

РЕПНИК И.А., факультет инженерных систем и экологии,
гр.ПД-4, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Черноокая Е.В., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА

Введение. На современном этапе развития общества возникает необходимость в развитии своих физических способностей при помощи физических упражнений. Физические упражнения способствуют оздоровлению организма и долголетию, повышают двигательную активность, стимулируют интеллектуальные процессы, а также являются неотъемлемой частью жизни современного человека. Плавание – уникальный вид спорта, одно из эффективнейших средств укрепления здоровья и развития человеческого организма.

Цель работы – определить влияние занятий плаванием на опорно-двигательный аппарат человека.

Методы исследования. В работе применялся общепринятые педагогические методы исследования: наблюдение, опрос и изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Полученные результаты показывают, что в процессе плавания снижается статическая нагрузка на позвоночник, нивелируется дисбаланс мышц спины, который приводит к искривлениям позвоночника, тем самым доказывая, что плавание является средством профилактики и исправления нарушений осанки. Тело пловца находится в горизонтальном положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и проплыть определенное расстояние, преодолевая лобовое сопротивление воды, пловцу приходится выполнять специфические движения, характерные только для плавания и не имеющие аналогов в других видах спорта. В плавании задействованы все группы мышц, в том числе и те, укрепить которые на суше довольно сложно.

Выводы. Таким образом, было выяснено, что плавание благотворно действует на опорно-двигательный аппарат, улучшает осанку, делает фигуру спортивной и стройной, укрепляет абсолютно все мышцы, делает суставы гибкими.

Плавание также способно предупредить и скорректировать начинающиеся нарушения телосложения (нарушение осанки, плоскостопие). Важно отметить, что плавание – низкотравматичный вид физической нагрузки, оно позволяет эффективно дозировать нагрузку и практически не имеет противопоказаний.