

Влияние плавания на развитие ребёнка

1. Мышечная система

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Сопротивление воды способствует формированию более сильных и эластичных мышц.

2. Костная система

В воде снижается нагрузка на позвоночник и суставы. Укрепление связок способствует правильному формированию осанки. Плавание помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций. Ходьба по массажным дорожкам перед плаванием, активное движение ног в воде в безопорном положении - укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

3. Сердечно - сосудистая система

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. У регулярно плавающих людей возрастает сила сердечных мышц, увеличивается мощность сердца, количество сердечных сокращений в минуту уменьшается.

Давление воды и горизонтальное положение тела облегчает отток крови от периферии к сердцу. Поэтому занятия плаванием благоприятны даже для детей с ослабленным сердцем.

Разница температуры тела и воды на начальном этапе приводит к сужению капилляров кожи. Как следствие, кровь из этих сосудов приливает к внутренним органам и приносит им дополнительные питательные вещества и кислород. После кратковременного спазма капилляры расширяются и происходит их заполнение резервным запасом из печени. Таким образом активизируется кровообращение всего организма.

Плавание способствует изменению состава крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина). Это наблюдается даже после однократного пребывания в воде.

4. Дыхательная система

Давление воды и возрастающая потребность в кислороде, как следствие повышенной энергозатратности, укрепляет дыхательную систему: улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, совершенствуется дыхательный ритм, повышается эластичность легких, растет количество альвеол легких, объем и вентиляция легких, максимальное потребление кислорода.

Давление диафрагмы при глубоком дыхании способствует полноценной деятельности печени и других внутренних органов.

5. Нервная система

Важна радость, удовольствие, которое получает ребенок от общения с водной стихией. Использование элементов игры позволяют сохранять эту радость на протяжении всего обучения. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении, поднимает настроение, улучшает сон, внимание и память.

6. Закаливание

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разным условиям внешней среды.

Движение воды оказывает массирующий эффект.

7. Культурно - гигиенические навыки

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Постоянное выполнение ребенком целого ряда санитарно - гигиенических требований приучает его к самостоятельности и воспитывает уверенность в собственных силах.

8. Личностные качества

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия развивают у детей такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.