

Подготовил: Шуличенко И.М.

Физ. инструктор

## Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат детей

Настоящее время характеризуется достаточно быстрыми изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам человека.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. В течение последних лет состояние здоровья наших детей постоянно ухудшается. Поэтому очень важным вопросом является формирование у детей мотивов, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Огромные возможности в укреплении здоровья таит в себе дошкольный возраст. Это важнейшее время для формирования здорового образа жизни. Дефицит двигательной активности влияет на подготовку детей к школе и будущую жизнь ребёнка. Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и пребывание на свежем воздухе.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Среди многих массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение.

Особенно благотворное влияние занятия плаванием оказывают на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, на опорно-двигательный аппарат. У регулярно плавающих людей возрастает сила сердечных мышц, происходит повышение его функциональных возможностей. Увеличивается объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности. Количество сердечных сокращений в минуту уменьшается. У тренированных

пловцов частота сердечных сокращений в состоянии покоя 60-50 или даже 45-40 сокращений в минуту, тогда как у здоровых людей, не занимающихся спортом, эта частота колеблется от 65 до 75 сокращений в минуту. Плавание и упражнения в воде способствуют усилению деятельности сердечно-сосудистой системы, но при этом работа сердца протекает в облегченных, благоприятных условиях. Давление воды на поверхность тела облегчает отток крови от периферии к сердцу.

Специалистами в области плавания также подмечено, что нахождение человека в воде с погруженной головой усиливает эффект охлаждения, вызывая более высокое напряжение вегетативных функций организма. При систематических занятиях плаванием сосудистая система приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после плавания. Возникает стойкое приспособление к холоду.

Не менее благотворно влияние плавания на дыхательную систему. При плавании дыхание согласовано с движением конечностей. Один цикл движений руками выполняется, как правило, не больше чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и к повышению функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Наиболее заметно благотворное влияние плавания на дыхательную систему при занятиях с детьми.

В настоящее время сильно возросло количество детей, имеющих заболевания дыхательной системы, в том числе заболевание бронхиальной астмой. Недавно ученые сделали выводы о том, что для детей, которые болеют астмой не просто не противопоказано плавание, а напротив, полезно. Теперь с помощью водных упражнений есть возможность самостоятельно контролировать все проявления астмы. Доказано, что плавание хорошо влияет и помогает улучшать состояние здоровья детей – астматиков. Таким образом, плавание является замечательным средством для укрепления дыхательной системы и повышения ее функциональных возможностей. Кроме того, плавание - отличное средство для профилактики заболеваний органов дыхательной системы, застойных явлений и отличное средство для улучшения физического состояния человека при заболевании бронхиальной астмой.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны

его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. В следствии податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета ребенка.

В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений осанки детей, например, сколиозов, кифозов, а также тугоподвижности суставов и различных последствий детского паралича (полиомиелита). В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Одним из важнейших факторов физического совершенствования детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, что позволяет сделать учебно-воспитательный процесс более плодотворным и способствует формированию у дошкольников положительного отношения к окружающей действительности, к предметам, с которыми им приходится заниматься, к воспитателю, к сверстникам. Занятия плаванием вызывают у ребёнка чувство радости и удовольствия от движения, способствуют эмоциональному и двигательному раскрепощению. Весёлое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствуют общему оздоровлению.