



О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНИЯ



Плавание – это жизненно важный навык, овладение которым в детском возрасте сохраняется на всю жизнь.

Важно научить детей с раннего возраста держаться на воде и проплывать небольшое расстояние самостоятельно.

Наилучший возраст для обучения двигательным действиям – 8–12 лет. В эти годы легко осваиваются новые, ранее неизвестные движения. Достаточно буквально одного показа и объяснения, чтобы новое упражнение было выполнено, что называется «с ходу». Это связано с тем, что у детей 8–12 лет отмечаются наибольшие нормы прироста в развитии почти всех физических качеств. Кроме того, у них особенно заметно проявляется психологическая готовность к сознательному освоению учебного материала.

При обучении плаванию необходимо учитывать возрастные особенности детского организма.

Скелет верхних и нижних конечностей формируется у детей разными темпами. Окостенение свободных конечностей начинается с раннего детства и заканчивается к 18–20 годам. В этом возрасте идет процесс окостенения фаланг пальцев. Это надо учитывать в педагогическом процессе, поскольку окончательно не сформированная кисть быстро устает.

У детей этого возраста продолжается процесс сращивания трех тазовых костей (подвздошной, лобковой и седалищной), который заканчивается к 17–18 годам.

Очень важным, на данном этапе, является решение задачи по профилактике уплощения стопы.



Опорно-двигательный аппарат у младших школьников не способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Мышцы детей данного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше чем мелкие. Исследования показывают, что школьники 7-11 лет обладают еще сравнительно низкими показателями мышечной массы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

Плавание – это один из немногих видов спорта, который разносторонне влияет на гармоничное развитие всех групп мышц. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но и мышцы туловища. Во время плавания, мышцы туловища стабилизируют положение тела, помогая сохранить обтекаемое положение туловища. Это, в свою очередь, развивает мышечный корсет. Плавание служит прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим различные нарушения осанки.

Непрерывные движения ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемые в положении, тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, помогают укреплению и формированию стопы у ребенка.

В результате плавания развиваются и укрепляются дыхательные мышцы, принимающие активное участие в работе грудной клетки. Плавание спортивными способами вырабатывает правильный ритм дыхания – с укороченным глубоким вдохом и продолжительным выдохом. Такой ритм положительно влияет на работу сердца и сердечно-сосудистой системы. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца, а механическое воздействие воды на поверхность тела, помогает оттоку крови от периферии и передвижению ее к сердцу. В результате плавания снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.



К возрастным особенностям детей относится чрезвычайная подвижность нервных процессов, причем процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Занятия плаванием делают ребенка более уравновешенным, т.к. температура воды и однообразные циклические движения, правильный ритм дыхания оказывают на него успокаивающее влияние.

При работе с детьми младшего школьного возраста важно принимать во внимание более слабое физическое развитие девочек. Показатели силы у мальчиков в среднем на 30 % выше, чем у девочек. Однако девочки имеют лучшие гидродинамические качества. Хорошая плавучесть у них является следствием меньшего роста и веса (меньше развита мышечная масса и тоньше кости). Близкое расположение центра тяжести и центра плавучести обуславливает более устойчивое гидродинамическое развитие.

Память и способность к освоению физических упражнений в этом возрасте достигает наивысшего развития.

Плавание является прекрасным средством закаливания, воспитывает стойкие гигиенические навыки.

Таким образом, плавание оказывает исключительно благоприятное воздействие на физическое развитие и укрепление здоровья школьников.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПЛАВАНИЯ:

- ✚ Улучшение мускулатуры;
- ✚ Снижение напряжения на головной мозг;
- ✚ Укрепление сердца;
- ✚ Усиление вентиляции легких;
- ✚ Улучшение работы кишечника;
- ✚ Улучшение деятельности желудка;
- ✚ Улучшение сна;
- ✚ Здоровье суставов;
- ✚ Снижение веса.

