

Орленко Н. А., Янішевський Ю. В., Корнієнко С. О. (Україна)

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЕФЕКТ ПЛАВАННЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЛЮДИНИ

За даними ВООЗ, захворювання опорно-рухового апарату посідають 4-те місце у світі. За статистикою, кожний п'ятий мешканець земної кулі страждає від болю у спині, а частка остеохондрозу при цьому становить до 90%.

В Україні хронічні захворювання опорно-рухової системи також є однією з найбільш частих проблем, а близько 3,5 млн осіб по-справжньому знайомі з проблемою опорно-рухового апарату, його грізними ускладненнями, які вимагають безперервної багаторічної терапії.

Статистичні дослідження України свідчать про те, що з кожним роком кількість дітей із різними формами порушень постави й сколіозом значно зростає. Так, у дошкільному віці порушення постави виявлено у 2,1 % дітей, у чотири роки – у 15–17 % дітей, у сім років уже в 33 % (кожна третя дитина). У дітей старшого шкільного віку цей показник складає 67–72 %. Тому не дивно, що студенти вищих навчальних закладів також мають проблеми в стані опорно-рухового апарату, такі, як артрит, артроз, остеопороз, плоскостопість, сколіоз.

Важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я учнів і студентів визнано фізкультурно-оздоровчу роботу, яка спрямовується на виховання відповідального ставлення до свого здоров'я, формування навичок здорового способу життя, оптимізацію режиму навчально-виховного процесу, збільшення рухової активності.

Реабілітаційні заходи в системі консервативного лікування мають низку істотних переваг і головне, будучи профілактичними, дають змогу уникнути оперативного втручання. Для молодих людей, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп фізичного виховання в учбових закладах і у зв'язку із перенесеними захворюваннями не спроможні повною мірою використовувати засоби загальноприйнятої системи фізичного виховання, однією з актуальних проблем є пошук дієвих способів, спрямованих на зміцнення їх здоров'я.

Згідно з сучасними даними сколіоз спостерігається майже у 50 % всіх студентів із захворюваннями опорно-рухового апарату. Сколіозом називається локальне викривлення хребетного стовпа, що негативно впливає на роботу всіх важливих систем організму.

Більше 40% молодих людей має порушення опорно-рухового апарату у вигляді плоскої стопи, що також впливає на організм загалом, оскільки позначається на ресорній та амортизаційній функціях склепіння стопи. Струси та вібрації під час ходьби, бігу та інших рухів передаються внутрішнім органам, що призводить до порушення їхньої роботи. Струси хребта і головного мозку спричиняють мікротравми і головний біль, підвищену втомлюваність, загальне нездужання, що звичайно знижує працездатність, або призводить до її втрати. Заслуговує на увагу і той факт, що між плоскою стопою і правильною поставою існує певний зв'язок. Неправильне положення тіла, ніг і стоп може спричинити розвиток деформацій і захворювання всього хребта. Найхарактернішими ознаками плоскостопості є швидка втомлюваність і виникнення больових відчуттів у ногах під час ходіння.

Ще одним проявом порушень опорно-рухового апарату є артрити, артрози, остеопороз та їхні наслідки – радикуліт, подагра. Особливістю цих порушень є наявність больового синдрому, що посилюється під час руху та обмежена рухливість хребта, що призводить до різних нервово-м'язових порушень з вегето-судинними розладами, змінами у сухожиллях та зв'язках. Отже, проблема, на думку багатьох науковців, практиків, даних літературних джерел полягає насамперед у багатofакторності розуміння причин

виникнення порушень опорно-рухового апарату та вибору найбільш ефективних засобів і форм реабілітації.

У сучасній практиці існує достатньо велика кількість думок щодо визначення найбільш ефективних засобів фізичної реабілітації студентів із порушенням опорно-рухового апарату. Але використання плавання, як однієї з найдієвіших методик – важко переоцінити.

Плавання, яке в медицині розглядається як природний метод лікування та зміцнення здоров'я загалом є одним з найбільш ефективних в оздоровчому відношенні видів фізичної активності, потужним засобом корекції порушень опорно-рухового апарату. Плавання здійснює різнобічний вплив на організм людини, розвиває витривалість й поліпшує рухливість у суглобах, такий оздоровчий вплив є дуже корисним для молодого організму студента.

Плавання сприяє розвитку всіх м'язових груп, таким чином створює м'язовий корсет, який дозволяє підтримувати хребет в природному прямому положенні.

Стає сильною м'язова система, що є умовою оптимального, гармонійного формування пропорцій тіла та засобом корекції його порушень. Динамічна робота ніг у безопорному положенні під час плавання, тренує м'язи та зв'язки гомілко-стопного суглобу, забезпечуючи тим самим усунення деформації стопи та плоскостопості. Перебування тіла у воді, яке можна порівняти зі станом невагомості, зменшує тиск на опорний апарат скелета (особливо хребет), що веде до розслаблення м'язів спини, і, у разі правильно організованого процесу реабілітації, виправлення численних порушень постави у студентів в умовах водного середовища проходить значно ефективніше. Дані різноманітних досліджень свідчать про те, що саме заняття з плавання найуспішніше використовуються для корекції опорно-рухового апарату. Регулярні заняття плаванням, завдяки симетричним рухам та горизонтальному положенню, які розвантажують хребет від тиску на нього ваги тіла, допомагають навіть позбутися порушень в опорно-руховому апараті.

Таким чином, при навчанні плаванню студентів мова йде не тільки про розвиток спеціальних рухових якостей, а про формування в їхньому процесі психічної, почуттєвої й емоційної сфери, про позитивний вплив психомоторного розвитку на інтелект й загартовування організму.