

ПЛАВАНИЕ — КАК СПОСОБ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

Закаливание — это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания участвуют практически все системы, регулирующие жизненные процессы. При этом важную роль в терморегуляции выполняет кожный покров, на который температура воды оказывает специфическое раздражающее действие. В результате влияния холодной воды происходит сужение кровеносных сосудов кожи, а, следовательно, уменьшается количество тепла, выделяемого в окружающую среду. Но в то же время организм вынужден усилить воспроизводство тепла, то есть увеличить кровоток к кожным покровам, в результате этого улучшается кровоснабжение кожи. Это повышенное воспроизводство тепла, и сполна очередь, требует активизации процессов обмена веществ.

Правильное закаливание помогает детскому организму быстрее адаптироваться к изменяющимся и даже экстремальным состояниям окружающей среды без какой-либо серьезной опасности для здоровья ребенка.

Вместе с тем, процесс закаливания оказывает положительное влияние на характер ребенка, приучая его преодолевать различные трудности. Развиваются и укрепляются такие положительные черты характера, как умение владеть собой, воля, настойчивость, сознательная дисциплина и др.

Закаливание ребенка необходимо проводить так, чтобы время (продолжительность) пребывания в воде при обучении плаванию или длительность тренировок увеличивались постепенно. При этом важно использовать интересные формы времяпрепровождения детей в воде, которые создадут большее разнообразие и повысят интенсивность движений, что, в конечном счете, позволит организму лучше приспособиться к условиям окружающей среды.

|

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАБОТУ СЕРДЦА И СОСУДОВ РЕБЕНКА

Большое значение плавание имеет для экономичной работы сердечно -сосудистой системы. Наряду с терморегуляцией и связанным с ней обменом веществ, которые вызваны холодом и обуславливают усиление кровообращения, давление и сопротивление воды во время плавания оказывают еще и специфическое действие на работу сердца и циркуляцию крови.

Когда пловец ложится на воду, его тело испытывает дополнительную нагрузку, возникающую в результате давления воды. При нырянии давление увеличивается пропорционально глубине. Точно так же зависит нагрузка на тело пловца и от скорости плавания.

Преодоление нагрузок, которым подвергается организм во время систематических тренировок в воде, приводит к укреплению мышечной ткани предсердий и желудочков сердца, равномерному увеличению объема полостей сердца. Сердце начинает работать более экономично, что со временем значительно улучшает кровообращение. Систолическое кровяное давление снижается, а диастолическое незначительно повышается, в результате чего устанавливаются благоприятные показатели давления крови, повышается эластичность стенок сосудов.

Следовательно, плавание с его воздействием на сердце и кровообращение в целом оказывает благотворное влияние на гармоничное развитие детского организма (особенно если учесть предстоящие нагрузки в школе).

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Процессы обмена и экономичное функционирование сердечно -сосудистой системы при тренировках, требующих особой выносливости, зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом. Это возможно только при условии правильного процесса дыхания. В то же время необходимо учитывать, что вдох у плывущего ребенка затруднен вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную стенку. Кроме того, при большинстве способов плавания рот и нос малыша находятся относительно долгое время в воде, и поэтому только при хорошо отработанной технике дыхания может быть обеспечено необходимое ритмичное поступление кислорода. Следовательно, давление воды на грудобрюшную полость усиливает выдох, что приводит к укреплению мышц органов дыхания.

ПЛАВАНИЕ — СПОСОБ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

Тело человека обладает плавучестью, так как его удельный вес приближается к удельному весу воды. Поэтому, находясь в водной среде, оно становится почти невесомым, что имеет практическое значение — освобождается от нагрузки опорный аппарат, включая позвоночник и связки.

Исследования показали, что детский организм при плавании способен переносить относительно высокие нагрузки. И, наоборот, продолжительные физические упражнения на суше, при которых основная нагрузка приходится на опорный аппарат, вызывают чрезмерное напряжение еще недостаточно окрепших костей, связок и позвоночника.

При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом состоянии, поэтому часто весьма серьезные искривления позвоночника исправляются с помощью плавания. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично.

При любых способах плавания руки принимают активное участие в движении. Это особенно характерно для кроля и плавания на спине. Эти способы плавания, вследствие активного попеременного движения руками в воде и над водой, влияют на гибкость позвоночника. Поэтому ортопеды и педиатры настоятельно рекомендуют плавание для предупреждения и лечения нарушений осанки и сутулости.

ПЛАВАНИЕ СОХРАНЯЕТ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ

Плавательные упражнения разносторонне укрепляют организм и приносят большую пользу, поэтому очень важно, чтобы они стали доступны детям как можно раньше. Но есть и еще одна серьезная причина для пропаганды плавания. Международная статистика показывает, что в числе погибающих от несчастных случаев утопающие составляют значительную долю. Чаще всего несчастные случаи на воде происходят с детьми от 3 до 10 лет. Дети 10—15 лет тоже часто тонут.

Обучение плаванию способствует выработке у детей навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.