

Упражнения в воде для профилактики опорно-двигательного аппарата

Одной из важных проблем современного общества становится борьба с гиподинамией, которая появляется в результате ограничения подвижности во многих видах деятельности. В настоящее время врачи наблюдают увеличение числа детей страдающих заболеваниями позвоночника. Причиной раннего развития остеохондроза являются сколиозы, нарушения осанки и травмы. Вместе с костными изменениями часто встречаются мышечная гипотония, слабость связочного аппарата, разболтанность в суставах, развитие плоскостопия и другие симптомы.

Плоскостопие характеризуется уплощением сводов стопы и отклонением пяточной кости наружу. Плоскостопие ведет к ухудшению рессорных качеств стопы. В связи с этим к снижению выносливости и к проявлению болевых ощущений в мышцах голени и стопы. Опорно-двигательный аппарат, который является одной из важнейших систем организма человека, вынужден претерпевать постоянные нагрузки в повседневной жизни, что может стать причиной различных нарушений и заболеваний, требующих коррекции и лечения.

Одним из методов борьбы с гиподинамией является плавание. Ни для кого не секрет, что этот вид спорта имеет большую популярность во всем мире. Плавание служит одним из самых эффективных средств укрепления здоровья и физического развития. Плавание укрепляет мышцы спины, а также снимает напряжение поверхностных мышц, вызванное излишней физической нагрузкой. Кроме того, из-за усиления работы дыхательной и сердечнососудистой систем создаются благоприятные условия для усиления обмена веществ во всем организме, в том числе и в межпозвонковых дисках. При плавании задействованы практически все суставы позвоночника.

Специфические свойства плавания заключаются в своеобразном двустороннем воздействии: занятия плаванием проходят в условиях водной среды, где на ребенка оказывают влияние как физические упражнения, так и пребывание в воде. При плавании основная работа мышц тратится не на удержание человека на воде, а на преодоление силы сопротивления воды. Давление препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке дыхательной системы.

Рассматривая влияния занятий плаванием, нельзя не сказать о двигательной деятельности. Она определяется горизонтальным положением тела, большим сопротивлением движению, строгой последовательностью работы отдельных мышечных групп, включением в работу преимущественно мышц рук и плечевого пояса. Из-за того, что тело в воде не имеет твердой опоры, значительно увеличиваются его двигательные возможности.

Занятие плаванием способствуют развитию основных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость. В воде тело становится относительно невесомым.

Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки и способствует правильному процессу физического формирования дошкольника. Создаются условия для исправления осанки, для восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травм, и для предупреждения их последствий. Таким образом, плавание является видом спорта, который имеет оздоровительно-гигиеническое и лечебное значение.

Плавание полезно как здоровым, так и больным людям. Здоровым оно помогает получить прекрасную закаливание, улучшить физические возможности, а тем, кто страдает различными заболеваниями, плавание помогает победить такие болезни, как неврозы, невралгии, повреждения позвоночника, последствия травм, болезни опорно-двигательного аппарата.

Для того чтобы получить пользу от занятий плаванием, нужно заниматься не менее двух раз в неделю по 40-50 минут.

Учитывая нарушения координации у дошкольников, целесообразно элементы каждого упражнения предварительно осваивать на суше.

Основным стилем плавания для лечения сколиоза, является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения. Во время этой паузы происходит максимальное вытяжение позвоночника и максимальное напряжение мышц, а подвижность и вращательные движения корпуса и таза минимальны.

Таким образом, плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки. Во время плавания снижается статическая нагрузка на позвоночник, уменьшается дисбаланс мышц спины, приводящий к искривлениям позвоночника. В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на весь организм. Повышается общий тонус организма, увеличивается выносливость, совершенствуются движения, укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит. Регулярные занятия содействуют росту и укреплению костной ткани.

Таким образом, такое доступное средство как плавание позволяет каждому человеку укрепить и поддержать свое здоровье, увеличить трудоспособность и выносливость, стать сильнее и научиться добиваться своих целей несмотря ни на что.

