

Адаптивное плавание. Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата

Мыцык Ирина Александровна - студентка Оренбургского государственного института менеджмента. (ОГИМ, г.Оренбург).

Бровиков Дмитрий Владимирович - преподаватель физкультуры Оренбургского государственного института менеджмента. (ОГИМ, г.Оренбург).

Аннотация: Адаптивное плавание играет большую роль в реабилитации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, адаптивное плавание необходимо для людей с данными отклонениями.

Ключевые слова: Спорт, адаптивное плавание, адаптивный спорт, инвалиды, опорно-двигательный аппарат, лечебно-оздоровительный.

Одним из направлений адаптивной физической культуры является спорт для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Адаптивный спорт для лиц с поражением органов опоры и движения наиболее полно и всесторонне отражает основные задачи адаптивной физической культуры. Он получил широкое распространение не только за рубежом, но и в России. Кроме того, он имеет явно выраженную поступательную тенденцию развития. Доказательством тому служат Паралимпийские игры, проводимые в мире с 1960 года и участие в них России с 1996 года

Особенность содержания адаптивного спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата заключается в том, что объектом познания и воздействия являются люди, имеющие различные, неоднородные поражения; ампутации, травмы и заболевания спинного мозга, последствия детского церебрального паралича, полиомиелита.

В адаптивном спорте применяются различные виды: одни из них полностью перенесены от здоровых людей, другие адаптированы (приспособлены к ограниченным возможностям инвалидов), третьи - специфические, специально созданные для них. Прежде всего выбор вида спорта зависит от степени и уровня поражения, показаний и противопоказаний, с учетом спортивно-медицинской классификации.

Адаптивное плавание - это физкультурно-спортивная водная дисциплина, для которой разработаны специальные соревновательные программы и нормативы, учитывающие особенности и возможности лиц с ментальными нарушениями.

Обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями во всех цивилизованных странах решает задачу государственного значения, поскольку, служит основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде.

Плавание как лечебно-реабилитационное мероприятие является частью так называемой гидрокине-зотерапии. В его основе лежит применение с лечебной целью физических упражнений в воде в сочетании с подводным массажем и используемыми в водной среде средствами ортопедического характера.

Подводный массаж и ортопедические средства применяются в специальных лечебных учреждениях, а вот лечебным плаванием и лечебной физкультурой вы сможете заниматься самостоятельно, «если хорошо усвоите инструкции и принципы выполнения упражнений».

Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для посттравматических больных и больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Термические особенности холодной воды повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют закаливанию организма. В теплой воде уменьшаются болевые ощущения. Поэтому наблюдающееся при ограничении подвижности в суставах снижение силы, сопровождающееся болевыми ощущениями лечебная гимнастика в воде имеет преимущества над гимнастикой на суше.

Вода оказывает воздействие на двигательный аппарат: для поддержания тела на поверхности воды при поднятой голове требуется усилие каждой руки 300—400 г, а при плавании это усилие возрастает несколько десятков раз, увеличивая силу мышц, действуя на все кожные покровы вода одновременно повышает электрическую активность биотоков, напряжения, заставляя все нервные клетки работать в полную силу. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата

Адаптивный спорт, являясь одним из видов адаптивной физической культуры, позволяет обеспечить эффективную физическую реабилитацию лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, их социализацию, интеграцию в общество и реализовать образ жизни, характерный для соответствующих исторических условий.

Список литературы

1. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П.Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

{social}