DOI: 10.17117/na.2016.01.02.261

Поступила (Received): 31.01.2016

<http://ucom.ru/doc/na.2016.01.02.261.pdf>**Панов И.В., Бажев А.З.****Оздоровительное и лечебное значения плавания****Panov I.V., Bazhev A.Z.****Recreation and healing values of swimming**

Статья посвящена обзору литератур по оздоровительному и лечебному значениям плавания, в частности, при нарушениях осанки детей. Рассмотрены основные причины, вызывающие нарушения осанки у детей. Показано, что существует тесная взаимосвязь между функциональными нарушениями осанки и показателями физического развития детей

Ключевые слова: плавание, осанка, коррекция

The article presents a review of the literature on health and wellness values of swimming, in particular, in violation of bearing children. The main causes of incorrect posture in children. It is shown, that there is a close relationship between functional disorders posture and physical development of children

Key words: swimming, posture correction

Панов Иван Владимирович

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова
г. Нальчик, ул. Чернышевского, 173

Panov Ivan Vladimirovich

Kabardino-Balkarian state university named H.M. Berbecov
Nalchik, Chernyshevskogo st., 173

Бажев Арсен Зурабиевич

Кандидат педагогических наук, доцент
Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова
г. Нальчик, ул. Чернышевского, 173

Bazhev Arsen Zurabievich

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Kabardino-Balkarian state university named H.M. Berbecov
Nalchik, Chernyshevskogo st., 173

В последние годы как в России, так и за рубежом наблюдается тенденция к увеличению количества детей с нарушением осанки, причем диапазон ее нарушений у детей различного возраста достигает относительно высокого уровня, по разным данным составляет от 40 до 80 % [1-3, 6, 8 и др.]. В связи с этим данная проблема остается актуальной и в настоящее время, вызывая интерес многих специалистов как в области физической культуры, так и в других областях.

Специалисты считают, что нормальная осанка окончательно устанавливается к шести – семилетнему возрасту и поддерживается постепенно вырабатываемым и окончательно установившимся равновесием траектории мышц, прикрепляющихся к позвоночнику. В связи с этим, возраст 7-11 лет наиболее результативен для профилактики и коррекции нарушений осанки, считают В.И. Мачинский (1960), Н.Т. Беякова (1968), З.М. Шубина (1975) и др.

Нарушения осанки занимают третье место в структуре заболеваемости детей старшего возраста (Сальникова Г.Г., 1977). Чаще изменения осанки наблюдаются у школьников в возрасте 10-11 лет и у школьников в возрасте 10 и 12 лет.

Среди причин, вызывающих нарушения осанки, называют различные факторы окружающей среды и индивидуального развития. Наиболее распространенными причинами нарушений осанки являются недостатки двигательной активности и гиподинамии, и как следствие, недостаточное развитие связочно-мышечного аппарата: слабость мышц туловища, спины и брюшного пресса. В свою очередь отмечены многочисленные взаимосвязи между функциональными нарушениями осанки и другими показателями физического состояния. Так, например, отмечено отрицательное влияние нарушения осанки на работоспособность отдельных органов и систем человека, и в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную, центральную и вегетативную, пищеварительную системы.

В настоящее время у специалистов не вызывает сомнения, что универсальным средством физического воспитания детей является плавание. Однако данные, полученные в разного рода исследованиях, свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать [10].

Обучению плаванию посвящены многие работы (Медяников В.В., 1985, 1986; Погребной А.И., Маряничева Е.Г., 1999 и др.). Такой большой интерес ученых к данной проблеме объясняется стремлениями использовать плавание в решении важнейших оздоровительных задач.

Плавание в плане решения коррекции осанки является не традиционным средством. Вопросами коррекции средствами плавания в основном занимались медики. Педагоги только положительно оценивают влияние плавания на осанку и рекомендуют заниматься плаванием для улучшения физического развития, физической подготовленности и осанки.

Так отмечают многие специалисты, никакой вид физических упражнений так гармонично не развивает мускулатуру тела, обеспечивая формирование полноценной осанки, как плавание.

В государственных учреждениях обучение плаванию рекомендуется начинать в детских садах, продолжать в общеобразовательных школах, а также в вузах.

З.П. Фирсовым (1984) разработаны правила оздоровительного плавания, однако они рассчитаны на людей, умеющих плавать.

Благотворное влияние плавания на дыхательную мускулатуру и легочную ткань отмечены многими специалистами. Как отмечает Лопухин В.Я. (1981), в результате занятий плаванием повышается устойчивость вестибулярного аппарата занимающихся. Это является следствием не только общеразвивающего и оздоровительного влияния занятий плаванием, но и результатом воздействия специфических условий плавания. Плавание благотворно действует на мышцы брюшного пресса и стопы. Отмечено также, что систематические занятия спортивным плаванием привели к значительному увеличению у детей мышечной силы.

По мнению Матвеева Л.П. (1991), формирование и профилактика осанки связаны не только с выработкой или закреплением навыка удержания позы, но и с воспитанием силовых качеств, статической и динамической выносливости, способности поддерживать равновесие тела.

По мнению многих специалистов, различные нарушения осанки, особенно на ранних стадиях, могут быть полностью исправлены только во время роста позвоночника [2, 3, 12 и др.].

Результаты исследований Семеновой С.С. свидетельствуют о том, что включение различных вариантов средств общей физической подготовки в воде в занятия по обучению плаванию значительно воздействуют на коррекцию осанки у детей 7-11 лет, ускоряют процесс обучения плаванию. Наибольший эффект достигнут при применении комбинированного (использование дыхательных, гребковых и силовых упражнений) и силового вариантов упражнений ОФП в сравнении с другими. Применение средств начального обучения плаванию и общей физической подготовки в воде позволяет на начальном этапе активно воздействовать на осанку занимающихся, независимо от степени владения навыком плавания.

Таким образом, существует тесная взаимосвязь между функциональными нарушениями осанки и показателями физического развития детей. Отмечается тенденция к увеличению количества нарушений осанки у детей, которые могут быть полностью исправлены только во время роста позвоночника. Особое место отводится именно формированию правильной осанки в младшем школьном возрасте.

Несмотря на огромную социальную значимость плавания, работ, посвященных оздоровительному плаванию детей, недостаточно. Традиционные методики, применяемые при обучении плаванию, не решают проблему формирования и коррекции осанки детей. И на сегодняшний день эта проблема остается одной из актуальнейших, но до сих пор нерешенной и требующая разработки.

Список используемых источников:

1. Волгина Л.Н. Физическое состояние школьников с нарушениями осанки и его коррекция: Автореф. дис... канд. мед. наук. М., 1986. 24 с.
2. Ловейко И.Д. ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Л.: Медицина, 1982. 144 с.
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. Л.: Медицина, 1988. 144 с.
4. Мачинский В.И. Гимнастика, исправляющая осанку. М.: Медгиз, 1960. 76 с.
5. Медведев В.П. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья и адаптационно-защитные механизмы у здоровых и часто болеющих детей дошкольного возраста: Автореф. дис... канд. мед. наук. Киев, 1989. 23 с.
6. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук. Омск, 1997. 24 с.
7. Полесья Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей. Киев, 1980.
8. Пушкарева М.Т. Методика занятий оздоровительной физической культурой при профилактике остеохондроза позвоночника у учащихся 11 – 12 лет общеобразовательных школ: Автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1995. 23 с.
9. Семенова С.С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: Дис... канд. пед. наук. С-Пб., 2000. 182 с.
10. Турчанинов С.Ю. Плавание – жизненно важный навык: Дис... канд. пед. наук. Ярославль, 2005. 129 с.
11. Фирсов З.П. Оздоровительное плавание для всех // Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984. С. 35-42.
12. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. М.: Медицина, 1983. 360 с.