

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/77761>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в современном мире общепризнанным является тот факт, что состояние здоровья и уровень физической работоспособности тесно взаимосвязаны с режимом повседневной физической активности, сбалансированным питанием и образом жизни человека.

Плавание является одним из самых действенных способов оздоровления и укрепления организма человека. В плавании, по сравнению с другими спортивными дисциплинами, минимален риск, получить серьезную травму. Это связано с тем, что в воде нагрузка на суставы и мышцы человека незначительна, а значит, повредить их практически невозможно.

Во-вторых, плавание оказывает потрясающий эффект на все тело, начиная с опорно-двигательного аппарата и заканчивая психикой. При занятиях в воде задействуются все группы мышц, что крайне благоприятно отражается на организме. Кроме того, регулярное посещение бассейна – это отличная профилактика множества болезней (например, плоскостопия, сколиоза, ожирения и даже заболеваний сердца).

В-третьих, плавание – тот вид физической активности, который не противопоказан, а, напротив, рекомендован, поскольку занятия в бассейне благотворно влияют на позвоночник. [1, с 102].

Нарушение осанки – распространенное отклонение в состоянии здоровья детей и взрослых. Плавание и упражнения в воде способствуют корректированию нарушения осанки.

Положение тела во время двигательной активности или в спокойном состоянии называют осанкой.

Человека, у которого отсутствуют проблемы с осанкой, легко определить: спина прямая, живот втянут, плечи отведены назад, голова приподнята. Но чаще встречаются ситуации, когда у взрослого или ребенка видны нарушения позвоночника, его искривления. В медицине это состояние называют нарушением осанки. Сутулость, сколиоз, круглая или плоская спина – патологии, приносящие неприятные ощущения.

По данным ВОЗ, в настоящее время увеличилось количество детей с нарушением осанки. Сколиозные изменения диагностируются теперь в более раннем возрасте. На занятия по плаванию приходят дети с уже имеющимися начальными признаками нарушений осанки. Важно уже на этом этапе видеть и понимать какую тактику тренировочного процесса выбрать с конкретным ребенком, для того чтобы предотвратить усугубление проявлений первых признаков и скорректировать развитие мышечного аппарата.

Искривление позвоночника у детей встречается чаще, чем у взрослых. При рождении позвоночник ребенка прямой, а природный кифоз и лордоз

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
3. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
4. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017. - 173 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/77761>