

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Романа Сіренко, Олег Пижик

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Постава є інтегруючим показником стану здоров'я людини, навіть незначні функціональні порушення можуть спричинити стійку деформацію опорно-рухового апарату, мати важкі наслідки для здоров'я (О.Г. Сухарєв, 1991; І.В. Пенькова, 1997; М.Є. Веріч, Р.А. Баннікова, 1998 та ін.). Підвищення тонусу скелетних м'язів, які впливають на формування правильної постави, є наслідком не лише покращення регуляторної функції центральної нервової системи, але й позитивного впливу фізичних вправ на організм людини. Аналіз причин порушень основних функцій організму, що виникають через різноманітні порушення постави, вказують на те, що найчастіше вони виникають не стільки через важкість патології, скільки через відсутність профілактичних заходів та недооцінки ролі відновного лікування із використанням різноманітних засобів та методів фізичної реабілітації.

Без сумніву плавання це такий вид спорту, який можна віднести до життєво важливих дисциплін. Окрім того – це саме той вид рухової активності, який є комплексним засобом лікувальної терапії при порушеннях постави і сколіозах [3]. Лікувальне плавання призначають разом з вправами лікувальної фізичної культури та масажем.

Мета нашого дослідження – визначення головних форм, методів та засобів оздоровчого плавання для корекції постави та профілактики її порушень у студентів.

Результати дослідження. Плавання має значний оздоровчий і зміцнювальний вплив на організм людини. Заняття плаванням зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають координацію рухів, запобігають викривленню хребта, ліквідують швидку збудливість та подразливість нервової системи. Усе це є запорукою своєчасного формування “м'язового корсету” та правильної постави [1].

У Львівському національному університеті імені Івана Франка з 2011 року організовано окрему спеціалізацію «Оздоровче плавання»

у межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання». У спеціалізацію потрапляють студенти незалежно від статі та рівня оволодіння навичками плавання, переважно віднесені за станом здоров'я до спеціального медичного відділення, яким рекомендовано плавання з оздоровчою та лікувальною метою. Щодо нозологій, переважна більшість – це студенти, які мають стійкі порушення постави, також студенти з ДЦП та посттравматичними ураженнями опорно-рухового апарату.

Навчання осіб з порушенням постави розпочинають з вивчення елементів плавання незалежно від рівня підготовленості. Основним елементом методики є збереження пози корекції хребта під час виконання усіх вправ [3, 5].

У лікувальному плаванні також рекомендоване використання різноманітних підтримуючих засобів, як важливого елементу розвантаження хребта [3]. До підтримуючих засобів відносять: плавальні дошки, гумові надувні кола, м'ячі, плавальні жердини, ремені тощо.

Другим етапом навчання плаванню студентів із порушеннями постави є вивчення ковзання. Цей елемент покращує поставу завдяки витягнутому положенню тіла під час його виконання.

Третім етапом є вивчення спрощених способів плавання. Головне завдання третього етапу – навчити основним плавальним рухам, зберігаючи правильну поставу у воді. Для оволодіння спрощеними способами плавання навчають найпростішим рухам руками і ногами, комбінуючи одночасні й поперемінні рухи.

Рекомендовано наступну послідовність навчання технічних прийомів: рухи ногами кролем на грудях, рухи ногами брасом, рухи ногами кролем разом з поперемінними рухами руками без виносу їх з води, рухи ногами на боці.

Перед засвоєнням цих вправ у воді необхідно правильно виконувати їх на суші. Для цього на початку кожного заняття проводять спеціальну розминку у залі сухого плавання. Наприкінці її студенти виконують імітацію плавальних рухів.

Спрощені способи плавання найдоцільніше вивчати у наступній послідовності [2, 4]: оволодіння технікою рухів ногами, правильним диханням, рухів руками; узгодженість рухів рук і дихання; узгодженість рухів рук і ніг із затримкою дихання; плавання з повною координацією

рухів. Елементи способів плавання і їхню узгоджуваність краще вивчати в опорному, а пізніше – в безопорному положенні.

У нашому дослідженні взяли участь 25 студентів спеціалізації «Оздоровче плавання», з порушеннями постави – сколіозом II і III ступенів. На початку дослідження було проведено спірометрію і проби Штанге та Генчі.

У студентів із порушеннями постави зафіксоване значне зменшення показників зовнішнього дихання, порівняно з їхніми однолітками. Так, показник проби Штанге сягав 44,1 с, Генчі – 22,4 с, що в середньому на 24,8 % гірше, ніж у їхніх однолітків. Відзначено зниження показника ЖЄЛ залежно від ступеня сколіозу, так при II ступені – ЖЄЛ становить 81 % від норми, а при III – 72,3 %.

Після курсу лікувального плавання, що тривав один навчальний рік, у всіх студентів покращились показники ЖЄЛ на 8,3 % та часу затримки дихання за пробами Штанге (10,5 %) і Генчі (7,8 %). Зменшилися викривлення хребта та ступені порушення постави, що підтверджено даними медичного огляду наприкінці навчального року.

Висновки:

1. Лікувальне плавання сприяє покращенню постави студентів, формуванню м'язового корсету та функцій зовнішнього дихання.
2. Визначено основні засоби і методичні прийоми оздоровчого плавання, які найефективніше сприяють корекції постави та профілактиці її порушень.

Література:

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: кн. для уч-ся / С.В. Белиц-Гейман. – М. : Просвещение, 1987. – 80 с.
2. Никитинский Б.Е. Плавание / Б.Е. Никитский. – М. : Просвещение, 1989. – 302 с.
3. Полеся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей / Г.В. Полеся, Г.Г. Петренко. – Киев: Здоров'я, 1988. – 144 с.
4. Полатайко Ю.О. Плавання / Ю.О. Полатайко. – Ів.-Франківськ : Плай, 2005. – 259 с.
5. Харитоненков В.А. Методика обучения плаванию / В.А. Харитоненков. – Киев, 1979. – 161 с.