

*Ми́ла До́линна*  
*Світлана Коляденко*  
*(Київ, Україна)*

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

*(Фізична культура і спорт: проблеми,  
дослідження, пропозиції)*

### **ПЛАВАННЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ**

**Анотація:** Кількість людей з захворюваннями опорно-рухового апарату з кожним роком значно збільшується. Кількість таких захворювань неухильно зростає, вони молодіють і ця тенденція, ймовірно, збережеться в найближчому майбутньому. Проблема порушень постави є однією з найактуальніших проблем сьогодення. Порушення постави призводять до серйозних захворювань хребта та внутрішніх органів, погіршення кровопостачання головного мозку і, як наслідок, до стомлюваності, зниження працездатності та навіть порушень фізичного та психічного розвитку. З огляду на це, кожна людина повинна прагнути до зміцнення свого здоров'я і усвідомлювати свою роль у житті суспільства. Тому в сучасному суспільстві виникає потреба в розвитку своїх фізичних здібностей за допомогою занять фізичними вправами. Плавання є унікальним видом фізичних вправ і відноситься до найбільш масових видів спорту. Воно є одним з найефективніших засобів зміцнення здоров'я і фізичного розвитку людини.

**Ключові слова:** плавання, правильна постава, фізичні вправи.

**Abstract:** The number of people with diseases of the musculoskeletal system increases significantly every year. The number of such diseases is steadily growing, they are getting younger and this trend is likely to continue in the near future.

The problem of postural disorders is one of the most pressing problems today. Postural disorders lead to serious diseases of the spine and internal organs, impaired blood supply to the brain and, as a consequence, to fatigue, reduced efficiency and even impaired physical and mental development. With this in mind, everyone should

strive to improve their health and realize their role in society. Therefore, in modern society there is a need to develop their physical abilities through exercise. Swimming is a unique type of exercise and is one of the most popular sports. It is one of the most effective means of promoting human health and physical development.

**Key words:** swimming, proper posture, exercise.

В останні роки спостерігається стійка тенденція до збільшення числа студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату, причому значне зростання ортопедичної патології відзначається через статичні деформації: плоскостопість, порушення постави та сколіозу.

Постава - це звичне становище тіла при стоянні, ходьбі, сидінні; формується у процесі зростання, розвитку та виховання. Вона є важливим комплексним показником стану здоров'я та гармонійного фізичного розвитку. Великий вплив на поставу надає(має) хребет, оскільки він є сполучною ланкою всіх частин скелета. Форма хребта - основа постави, що змінюється з віком. Постава є функціональним поняттям, вона пов'язані з анатомічними змінами і непостійна, оскільки формується у процесі зростання, розвитку, і навіть у період навчання, праці, занять фізичними вправами.[2]

Правильною поставою вважають таке звичне положення тіла у стані спокою, коли голова, шия і тулуб знаходяться по вертикалі, плечі дещо відведені назад на одній лінії, живіт підтягнутий, груди трохи видаються вперед, ноги розігнуті у кульшових та колінних суглобах, руки вільно опущені вниз. Правильна постава сприяє нормальній діяльності рухового апарату і організму в цілому.

Функціональні порушення постави - це м'язовий дисбаланс. Вони пов'язані з функціональними змінами ОРА (слабкістю м'язів, зв'язок та ін.) при гіподинамії, неправильній робочій позі. Порушення постави проявляється у збільшенні чи зменшенні фізіологічних вигинів хребта.[1]

Порушення постави можуть бути в сагітальній і фронтальній площинах. У сагітальній площині — сутулість (кругла спина), круглоувігнута спина, плоска спина, плоскоувігнута спина; у фронтальній площині — асиметрична постава .[5] Якщо своєчасно не вжити заходів, то порушення постави призводить до:

змінення стійкості хребта до деформуючих впливів, ослаблення виснажених груп м'язів, порушується взаєморозташування внутрішніх органів що несприятливо позначається на їх функціонуванні. Порушення постави - є однією з причин багатьох хронічних захворювань, унаслідок прояву загальної функціональної слабкості, дисбалансу у стані м'язів та зв'язкового апарату. Захворювання, пов'язані зі скривленням хребта, значно знижують рівень працездатності .[2]. Тому, боротьбу з дефектами постави слід розглядати як справу загального оздоровлення організму. Формування правильної постави та статури, її корекція неможливі без активних занять фізичними вправами. Добре треновані м'язи надійно утримують хребет у вертикальному положенні, допомагають йому витримувати великі навантаження і, тим самим, зберігати правильну,здорову осанку. Нормальне формування постави, ходи і хребтового стовпа вимагає участі м'язів спини, грудей, черевного преса. Для цього потрібно не менше трьох – чотирьох разів на тиждень займатися фізичними вправами, які формують м'язовий корсет. Заняття один раз на тиждень не дає потрібного позитивного ефекту. Фізичні вправи протидіють негативному впливу на опірність і динамічні функції хребта, сприяють стійкості організму до коливань метеорологічних факторів, покращують функцію дихання, збільшують рухливість суглобів, профілактично діють на всі функції кісткової системи і рухового апарата. Регулярні заняття фізичною культурою дають змогу зупинити прогресування хвороби, ліквідувати м'язову асиметрію та зміцнити м'язовий корсет. При порушеннях постави особливе значення у фізичному вихованні має плавання, що поєднує загартовуючи дію водного середовища з оптимальним фізичним навантаженням на опорно-руховий апарат.

Плавання – ефективний засіб для корекції функціональних порушень ОРА. Оздоровче плавання – є максимально ефективним засобом у програмі фізичної реабілітації осіб із порушеннями постави. Метою реабілітації хворих з порушеннями ОРА є недопущення прогресу захворювання, корекція

функціональних порушень, а також створення умов для формування правильної постави і «м'язового корсета», що утримує хребетний стовп .[1]

Завдання, які вирішуються на заняттях з лікувально-оздоровчого плавання, полягають у наступному:

- виправлення дефектів постави( формування та закріплення навичок правильної постави);
- зміцнення м'язового корсета( розвиток силової витривалості м'язів спини та черевного преса);
- підвищення функціональних можливостей організму (тренування дихальної та серцево-судинної систем);

Перебуваючи у водному середовищі, тіло людини маючи таку властивість як в плавучість, стає майже невагомим. Під час плавання, тіло лежить у воді майже горизонтально і перебуває у витягнутому стані: звільняється від навантаження опорно-руховий апарат, включаючи хребет і зв'язки. Відбувається рівномірний та симетричний розподіл навантаження на усі групи м'язів та робоча поза плавця сприяє формуванню м'язового корсета і правильної постави. Заняття проводяться 3—4 рази на тиждень і складається з підготовчої, основної та заключної частин. Підготовча частина - складається з розминки і відбувається у залі:(ЗФП, коригуюча гімнастика, спеціальні та імітаційні вправи). Основна частина - проводиться у воді, температура води має бути не нижче 28 - 30 °С. Виконуються спеціальні коригуючі вправи, імітаційні вправи біля бортика, а також плавання спортивними способами та спеціальними (“лікувальними”), що рекомендовані індивідуально; ігри на воді.(5). Не слід допускати надмірних навантажень, вправи повинні виконуватися в щадному для хребта режимі. На заняттях, залежно від поставлених завдань та диференційовано для кожного виду порушень постави, використовуються вправи тієї чи іншої групи.

Плавальні рухи та способи плавання підбираються у відповідності з наявними порушеннями постави, а саме :

- Сутула, кругла спина - брас на спині з подовженою паузою ковзання;
- Кругловигнута спина - кроль на спині з одночасним гребком двома

- руками;
- Плоска спина - баттерфляй (ноги брасом) без винесення рук з води;
- Плосковигнута спина – брас на грудях, рухи руками з вузьким гребком, ногами кролем;
- Асиметрична постава - чергування брасом на спині з подовженою паузою ковзання і кролем на спині з гребком двома руками одночасно;(6).

Особливу увагу слід приділити постановці правильного дихання, тривалим ковзанням і роботі ніг. Головна вправа – пропливання дистанції до 400 м у повільному темпі без зупинок індивідуально рекомендованим способом у повній координації, чергуючи з брасом на грудях з подовженою паузою ковзання. Залежно від поставлених завдань в заняттях використовуються вправи окремої групи, наприклад, для засвоєння води, плавання за допомогою рухів руками, ногами (до 50 м), у повній координації, диференційовано для кожного виду порушення постави. Завдання чергуються з вправами на розслаблення, лежанням на воді, дихальними вправами.[2] На заняттях рекомендується використовувати різні вправи та ігри у воді, під час яких відбувається розвантаження хребта та м'язів тулуба. Заняття на формування «м'язового корсета» спрямовані на розвиток м'язів спини (трапецієподібної та ромбоподібної), зміцнення м'язів рук, розвиток та зміцнення грудних м'язів (великий грудний), м'язів черевного преса, м'язів задньої поверхні стегна. Використання даних вправ у комплексі сприяє гармонійному розвитку м'язової системи та формуванню правильної постави.(1) Заключна частина – використовуються : спеціальні коригуючі вправи, дихальні вправи та вправи на розслаблення, релаксацію.

Плавання має невеликий перелік захворювань , при яких варто відмовитися від відвідування басейну, це: серйозні порушення у роботі серця; інфекційні захворювання шкіри; діатез; трофічні виразки; очні хвороби; запальні процеси ЛОР-органів; туберкульоз; епілепсія; виражена нестабільність хребетного стовпа; гострі інфекційні захворювання, особливо під час розпалу хвороби.

Під час протікання гострої респіраторної інфекції та протягом деякого періоду

після одужання бажано не відвідувати басейн, оскільки це може спровокувати ускладнення хвороби. Плавання відноситься до щадних видів фізичних навантажень. Воно дуже корисне для здоров'я, адже в цьому процесі бере участь не лише хребет, а й інші групи м'язів. Вони зміцнюються, розслабляються та відбувається розвантаження хребетних сегментів. Починає формуватися правильна постава і покращується кровообіг. Отже, підсумовуючи вищезазначене приходимо до висновку: домінуючу роль у формуванні правильної постави має виховання і систематичний вплив фізичних вправ. При складанні індивідуального комплексу вправ з виправлення порушень постави необхідно враховувати: причин виникнення захворювання, вік, стан здоров'я, загально - фізичний розвиток, фізичну підготовленість, а також зміни з боку хребта та ступені їх виразності. Кожен комплекс повинен включати вправи на розслаблення, розтягнення, на збільшення рухливості хребта, коригуючи вправи, спрямовані на формування м'язового корсета (зміцнюють як глибокі, так і поверхневі м'язи спини), дихальні і формуючи навички відчуття правильної постави.[2] Вправи у воді супроводжуються зазвичай позитивними емоціями, відволікаючи від хворобливих відчуттів і покращуючи загальний стан хворого, попереджають виникнення різних ускладнень, сприяють відновленню взаєморозташування хребців, створюють міцний м'язовий корсет, який утримує хребет у правильному положенні.[6]

### Література:

- 1.Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов : учебное пособие / под. ред. Т. Е. Симиной. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В.Плеханова»,2016.–69с.
2. Учебно-методическое пособие подготовлено на кафедре физического воспитания Воронежского государственного университета.:«ОСАНКА. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ». Издательско-

полиграфический центр Воронежского государственного университета 2008г.  
Утверждено научно-методическим советом кафедры физического воспитания  
16 января 2008 г., протокол № 5. Составители: И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина,  
Н.В. Лукшина.

3. Фізичне виховання: Метод. рекомендації: «Формування правильної постави за допомогою фізичних вправ» для студентів усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання /Уклад.: доц. Павлюк І.С., канд. з фіз. вих. та спорту, М.М. Долиніна, Г.Д. Щербакова, Н.І. Міцкевич – К.: НУХТ, 2014. – 35 с.

4.Присяжнюк, С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

5. Шульга, Л. М. Оздоровче плавання : Навчальний посібник / Л. М. Шульга. — К. : 95 Олімп, л-ра, 2008. — 232 с.

6. Львівський державний університет фізичної культури.. Кафедра водних та неолімпійських видів спорту. «Особливості застосування плавання в ортопедії» Сидорко О.Ю., Островський М.В.- Львів — 2018.