

Автор - тренер  
Павловской Гимназии по плаванию  
Артур Хайбуллов

### **ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ ПЛАВАНИЕ**

Физические свойства водной среды резко отличаются от свойств воздушной среды, привычной для человека, и предъявляют организму иные требования. Двигательная деятельность пловца в водной среде вызывает изменения в деятельности его органов и систем организма.

Оздоровительная роль плавания по сравнению с другими видами физических упражнений заключается в разнообразном действии воды на организм человека, которое связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами воды. Давайте подробнее рассмотрим, чем же плавание полезно для здоровья:



#### *Дыхательная система*

Плавание предъявляет большие требования к дыхательной функции. Это обусловлено интенсивной мышечной работой, которая требует от пловца усиленного дыхания в сочетании с затрудненным вдохом и выдохом, которые выполняются при давлении воды на грудную клетку. При занятиях плаванием активно тренируется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки, усиливается вентиляция легких, улучшается кровообращение, вырабатывается правильный ритм

дыхания, участвуют самые отдаленные участки легких, что исключает застойные явления в них, что является прекрасным средством профилактики легочных заболеваний.

### ***Сердечно-сосудистая система***

Плавание является прекрасной тренировкой для сердечно-сосудистой системы. В горизонтальном положении тела в воде сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет меньший объем работы. Давление воды на венозные сосуды и отсутствие статического напряжения способствуют улучшению кровообращения и облегчению притока крови к сердцу. Эти особенности гемодинамики облегчают регуляцию кровообращения при напряженной мышечной деятельности пловца. Так, благодаря занятиям плаванием мышца сердца укрепляется, кровеносные сосуды становятся эластичнее, артериальное давление крови снижается.

### ***Опорно-двигательный аппарат***

Одним из главных плюсов плавания является тот факт, что благодаря состоянию невесомости во время занятий значительно снижается давление на опорно-двигательный аппарат. Плавание помогает исправить осанку и укрепить мышцы спины, улучшает подвижность суставов, способствует правильному формированию костей скелета у детей. Еще одним плюсом «невесомости» является и то, что при занятиях плаванием фактически исключена возможность травм опорно-двигательного аппарата. Работа мышц без твердой опоры способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в сочленениях костей у детей, что стимулирует рост тела в длину.

### ***Вестибулярный аппарат***

Тренировки в плавании повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Это обусловлено многократными раздражениями вестибулярного аппарата при поворотах головы во время вдоха. Поэтому плавание включается в физическую подготовку летчиков и космонавтов.

### ***Нервная система***

Плавание самым благотворным образом сказывается на нервной системе человека. Оно успокаивает и снимает напряжение. При регулярных занятиях плаванием улучшается аппетит, легче происходит засыпание, а также повышается качество сна, улучшаются память и внимание, повышается общий тонус организма, улучшается самочувствие.

Помимо вышеперечисленных качеств, занятия плаванием являются превосходным средством закаливания организма. Плавание повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям и влияниям низких температур.

Плавание фактически не имеет противопоказаний, им могут заниматься как маленькие дети, так и пожилые люди.

Плавание является прекрасным выбором для тех, кто заботится о своем здоровье и поддержании хорошей физической формы.