

**Н. В. Орлова**Брестский государственный технический университет, [Pylik2008@yandex.ru](mailto:Pylik2008@yandex.ru)

Данная проблема решалась на основе ведущих положений теории функциональных систем П.К.Анохина; теории пластического обеспечения функций Ф.З.Меерсона и др., которые подтверждают необходимость коррекции функциональных нарушений физического состояния человека за счет функций центральной нервной системы, главной из которых является функционально-рефлекторное управление и нейрогуморальная регуляция.

Рост числа людей, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника, свидетельствует о нерешенности данной проблемы. В настоящий момент возникла тупиковая ситуация, которую можно обозначить как конфликт между абстрактным толкованием природы многих проявлений боли в позвоночнике и запросами практического здравоохранения, требующими абсолютной определенности в понимании механизмов ее возникновения. Все вышеизложенное и определило выбор направления нашего исследования.

Перед началом экспериментального исследования был проведен сравнительный анализ научных теорий и концепций возникновения и развития структурно-функциональных нарушений позвоночника.

По данным В.А.Бондарева (2002), А.И.Суханова (2002), С.В.Койпиша (2005) и др., важная роль в индивидуализации коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника отводится оздоровительному плаванию в комплексе с другими восстановительными средствами.

В процессе проведения экспериментальной части исследования выявлялись наиболее эффективные средства оздоровительного плавания для профилактики и коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Проведенное исследование позволило провести классификацию наиболее эффективных упражнений для коррекции позвоночника в воде и на суше, а также выявить наиболее востребуемые группы упражнений при тех или иных типах структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Как показал опрос специалистов по лечебной физической культуре, наиболее эффективными для профилактики и коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника являются корригирующие упражнения в воде и на суше - эффективность 78%; изотонические упражнения в плавании брассом и на боку противосколиозным способом - 63%; упражнения на расслабление в процессе медленного плавания с поддерживающими средствами - 52%; упражнения на растягивание в воде и на суше - 49% и группа дыхательных упражнений в процессе плавания и стоя у бортика бассейна - 32%.

Проведя классификацию и выделив группы наиболее эффективных средств оздоровительного плавания для коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника, мы приступили к завершающей стадии исследования.

В процессе этого исследования разрабатывалась методика оздоровительного плавания для лиц, имеющих различные типы структурно-функциональных нарушений позвоночника, и проверялась ее эффективность в ходе педагогического эксперимента. При обосновании методики мы исходили, прежде всего, из характеристики типов структурно-функциональных нарушений позвоночника людей.

В первую группу вошли люди, имеющие диск-вертебральный синдром, ожирение и сколиоз I степени, во вторую - диск-паравертебральный и диск-медулярный синдромы и в третью - суставной и синдром межостистых связок, а также сколиоз II степени.

Для каждой из указанных групп был разработан свой комплекс оздоровительного плавания с конкретным соотношением применяемых средств на суше и в воде. При этом для каждой группы были рекомендованы дополнительные средства оздоровления (массаж, гидро- и термопроцедуры, фармакологические средства).

Разработанная нами методика оздоровительного плавания проверялась в ходе педагогического эксперимента, который проводился в течение года.

Всего в эксперименте приняли участие 52 мужчины и 85 женщин в возрасте от 25 до 62 лет, имеющие различные типы структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Степень сколиоза и других функциональных нарушений позвоночника определялась в начале и в конце педагогического эксперимента.

В течение первого месяца занятий осуществлялось обучение плаванию противосколиозным способом и другим нетрадиционным упражнениям в воде. Занятия проводились в течение 60 минут три раза в неделю.

Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной нами методики оздоровительного плавания с учетом типа структурно-функциональных нарушений позвоночника людей.

Путем целенаправленного применения комплексов оздоровительного плавания с учетом их индивидуальной направленности на конкретный диагноз людей различных возрастов удалось улучшить функциональное со-

стояние позвоночника у испытуемых до состояния нормы в среднем на 52-54%, частичного восстановления - на 22-28%.

Таким образом, в ходе проведенных исследований была разработана педагогическая технология применения оздоровительного плавания для лиц, имеющих различные виды структурно-функциональных нарушений позвоночника, которая показала высокую эффективность.