

УДК 796.011

## КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ



### CORRECTION OF POSTURE THROUGH SWIMMING

#### Шабельный Александр Павлович

преподаватель физического воспитания,  
Краснодарский краевой базовый медицинский колледж  
Министерства здравоохранения Краснодарского края  
neonfx2017@mail.ru

#### Кошурников Владислав Сергеевич

студент группы 19-С-УС-1,  
институт строительства и транспортной инфраструктуры,  
Кубанский государственный технологический университет  
koshurnikov.2001@mail.ru

**Аннотация.** В современном обществе остро стоит проблема с искривлением осанки среди большого количества людей. В данной статье представлен материал о благоприятном влиянии плавания для исправления осанки, рассказывается о базовых упражнениях, также затрагиваются другие положительные аспекты коррекции осанки.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, здоровье, лечение, травмы, сколиоз, искривление осанки, плавание.

#### Shabelny Alexander Pavlovich

Physical Education Teacher,  
Krasnodar Regional Basic  
Medical College of the Ministry of Health  
of the Krasnodar Region  
neonfx2017@mail.ru

#### Koshurnikov Vladislav Sergeevich

Student of group 19-C-US-1,  
Institute of Construction and  
Transport Infrastructure,  
Kuban State Technological University  
koshurnikov.2001@mail.ru

**Annotation.** In modern society, there is an acute problem with the curvature of posture among a large number of people. This article presents material on the beneficial effects of swimming for posture correction, talks about basic exercises, and also touches on other positive aspects of posture correction.

**Keywords:** medicinal culture, health, treatment, injuries, scoliosis, curvature of posture, swimming.

**Н**ад проблемой искривления позвоночника работает огромный спектр врачей, к ним относятся хирурги, травматологи, остеопаты, ортопеды и другие специалисты.

Начнем с определений. 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, я остановлюсь только на физической составляющей [2].

Важно понимать, что человек – это очень сложный и очень точный механизм, который изначально работает очень слажено. Человека можно сравнить с домом, обычным домом. Ноги человека – это фундамент, туловище – это стены дома, а голова соответственно – это крыша.

Рассмотрим более подробно, представим дом у которого один угол фундамента продавил землю и опустился, следовательно из-за связки фундамент потащит за собой минимум одну стену, что приведет к напряжению в соединении стен и образуется трещина. Трещина приведет к наклону крыши. С человеком все ровно счетом также, физические законы работают везде. Поэтому опущенные вниз голова и плечи, сутулившаяся спина, согнутые колени, сигнализируют нам о том, что проблемы с фундаментом, точнее дело в ступнях [1]. Плоскостопие – это основная проблема сутулости, сколиоза, искривления осанки. Более того, наш организм настолько совершенен, что проблемы с ногами он компенсируется искривлениями тела и головы так, чтобы поддерживать баланс.

Таким образом, после всего выше сказанного, плавание влияет на осанку, если нужно лечить ступни? – спросите вы. Лечение осанки – это комплексный процесс, лечение, только ступней не поможет, нужно восстанавливать мышечный тонус всех задействованных частей тела, убирать многолетнее напряжение в мышцах и многое другое. Поэтому правильная физическая нагрузка играет одну из основных ролей в восстановлении прямой, красивой, здоровой осанки [5]. Одним из важнейших звеньев такого лечения является лечебное плавание. Плавание является полезным и рекомендуемым упражнением при сколиозе, поскольку оно помогает повысить гибкость тела [3].

Во время плавания:

- осуществляется естественная разгрузка позвоночника;
- самовытяжение во время скольжения по воде дополняет разгрузку зон роста;
- исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц;
- восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков;
- укрепляются мышцы живота, спины, конечностей;
- совершенствуется координация движений;
- воспитывается чувство правильной осанки.

Лечебное плавание рекомендуется всем больным сколиозом независимо от тяжести заболевания.

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 [2].

В зависимости от угла искривления выделяют четыре степени развития сколиоза:

- I степень – угол искривления до  $10^\circ$ ;
- II степень – угол искривления  $11-30^\circ$ ;
- III степень – угол искривления  $31-50^\circ$ ;
- IV степень – угол искривления свыше  $50^\circ$ .

Примеры упражнений для определенной степени сколиоза, однако каждое упражнение подбирается индивидуально под каждого пациента, его лечащим тренером.

1. При сколиозе I степени используют только симметричные плавательные упражнения (брасс на груди, удлиненная пауза скольжения, кроль на груди для ног).

2. При сколиозе II–III степени задача коррекции деформации влечет необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции должно занимать на уроке 40–50 % времени. Это позволяет снять нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника. Особое значение приобретает подбор исходного положения коррекции: оно выбирается строго индивидуально, в зависимости от типа сколиоза:

– При грудном типе сколиоза, например, с вершиной на 8–9 грудном позвонке для снижения компрессии с вогнутой стороны дуги применяют асимметричные исходные положения для плечевого пояса: рука с вогнутой стороны сколиоза выносится при плавании вперед (при стоянии – вверх).

– При поясничном (вершина дуги на 2–3 поясничных позвонках) и грудопоясничном типе (вершина дуги на 12-м грудном позвонке или 1-м грудном позвонке) сколиозе для коррекции дуги могут использоваться асимметричные исходные положения для тазового пояса: при плавании нога с выпуклой стороны поясничной дуги отводится с фиксацией таза на доске.

– При комбинированном сколиозе с двумя первичными дугами (грудной и поясничной) особое внимание уделяется коррекции грудной дуги.

3. При IV степени на первый план выдвигается не задача коррекции деформации, а улучшение общего состояния организма, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому, как правило, используют симметричные исходные положения, особое внимание уделяют дыхательным упражнениям [4]. Но для тренировки сердечно-сосудистой системы и повышения силовой выносливости мышц необходимо вводить индивидуально под строгим контролем проплывание небольших скоростных участков. Чрезвычайно важно совершенствование техники плавания, в особенности у тех больных, симптомом которых является нестабильность позвоночника. В том случае, когда угол искривления позвоночника на рентгенограммах в положении стоя и лежа заметно отличается, следует максимально исключить движения позвоночника в перпендикулярном направлении и вращения позвоночника [2].

Ниже приведены некоторые из основных техник упражнений для терапии в бассейне (их можно модифицировать в зависимости от степени сложности):

– Упражнение «колени к груди». Это движение выполняется стоя на одной ноге, которая слегка согнута, а одна нога вытянута вперед, при этом одна рука держится за бортик бассейна. Он укрепляет и растягивает мышцы ног, бедер и нижней части спины.

– Упражнение с поднятием ног. Это движение выполняется с одной вытянутой ногой и слегка согнутой опорной ногой, в то время как одна рука держится за бортик бассейна. Он укрепляет и растягивает мышцы ног, бедер и нижней части спины.

– Упражнение на растяжку ног лицом к стене. В этом упражнении на растяжку люди принимают позу «супермена», руки лежат на краю бассейна, а тело и ноги вытянуты в воду и поддерживаются ею. Это растягивает все области спины и суставы спины, а также растягивает плечевые мышцы.

– Ходьба в бассейне. Ходьба как вперед, так и назад в воде по грудь заставляет работать мышцы ног, не оказывая воздействия на колени или бедра, что особенно важно для людей, страдающих артритом суставов. Упражнение в ходьбе можно сделать более сложным, добавив ручные поплавки или легкие веса, поэтому прогулка в бассейне становится водной версией силовой ходьбы [4].

Конечно, лучше всего с детства подходить к здоровью ребенка очень правильно и профессионально, а не доводить до искажения позвоночника.

Покупать обувь для ребенка с правильной геометрией, способствовать тому, чтобы он ходил по мягкой поверхности, песку, манежу, пледу без обуви, тогда идет укрепление суставов малыша при правильной опоре ступни на поверхность. А если человек уже имеет сколиоз, то подходить к его лечению комплексно и обязательно под руководством квалифицированного специалиста.

### **Литература**

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. – 2005.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – 1986.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание лечение и спорт. Серия «Панацея». – Ростов н/Д, 2001.
4. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / Под общ. ред. проф. С.И. Попова. – Ростов н/Д, 1999.
5. Булах И.М. Научите меня плавать.

### **References**

1. Bulgakova N.J. Wellness, therapeutic and adaptive swimming. – 2005.
2. Weinbaum Ya.S. Hygiene of physical education. – 1986.
3. Kardamonova N.N. Swimming treatment and sport. The «Panacea» series. – Rostov n/D, 2001.
4. Physical rehabilitation: textbook for academies and institutes of physical culture / Under the general editorship of Prof. S.I. Popov. – Rostov n/D, 1999.
5. Bulakh I.M. Teach me to swim.