

*Комиссаров А.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ**

*Аннотация:* Одна из актуальных проблем любого государства – сохранение здоровья детей. На протяжении многих лет одно из ведущих мест в структуре патологии детей занимают заболевания опорно-двигательного аппарата. Наиболее частыми из них являются нарушения осанки – они выявляются, по данным различных авторов, у 65-72% детей.

*Ключевые слова:* гидрореабилитация, дети, осанка, плавание.

*Komissarov A. A.*

Russian state vocational  
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **HYDROREHABILITATION CHILDREN WITH DISEASES OF THE SPINE BY MEANS OF SWIMMING**

*Abstract:* One of the problems of any state maintaining the health of children. For many years one of the leading places in the structure of pathology in children is a disease of the musculoskeletal system. The most common ones are bad posture – they are identified, according to various authors, 65-72% of children.

*Keywords:* hydrorehabilitation, children, posture, swimming.

Одним из весьма эффективных методов реабилитации детей с нарушениями осанки является плавание, которое входит в комплекс гидрореабилитационных процедур.

Гидрореабилитация – это обучение и воспитание человека в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового более высокого уровня его двигательной и общественной активности. Одним из наиболее эффективных направлений гидрореабилитации считаются занятия плаванием. Тренировки в воде считаются одним из самых совершенных способов восстановления и укрепления организма. Кроме того, любые движения в воде выполняются легче – нет давления массы тела на позвоночник и суставы. Поэтому круг противопоказаний к занятиям плаванием весьма узок. Общеизвестно, что плавание – незаменимая форма лечебной физической культуры при коррекции осанки.

Плавание является дополнительным фактором, позволяющим разгрузить позвоночник, нормализовать функции мышц и, тем самым, облегчить коррекцию деформаций позвоночника. Коррекционное плавание предусматривает скольжение в горизонтальном положении, погружения в воду, физические упражнения и подвижные игры в бассейне, как с опорой, так и без.

Для достижения наибольшего эффекта температура воды должна быть комфортной, не ниже 28-30°C. Длительная разгрузка позвоночника в воде позволяет без ущерба для зон роста выполнять самые различные упражнения в сочетании с освоенными навыками различных стилей плавания. При выполнении гребковых движений последовательно вовлекаются в работу почти все мышечные группы, исчезает асимметричная работа межпозвоноковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы живота, спины и конечностей, совершенствуется координация движений. Современная методика лечебного плавания основана на том, что основным стилем плавания для лечения нарушения осанки у детей является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При этом плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости. При этом стиле плавания минимальны возможности увеличения подвижности позвоночника и вращательных движений корпуса и таза, крайне нежелательные при нарушении осанки. При этом плавание стилем кроль, баттерфляй и дельфин в чистом виде в лечебном плавании для детей с нарушением осанки практически не применяется. Однако, могут применяться элементы этих стилей. Подбор плавательных упражнений проводится с учетом степени нарушения осанки.

Результаты использования методики проведения коррекционно-профилактической работы по плаванию с детьми, имеющими нарушения осанки, свидетельствуют о положительных изменениях показателей, характеризующих осанку, что обусловлено комплексным характером методики физической реабилитации с применением занятий коррекционного плавания; осуществлением регулярного контроля за состоянием осанки, позволяющим выявлять предпатологические стадии нарушений осанки, при которых отклонения легче поддаются коррекции.

Таким образом, возможности гидрореабилитации детей с нарушениями осанки весьма широки. Практическое применение разработанных методик гидрореабилитации свидетельствует о высокой эффективности для коррекции нарушений осанки у детей.

### ***Библиографический список***

1. Бажуков С.М. Современная система гидрореабилитации детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем / Просвещение, 2012. – 80 с.
2. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 125 с.
3. Сергеев В.И. Обучение плаванию детей: метод пособ. для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 282 с.

***Комиссаров А.А., Шадрин А.И., Терёшкин А.Ф.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Аннотация:* Травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося физического стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Резкое прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей.

*Ключевые слова:* Средства восстановления, методы восстановления, опорно-двигательный аппарат, лечебная физкультура

***Komissarov A. A., Shadrin A. I., Tereshkin A. F.***

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **THE MEANS AND METHODS OF REHABILITATION OF ATHLETES IN VIOLATION OF THE MUSCULOSKELETAL DEVICE**

*Abstract:* Injuries of musculoskeletal system (ODE) in athletes are accompanied by sudden and dramatic termination of training sessions, causing disruption of the established physical stereotype, which leads to a painful reaction of the whole organism. Abrupt cessation of sports contributes to the extinction and destruction worked out by years of systematic training conditionally-reflex connections.

*Keywords:* restore, recovery, musculoskeletal, physiotherapy

Нарушения опорно-двигательного аппарата у спортсменов происходит в следствии несоответствия между нагрузкой на суставы и способно-