

*Бурганова Оксана Владимировна,
заведующая отделом плавания*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка дошкольного возраста. Оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки дошкольников.

Рассмотрим, как влияют занятия плаванием на некоторые жизненно важные системы детского организма.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливается его высокой эластичностью и подвижностью. Правильное и своевременное укрепление костей системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мышцы составляют лишь 20-25% от веса тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно на занятиях плаванием, во время которых в работу включаются все основные группы мышц.

У ребенка дошкольного возраста (в сравнении с периодом новорожденности) размер сердца увеличивается в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечно-сосудистой системы. Усиление сердечной деятельности

у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Поэтому в данном возрасте сердце относительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание. При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не принимает чрезмерных усилий для передвижения в воде. Давление воды на тело ребенка способствует давлению венозной крови от периферии к сердцу, вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. При выполнении выдоха, ребенок испытывает давление воды на грудную клетку, что увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в дошкольный период так же претерпевает существенные изменения. В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занимаясь плаванием, дети закрепляют уже имеющиеся умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют движения, выполняемые ими в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка – скольжения на воде. Этот навык – базовое движение в плавании, а его формирование зависит от развития двигательных способностей, среди которых

ведущее место занимает гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе обучения плаванию дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах.