



УДК 695.02

THE BENEFITS OF SWIMMING FOR SCHOOL AND PRESCHOOL CHILDREN

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Mustafina K.K./ Мустафина К.К.

master / магистр

Umarov A.X./ Умаров А.Х.

master/магистр

Umirbayev K. A./ Умирбаев К.А.

acting associate professor/и.о. доц.

Taraz Regional University named after M.Kh. Dulati, Kazakhstan, Taraz, st. Tolebi 60, 080000

Таразский Региональный Университет им. М.Х.Дулату, Казахстан, Тараз, ул. Толеби 60.

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о пользе плавания для детей.

Ключевые слова: плавание, специальная гимнастика, закаливание.

Вступление.

Вода - колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чьё значение для человека было бы так велико и необходимо его разнообразное применение в жизни. Постоянное занятие плаванием, регулярных гигиенических и закаливающих процедур, правильно введённых в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, существенно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

Плавание, как вид спорта позволяет не только сделаться здоровым, но и получить необходимое воодушевление разрядку. После плавания ребенок будет чувствовать себя спокойней, получит заряд положительных эмоций, расслабится. Что касается пользы для здоровья, то для каждого возраста актуальны свои плюсы занятий плаванием.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Как уже говорилось, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Регулярное занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также



мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки у детей и подростков.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Плавание - аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина - в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Вода - целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для неумеющих держаться на воде. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная от дошколят. Однако технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста не только даст ребенку один из очень ценных навыков, которые потом не раз ему пригодятся в жизни. **Плавание** – это еще и полноценная физкультура, полезные физические нагрузки, такие полезные для растущего организма. Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом закаливания. Обучение плаванию детей дошкольного возраста, и последующее их свободное уже самостоятельное плавание, способствует укреплению мускулатуры ребенка, благотворно сказывается на дыхательной системе малыша.



Во время нахождения в воде, разгружается позвоночник ребенка, что немаловажно для профилактики **сколиоза** и формирования **правильной** осанки. Во время плавания для передвижения в воде задействуются те группы мышц, на которые в повседневной жизни нагрузка приходится незначительная. Таким образом, обучение плаванию детей дошкольного возраста способствует также и формированию **хорошей фигуры**, улучшению **тонуса мышц**. Благоприятно сказывается плавание и на **эмоциональном состоянии ребенка**, оказывает положительное влияние на **нервную систему**. Так, во время плавания обеспечивается своеобразный водный «массаж», за счет чего снимается напряжение (как нервное, так и физическое) и утомление, улучшается сон и отлаживается эмоциональный фон.

Плавание положительно влияет на детский организм, так как во время занятий задействованы абсолютно все мышцы тела. Водные процедуры позволяют улучшить деятельность многих органов и систем, являются отличной профилактикой проблем с позвоночником и опорно-двигательным аппаратом. Особо заметна польза плавания в бассейне для детей дошкольного и школьного возраста. Так как именно в этот период происходит активное развитие всего организма маленького человека.

Кроме того, регулярные занятия плаванием помогают формированию здоровой и развитой личности ребёнка. Учёными доказано, что водные упражнения способствуют развитию таких черт, как целеустремлённость, решительность, смелость, самостоятельность, коммуникабельность. Также занятия плаванием улучшают аппетит ребёнка, способствуют более глубокому сну, снимают эмоциональное напряжение, доставляет малышу удовольствие и радость.

Польза плавания для детей школьного и дошкольного возраста:

- коррекция осанки;
- развитие координации;
- улучшение сна и метаболизма;
- тренировка всего опорно-двигательного аппарата;
- освоение навыков правильного дыхания (глубокого);
- вытягивающий эффект для стимуляции быстрого роста;
- закаливание организма, укрепление иммунной системы, профилактика ОРВИ;
- усиление эффекта от других типов тренировок (если ребенок занимается спортом).

Заключение и выводы.

Человек – единственное живое существо, которое от рождения не умеет плавать. В настоящее время на Земле ежегодно тонет немало людей. Среди гибнущих 20% детей. Одной из главных причин трагедий на воде является неумение людей плавать.

Сотни тысяч людей посещают плавательные бассейны, проводят свой отпуск на бесчисленных водоемах. Большое число детей вовлекается в занятия водными видами спорта. Обучение плаванию введено в школьную программу



физического воспитания. Однако успешное изучение спортивных способов плавания зависит от умения преподавателя подобрать необходимые упражнения, дать точное и образное объяснение движениям, вовремя исправить неправильные действия. Но если ребята не станут классными кролистами или брассистами, не нужно расстраиваться. Даже не став большим спортсменом, ребенок научится основам техники спортивного плавания, правильному выполнению упражнений в скольжении, дыхании, движения рук и ног, заинтересуется этим видом спорта, захочет заниматься им дальше и научится плавать кролем, брассом, дельфином или просто научиться плавать — это ему не раз пригодится в жизни.

Литература:

1. Основы теории физической культуры / И.В. Еркмуашвили. УрГТУ Екатеринбург, 2002.
2. Макаренко Л.Т. Плавание / Л.Т. Макаренко. – М., 2002. – С. 25-56.
3. Викулов А.Д. В43 Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. —367 с.

Annotation: *This article discusses the benefits of swimming for children.*

Key words: *swimming, special gymnastics, tempering.*

Статья отправлена: 11.03.2021 г.

© Мустафина К.К.