

# Плавание - самый щадящий вид спорта

Подготовил  
инструктор физкультуры  
Мусин Д.Н.



Лечебное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека:

- **рост, вес**
- является прекрасным средством **профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов,**

**плоскостопия.** Ведь в воде масса тела уменьшается в десятки. Это укрепляет его позвоночник, связки и мышцы. Эта нагрузка для него безопасна, потому что связки в воде не перенапрягутся.

- **укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы**
- **развития дыхательного аппарата и мышечной системы**
- **содействует росту и укреплению костной ткани**

## Как наш организм работает во время плавания?

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

*Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.* Это происходит, благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.



### **Чем плавание хорошо для организма?**

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей.

Один цикл движений выполняется, как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Именно пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5л.

**Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма:** совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

**Для ослабленных детей польза плавания состоит в том, что упражнения в воде стимулируют развитие рефлексов.** У напряженных детей походы в бассейн снимают возбуждение. Вода помогает при коликах и запорах, помогает улучшить сон и аппетит. И, конечно же, вода - это лучшее средство закаливания. Пока малыш барахтается, усиливается его дыхание, а значит, кровь обогащается кислородом. Все вместе повышает сопротивляемость организма ребенка. Практика показывает, что дети, занимающиеся плаванием, болеют гораздо реже. И самое главное – плавание свойственно с ранних лет вызывать положительные эмоции. Плавающие дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят и много кушают.

**Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности.** Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость,

самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.



**Вода — природный 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 с детей дошкольного возраста. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что хорошим пловцом может стать

каждый — было бы желание.

Предлагаем вашему вниманию основные плавательные умения и навыки, которые может освоить ребёнок в дошкольный период при систематическом посещении занятий.

### **2-3 года**

1. Ходит в воде в заданном направлении, до условленного места, на носках, помогая себе гребковыми движениями рук, держа руки за спиной.
2. Хлопает по воде ладонями, двигает руками в воде вправо-влево, вверх-вниз.
3. Передвигается по дну на руках, вытянув ноги.
4. Погружает в воду лицо, находит игрушки.

### **3-4 года**

1. Ходит и бежит в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги, убегает от взрослого и догоняет его, с разбега падает в воду.
2. Передвигается по дну на руках, выпрямив ноги, вперёд («Крокодил»), назад («Рак»), боком вправо и влево («Краб»).
3. Погружается в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Достает игрушки со дна.
4. Лежит и скользит на груди, держась за руки взрослого или плавательную доску.

### **4-5 лет**

1. Ходит и бежит в воде в полу приседе, наклонив туловище вперёд, держа в вытянутых руках игрушку.

2. На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть в воду плашмя, на бок или спину.
3. Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.
4. Выдыхает в воду («Бульканье», «Пускание пузырей»).
5. Подныривает под плавающие предметы (палка, обруч, круг).
6. Свободно лежит на воде, на груди и спине («Медуза», «Поплавок»).
7. Отталкивается от дна одновременно двумя ногами при выполнении скольжения на груди.
8. Плавает с поддерживающими средствами (круг, доска).

### 5-6 лет

1. Всплывает и лежит на спине.
2. Умеет скользить на груди и спине, спокойно выдыхая в воду.
3. Плавает с кругом (доской), двигая ногами стилем кроль.
4. Выполняет гребковые движения руками как при плавании кролем.

### 6-7 лет

1. Не боится брызг.
2. Плавает способом кроль на груди и спине с выносом рук.
3. Плавает на груди и спине с полной координацией рук и ног (на одно движение руками приходится шесть движений ногами).
4. Плавать всеми способами (дельфин, брасс).

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, при занятиях плаванием укрепляется сердечнососудистая и нервная системы, развиваются дыхательный аппарат и мышечная система. Плавание способствует росту и укреплению костной ткани у детей как дошкольного, так и школьного возраста.**

