

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА СВОД СТОПЫ ПЛОВЦА

О.И. Ульянов, В.Г. Иванов
(МГУ им.А.А.Кулешова)

Различные виды спорта требуют развития определенных качеств у спортсменов, в зависимости от специфики данного вида.

Условия среды, в которой происходят занятия плаванием (высокая плотность, теплопроводимость, вязкость и т.д.), существенно влияют на формирование организма пловца и, в частности, на его спорно-двигательный аппарат. Для достижения высоких результатов в плавании немаловажное значение имеет гибкость стопы. Однако, очень большая ее подвижность может привести к опусканию свода. Кроме того, длительные тренировки в воде (3-5 часа), малоподвижный образ городского школьника (6-8 час. – уроки, 8-час. – сон и т.д.) приводят к тому, что мышцы и связки, поддерживающие свод стопы, не получая достаточной нагрузки, слабеют и возникают предпосылки к развитию плоскостопия. Определенную роль играет большой весо-ростовой показатель пловца, который резко увеличивается после полного прекращения тренировок (в среднем на 7 кг в течении первого года).

Табл. 1 сравнительные данные о наличии плоскостопия у представителей различных видов спорта.

Многоборья	Легкая атлетика	Лыжный спорт	Спортивные игры	Плавание
Плоскостопие II и III ст.	-	-	11,1%	20%
Плоскостопие I степени	6,7%	42,8%	11,1%	65%
Нормальная стопа	93,3%	57,2%	77,8%	15%

Данные обследования показывают, что опускание свода стопы у пловцов встречается чаще, чем у представителей других видов спорта. Кроме того, при обследовании разных возрастных групп пловцов выяснилось, что у спортсменов старшего возраста плоскостопие встречается чаще (табл. 2).

Таблица 2 – Плоскостопие у спортсменов разного возраста

	Возраст 8-9 лет спортивный стаж 2 года	Возраст 16-19 лет спортивный стаж 6-10 лет
Плоскостопие II и III ст.	8%	20%
Плоскостопие I степени	32%	65%
Нормальная стопа	60%	15%

На основании этих данных можно предположить, что длительные регулярные занятия плаванием отрицательно влияют на сводчатость стопы.