

Консультация для родителей «Плавание как профилактика нарушения осанки»

Подготовила: Юсупова Е.Н.,
инструктор по физической культуре
(плавание)

Плавание представляет собой один из продуктивных методов коррекции осанки. В случае если другие методы воспринимаются человеком негативно, то плавание – это не только лечение, но и релаксация, как психологическая, так и физическая. Плавание – действенный способ, оказывающий положительное влияние на весь организм. Плавание – оптимальный вид физической нагрузки с целью развития, тренировки и оздоровления опорно-двигательного аппарата. Кроме того, плавание укрепляет дыхательную, сердечнососудистую систему. Нагрузки на опорно-двигательный аппарат в водной среде распределяются одинаково, чем на суше, что обуславливается наименьшей силой гравитации. Совместно с этим, в воде отсутствует вертикальная нагрузка на позвоночный столб, которую человеку приходится постоянно испытывать из-за прямохождения. Позвоночник принимает равномерную разгрузку, исчезает асимметрия в работе спинных мышц. Значительно улучшается координация движений, вырабатывается чувство осанки и укрепляется весь скелет. Стоит отметить полезнейшее влияние плавания на кровообращение, повышение силы легких и укрепление тонуса. Упражнения в воде благотворно оказывают большое влияние на опорно-двигательный аппарат и являются эффективным способом лечения и профилактики заболеваний суставов. Во время плавания суставы не нагружаются и более того, движения в водной среде снимают болевой синдром, они уменьшают степень воспалительного процесса. При сутуловатости и круглой спине, весьма продуктивным является плавание кролем на спине. Уплощенная и кругловогнутая спина, отлично корректируется плаванием в стиле кроль на груди и баттерфляй. При плоской спине плавание на спине не рекомендовано, в случае, если имеется сильно выявленный лордоз поясничного отдела, в таком случае при плавании на груди под живот подкладывают дощечку для плавания. Ассиметричная осанка хорошо лечится плаванием в стиле баттерфляй и брасс. Для того чтобы получить подходящую нагрузку при плавании, необходимо сделать упор на технику движений в воде, не стоит стараться проплыть как можно дальше и быстрее. Результативность плавания зависит не только от стиля, но и от места. На сегодняшний день наиболее легкодоступным остается плавание в бассейне. Но, к сожалению, это искусственный водоем — не самый полезный. Преимущественно использовать жаркое время года, когда можно побаловать себя плаванием в море, озере либо в реке. Естественный водоем отличается не только качеством воды, но и иными достоинствами,

такими как: волны создают дополнительные препятствия, что повышает нагрузку во время плавания; морская вода, насыщенная солями и минералами, оказывает оздоровительное действие на кожу и на все тело. Занятия в бассейне остаются самыми легкодоступными, особенно в условиях крупного города. Среди очевидных преимуществ возможность посещать бассейн круглый год. Однако при этом необходимо помнить и о том, чем бассейн может быть вреден, и вследствие чего доктора постоянно акцентируют на этом внимание:

- В воде существует огромное количество микроорганизмов и бактерий, которые стремительно размножаются в теплой и влажной среде. Постоянная обработка воды не уничтожает их, а удерживает их количество в норме.
- После плавания в бассейне могут появиться бородавки, грибковая инфекция, вши и в том числе и лишай.
- Большие дозы дезинфицирующих средств негативно сказываются на состоянии кожи и глаз. Хлорка может вызывать зуд и аллергические реакции. Рекомендовано посещать бассейн с комбинированной очисткой — хлорка с озоном.

Вспоминая о пользе плавания, не следует забывать и о мерах предосторожности. Иначе ситуация может оказаться печальной. Купание в бассейне – великолепная тренировка для сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Но следует придерживаться двух важных правил:

- плавание должно ориентироваться на технику, а не на результат;
- нагрузку необходимо строго распределять.

Стоит принять во внимание, что людям с заболеваниями позвоночника, сердечнососудистой и дыхательной системы подходят не все стили плавания. Секрет здоровья, отличного настроения, красоты, бодрости скрывается в элементарном и недорогом занятии - плавании. Ведь каждый метр пути, который вам удалось одолеть в бассейне, на море, в озере либо в реке — вложение в крепкое здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы.