баттерфляем в пол гребка, без выноса из воды. При выраженном лордозе поясничного отдела под живот подкладывают пенопластовую доску.

Основным стилем плавания для лечения и коррекции сколиоза является брасс с удлиненной паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При этом стиле плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости. Возможности увеличения подвижности позвоночника и вращательных движений корпуса и таза, крайне нежелательные при сколиозе, при этом стиле минимальны.



При плавании стилями кроль, баттерфляй и дельфин во время гребковых движений рук возникают вращательные движения в позвоночнике и движения в поясничном отделе в переднезаднем направлении, увеличивающие мобильность позвоночника и скручивающий момент. Поэтому в «чистом виде» эти способы не могут применяться при лечении и коррекции сколиоза. Однако кроль – наиболее физиологически приближен к ходьбе, и с него начинают обучение плаванию. При плоской спине, когда вместо физиологического грудного кифоза имеется уплощение – лордоз грудного отдела позвоночника, возможно ввести в комплекс работу стилем баттерфляй, в пол гребка, без выноса рук из воды.

Стили баттерфляй и дельфин различаются лишь работой ног. В стиле баттерфляй ноги работают брассом, а в стиле дельфин ноги работают вместе, поэтому дельфин недоступен при сколиозе. При выраженном увеличении грудного кифоза рекомендуется 40% времени занятий отводить плаванию брассом на спине.

При сколиозе 1 степени используются только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, удлиненная пауза скольжения, работа ногами кролем на груди, проплывание скоростных участков под контролем функциональных проб.

При сколиозе 2-3 степени задача коррекции деформации вызывает необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции после освоения техники брасса на груди должно занимать на уроке 40-50 % времени.

При 4 степени сколиоза на первый план выдвигается задача не коррекции, а улучшения общего состояния организма, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В связи с этим используют, как правило, симметричные исходные положения. Особое внимание уделяют дыхательным упражнениям. Все упражнения необходимо разучивать с занимающимися индивидуально. После упражнений оздоровительного плавания необходимо проделать дыхательные упражнения, которые улучшают, активизируют функцию внешнего дыхания, а также способствуют снижению физической нагрузки. На занятиях необходимо исключить приспособления для пассивного вытяжения позвоночника и добиваться увеличения паузы скольжения с самовытяжением позвоночника. После начального обучения плаванию противосколиозными способами учебные занятия проводятся с целью коррекции сколиоза посредством развития силы мышц спины, которые крепятся к остистым отросткам позвоночного столба.

Примерный комплекс противосколиозных плавательных упражнений в воде
(n - число повторений каждого упражнения по заданию преподавателя)

Брасс на груди:

1. Проплыть с помощью ног с доской в руках и без нее: n x 25 м, n x 50 м.
2. Проплыть с помощью ног и работы одной руки, противоположной сколиозу, вторая удерживается вдоль туловища: n x 25 м, n x 50 м, n x 100 м.
3. Проплыть с помощью ног и работы одной руки, противоположной сколиозу, другая вытянута вперед: n x 25 м, n x 50 м, n x 100 м.
4. Плавательная доска удерживается между ног. Проплыть с помощью гребковых движений одной рукой, противоположной сколиозу, другая удерживается вдоль туловища: n x 25 м.
5. То же, что и в упражнении 4, но другая рука вытянута вперед: n x 25 м.
6. Плавание брассом с согласованием работы ног, рук и дыхания: n x 50 м, n x 100 м.

Брасс на спине:

1. Проплыть лежа на спине, ноги работают брассом, одна рука, противоположная сколиозу, выполняет гребок с выносом из воды, другая рука удерживается вдоль туловища: n x 25 м, n x 50 м, n x 100 м.
2. То же, что и в упражнении 1, но рука, выполняющая гребок, не выносится из воды: n x 25 м.
3. Проплыть, работая ногами брассом на спине, рука стороны сколиоза вытянута вперед, а другая выполняет гребок с выносом ее из воды: n x 25 м.
4. Плавательная доска зажата между ног. Проплыть, работая одной рукой, противоположной сколиозу, с выносом ее из воды, вторая рука удерживается вдоль туловища: n x 25 м.
5. То же, что и в упражнении 4, но рука, противоположная сколиозу, вытянута вперед: n x 25 м.
6. Плавание брассом на спине с выносом рук из воды: n x 25 м, n x 50 м.
7. Плавание брассом на спине без выноса рук из воды: n x 25 м, n x 50 м.