

*Мирзалиева Зарина Бахадыровна*

студентка

*Вопилин Илья Игоревич*

студент

Научный руководитель

*Ахапкин Василий Николаевич*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный  
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ**

*Аннотация:* в статье рассмотрена тема оздоровительного плавания как одного из самых эффективных способов улучшения здоровья, поскольку оно имеет большой потенциал для коррекции опорно-двигательного аппарата, благодаря тому что при плавании мышцы работают в условиях низкой гравитации, что уменьшает нагрузку на суставы и позвоночник. Плавание также улучшает кровообращение и обмен веществ, что способствует заживлению тканей, повышению иммунитета и уменьшению воспалительных процессов.

*Ключевые слова:* оздоровительное плавание, заболевания опорно-двигательного аппарата, коррекция функций ОДА.

Оздоровительное плавание является одним из наиболее эффективных способов улучшения здоровья. Оно имеет большой потенциал для коррекции опорно-двигательного аппарата, благодаря тому, что в процессе плавания мышцы работают в условиях низкой гравитации, что уменьшает нагрузку на суставы и позвоночник. Оздоровительное плавание также является эффективным методом профилактики и лечения заболеваний ОДА, таких как сколиоз, остеохондроз, артрит, артроз и другие. Таким образом, оздоровительное плава-

ние является востребованным средством коррекции опорно-двигательного аппарата, которое имеет широкий спектр применения для различных групп населения, а его положительные и, возможно, отрицательные стороны требует дальнейшего научного изучения [2].

Цель работы – дать рекомендации по использованию оздоровительного плавания как способа коррекции различных дисфункций опорно-двигательного аппарата, и определить области рационального применения данного физкультурно-оздоровительного средства.

Задачи: 1) провести обзор учебно-методических работ по специфике применения плавания в оздоровительных целях;

2) сделать сравнительный анализ влияния оздоровительного плавания на развитие функций организма;

3) сформулировать рекомендации по области применения плавания для оздоровления организма человека.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) является важным компонентом организма человека, который позволяет ему сохранять устойчивость и координацию движений, а также обеспечивает подвижность и мобильность. Однако, существует ряд нарушений, которые могут возникнуть в работе ОДА, и вызвать проблемы с здоровьем, такие как сколиоз, кифоз, плоскостопие и другие заболевания. Многие люди сталкиваются с подобными заболеваниями, что затрудняет их повседневную деятельность и уменьшает качество жизни. Например, при сколиозе II–III степеней задача коррекции деформации позвоночника диктует применение асимметричных исходных положений. Плавание в специальной «позе коррекции» после освоения техники плавания брассом, должно составлять 40–50% от всего времени занятий. Это на 35% снимает нагрузку с вогнутой стороны дуги искривленного позвоночника, что способствует уменьшению дисфункции. К такому выводу пришла Л.А. Небытова, доцент кафедры «Физической культуры» Ставропольского университета, в своей статье «Методика оздоровительного плавания при сколиозе» [4].

Рассмотрим подробнее преимущества и условные недостатки оздоровительного плавания, как средства улучшения здоровья и коррекции физических недостатков (табл. 1).

Таблица 1

## Преимущества и недостатки оздоровительного плавания

Преимущества	Недостатки
1. Плавание способствует улучшению подвижности и гибкости опорно-двигательного аппарата, что помогает избавиться от мышечного напряжения и уменьшить болевые ощущения	1. Ограниченный эффект на костную ткань. Плавание не является достаточно устойчивой нагрузкой на кости, что приводит к несильному укреплению костной ткани
2. При плавании активно задействуются все группы мышц, что в свою очередь укрепляет мышечный корсет и повышает уровень силы и выносливости. Плавание развивает все мышцы тела, особенно мышцы ног, спины, плеч и рук	2. Ограниченный эффект на суставы. Плавание не оказывает достаточного укрепляющего воздействия на хрящевую ткань
3. Плавание позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, что не только способствует уменьшению риска различных заболеваний сердца и сосудов, но и улучшает качество жизни. Также регулярное занятие плаванием снижает уровень холестерина и кровяного давления, укрепляет сердечную мышцу.	3. Низкая эффективность для набора мышечной массы. Плавание не является наилучшим способом развития мускулатуры из-за аэробного режима работы мышц в воде
4. Снижение веса: плавание – одно из эффективных средств для сжигания калорий и потери веса	4. Ограниченная возможность для коррекции осанки. В плавании можно исправить дисфункцию грудной клетки, но улучшить осанку в шее и пояснице оздоровительное плавание может лишь незначительно
5. Улучшение легочной функции: во время плавания происходит глубокое дыхание, что способствует улучшению легочной функции и укреплению дыхательной системы	5. Ограничение для улучшения координации движений. Плавание не является наилучшим способом для улучшения координационных способностей, не развивает точность [1]
6. Снижение стресса: занятия в водной среде оказывает релаксирующее воздействие на организм [3]	6. Не позволяет комплексно улучшить гибкость и растяжку мышц. Оздоровительное плавание не способствует увеличению длины мышц и их гибкости, так как под воздействием воды мышцы практически не растягиваются [3]

Оздоровительное плавание имеет как преимущества, так и недостатки в плане области физкультурно-оздоровительного применения и коррекции опор-

но-двигательного аппарата, но его преимущества все же существенно преобладают.

Таким образом, оздоровительное плавание является эффективным средством коррекции опорно-двигательного аппарата, которое можно использовать для улучшения здоровья и повышения качества жизни людей с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Плавание также может помочь предотвратить развитие деформаций позвоночника и улучшить его функциональное состояние.

### ***Список литературы***

1. Никитушкин В.Г. Модель спортивной ориентации детей 10–12 лет в скоростно-силовые виды спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, В.Н. Ахапкин // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений. Сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 163–165.

2. Никифорова О.Н. Эффективность физической реабилитации при восстановлении функций опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста / О.Н. Никифорова, О.А. Петрова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – №3 (4). – С. 108–115.

3. Никифорова О.Н. Развитие физкультурно-оздоровительных услуг в ВУЗе на примере занятия плаванием / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова, О.А. Петрова // Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции для преподавателей физической культуры. – 2018. – С. 39–41.

4. Тренировка плавания: научно-практическое пособие / В.Г. Казлаускас, Ю.В. Островский, А.А. Сидоров [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 2018.