

Плавание как одно из средств закаливания

Выполнил студент группы ТОП-19 1/9
Пенский Владислав
Проверил преподаватель
Скрипкин Николай Дмитриевич

● В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течения воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

● **Плавание** - называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенического, оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем.

● **Плавание**-способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно плавание полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

● **Во время погружения и плавания** - создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Тело ребенка, погруженное в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большое количество крови. Ему не приходится выбрасывать кровь вверх и "насосывать" ее снизу, как это бывает при обычном положении. Давление воды на всю поверхность тела способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия деятельности правого предсердия и правого желудочка.