

Панасенко Ксения Артемовна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ

Аннотация: статья рассматривает плавание как один из способов восстановления человека после травм и операций. Автором отмечены достоинства лечебного плавания как одной из форм лечебной физической культуры.

Ключевые слова: плавание, физическая реабилитация, восстановление после травм, адаптивная физическая культура, физическая форма, оздоровительно-лечебные упражнения.

Вода оказывает положительное влияние на здоровье человека. Она помогает улучшить кровообращение, снизить нагрузку на суставы, а также повысить общую выносливость организма. Кроме того, физические упражнения в воде могут быть очень полезны для людей, которые восстанавливаются после травм или болезней.

Оздоровительно-лечебное плавание – вид физических упражнений для людей, у которых есть ограничения для занятий физической культурой на суше. Он основан на специальной программе, которая помогает человеку с определёнными проблемами найти наиболее верный путь к восстановлению. Плавание оказывает благотворное физическое и психологическое воздействие на человека. Вода расслабляет, успокаивает, снимает стресс, улучшает аппетит, нормализует сон. Также необходимо заметить, что плавание является таким видом нагрузки, которая почти безопасна, так как здесь отмечается очень низкий уровень травм среди людей, занимающихся плаванием, из-за того, что при погружении в воду нагрузка на тело человека распределяется равномерно и не происходит излишнего напряжения в мышцах или суставах. Явные достоинства плавания для реабилитации после травмы или заболевания: оно укрепляет мышцы

и повышает гибкость, что дает организму быстрое восстановление; улучшает кровообращение и уровень кислорода в организме; снижает нагрузку на суставы и позвоночник, что позволяет избежать дополнительных травм и повышает эффективность процесса восстановления; способствует поднятию настроения и уменьшению стресса, что также является важным фактором при реабилитации после травмы или заболевания.

Говоря об адаптивной физической культуре, как о процессе восстановления здоровья и работоспособности с помощью физических упражнений, массажа, физиотерапии, стоит обратить внимание, что данный вид физической нагрузки, (плавание) включает в себя несколько компонентов, а именно: спортивная реабилитация (водная гимнастика, различные плавательные упражнения); гидротерапия (методы лечения, с использованием воды для оздоровления организма в качестве обливаний, душа, обёртываний); гидрореабилитация (педагогическое специфическое явление, сущность которого заключается в обучении и воспитании человека в условиях водной среды и средствами водной среды).

Водные спортивные процедуры, безусловно, положительно сказываются на организме человека, имея общеукрепляющее и лечебное действие. И особенно важно это для лиц, чьи возможности ограничены, оно (реабилитационное плавание) помогает человеку вести полноценную жизнь.

Водная среда помогает снизить силу тяжести почти на 70%, что служит снижением нагрузки на суставы и увеличению диапазона движений при естественном гидромассаже мышц. Несмотря на то, что в воде создается напряжение, вода не травмирует, а задействует все группы и заставляет мышцы активно работать.

Восстановление после травм – это всегда долгий процесс, который требует большого терпения и активной реабилитации. И плавание в бассейне рекомендуется при следующих травмах: разрывах мениска; переломах нижних / верхних конечностей; растяжениях и сильных ушибах; черепно-мозговых сотрясениях; травмах позвоночника. Также большое значение плавание имеет в лечении сколиоза, кифоза, лордоза и других заболеваний, которые связаны с опорно-

двигательным аппаратом. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, устраняется асимметричность работы межпозвоночных мышц, создаются условия для нормального роста тел позвоночника. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, появляется навык правильной осанки.

Стоит также отметить, что плавание помогает восстановиться людям, которые перенесли операции (реабилитация после переломов разной степени тяжести, разрывов мениска, травм конечностей, позвоночника, черепа), так как позволяет тренировать мышцы и существенно снижать болевой синдром.

Для наиболее быстрой реабилитации после травм и операций нужно соблюдать правила при тренировках в бассейне. А также необходимо получить консультацию врача или специалиста по физической реабилитации, чтобы разработать индивидуальную программу упражнений, которая будет направлена на укрепление тех частей тела, чья работоспособность была нарушена.

Продуктивность процесса восстановления с помощью оздоровительно-лечебного плавания была подтверждена на практике множество раз. Плавание – действенный метод для реабилитации, так как вода поддерживает тело и позволяет использовать меньше усилий для движения. Безусловно, оно приближает процесс выздоровления и возвращения к нормальной двигательной активности, а также является безупречным средством реабилитации после травм.

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что плавание – это вид спорта, который помогает восстановить, укрепить здоровье, дает возможность двигаться без дискомфорта, улучшает мышечную силу, гибкость, баланс и координацию. Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для посттравматических больных и больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учеб. пособие для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М.: Юрайт, 2021. – 401 с.

2. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ

3. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 65–68.

4. Рубцова Н.О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития / Н.О. Рубцова, А.В. Рубцов. – СПб.: ЛАНЬ, 2021. – 208 с. EDN VIUNIC

5. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.А. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 348–351. – EDN GGHSIU

6. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 751–758.