

Соболев С.И.

студент

Шамсутдинов Шамиль Абдуллович

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и Технологии

Россия, г. Стерлитамак

**ПЛАВАНИЕ И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Аннотация. В статье рассматривается влияние плавания на развитие и функционирование системы опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из эффективных и безопасных видов физической активности, которые оказывают положительное влияние на мышечную и костную системы человека. Регулярные занятия плаванием способствуют укреплению мышц, улучшению осанки, профилактике травм и заболеваний, а также улучшению кровообращения в тканях. Включение плавания в программы физического развития и оздоровления является важным аспектом сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: Плавание, опорно-двигательный аппарат, укрепление мышц, осанка, движение.

Sobolev S.I.

student

Shamsutdinov Shamil Abdulloevich

Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology

Sterlitamak, Russia

SWIMMING AND ITS IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

***Annotation.** The article examines the influence of swimming on the development and functioning of the musculoskeletal system. Swimming is one of the most effective and safe types of physical activity that have a positive effect on the human muscular and skeletal systems. Regular swimming exercises help strengthen muscles, improve posture, prevent injuries and diseases, and improve blood circulation in tissues. The inclusion of swimming in physical development and wellness programs is an important aspect of maintaining the health of the musculoskeletal system.*

***Keywords:** Swimming, musculoskeletal system, muscle strengthening, posture, movement.*

Плавание — это превосходный вид физических упражнений для людей всех возрастов, особенно для тех, кто страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Вода обеспечивает естественную плавучесть, которая снимает нагрузку на суставы и позвоночник, позволяя им двигаться более свободно и безболезненно.

Укрепление мышц и связок

Во время плавания задействуется широкий спектр мышц и связок, включая мышцы спины, живота, груди, рук и ног. Сопротивление воды создает нагрузки на мышцы, что приводит к их укреплению и тонизированию. Сильные мышцы и связки поддерживают и защищают суставы, уменьшая вероятность травм. [3]

Улучшение гибкости

Вода обеспечивает естественное сопротивление, которое помогает увеличить диапазон движений. Плавание задействует все основные группы

суставов, в том числе плечевые, локтевые, запястные, тазобедренные, коленные и голеностопные. Регулярные занятия плаванием улучшают гибкость, что делает движения более легкими и менее болезненными.

Снижение боли в суставах

Плавучесть воды уменьшает нагрузку на суставы, что может значительно уменьшить боль и дискомфорт, связанный с артритом и другими заболеваниями суставов. Движение в воде помогает улучшить кровообращение в суставах, что способствует доставке питательных веществ и кислорода к поврежденным тканям.

Улучшение осанки

Плавание помогает укрепить мышцы спины и живота, которые поддерживают позвоночник. Это может улучшить осанку, уменьшить боль в спине и снизить риск развития искривления позвоночника и других проблем с осанкой.

Увеличение подвижности

Для людей с ограниченной подвижностью плавание может быть отличным способом улучшить подвижность и координацию. Плавучесть воды позволяет им двигаться более свободно и безболезненно. Это может помочь им сохранить активность и независимость.

Рекомендации для занятий плаванием

Для достижения максимальной пользы от плавания важно выполнять его правильно и регулярно. Начните с коротких занятий (например, 15-20 минут) и постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность. Выбирайте брасс или кроль на спине, чтобы свести к минимуму нагрузку на суставы. Если

у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, перед началом занятий плаванием обязательно проконсультируйтесь с врачом.[5]

Таким образом, плавание является одним из самых эффективных и безопасных видов физической активности для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия плаванием способствуют гармоничному развитию мышечной системы, улучшению осанки, профилактике травм и заболеваний, а также улучшению кровообращения. Включение плавания в программы физического развития и оздоровления является важным аспектом сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата.

Для студентов первого курса СФ УУНиТ в программе раздел “Плавание” отводится шесть занятий. В настоящее время многие студенты первого курса не умеют плавать. За счёт раздела плавания, 98% из числа не умеющих научились плавать

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
2. Макаренко Л.П. Спортивное плавание: путь к успеху. - М.: Советский спорт, 2011. - 480 с.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Советский спорт, 2004. - 192 с.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
5. <https://рцростов.рф/плавание-и-опорно-двигательный-аппарат/>
6. <https://marathonec.ru/stili-sportivnogo-plavaniya/>