Влияние плавания на организм детей младшего школьного возраста

Аннотация: в данной статье говорится о том, какой положительный эффект оказывает плавание на физическое развитие и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.   
  
Annotation: This article talks about the positive effect of swimming on the physical development and physical fitness of primary school children.

Ключевые слова: плавание, физическая культура, спорт, школьники, здоровье.

Keywords: swimming, physical culture, sports, schoolchildren, health.

УДК 797.2.034.2

Введение: важным условием всестороннего развития полной личности младшего школьника является средняя физическая активность. Но в последнее время в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, и других причин у большинства учащихся отмечается колоссальный недостаток движения, вызывающий появление малоподвижности, которая может вызывать многочисленные изменения в их организме не в лучшую сторону.

Актуальность: В наши дни остро встала проблема здоровья. Процент здоровых людей сильно уменьшается. Так, многие исследования последних лет показывают, что около двадцати процентов детей, приходящих в 1-е классы имеют различные отклонения в состоянии здоровья.

Цель: изучить влияние плавания на организм детей младшего школьного возраста.

Объект исследования - дети младшего школьного возраста.

Предмет исследования- влияние плавания на организм детей младшего школьного возраста.

Гипотеза**:** предполагается, что плавание окажет положительный эффект на физическое развитие и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Изучить и обобщить научно-популярную литературу по проблеме исследования.
2. Провести эксперимент и проанализировать полученные материалы исследования.

Научная новизна: ранее практически не изучалось влияние плавания на организм младших школьников.

Основная часть:

Особенность воздействия водной среды на организм ребенка определяется физическими свойствами воды, такими как: объемный вес, плотность, вязкость. Организм ребенка при плавании работает в более облегченных условиях, по сравнению с сушей.

Особенно это относится к работе ССС.

Циклические движение тела и горизонтальное положение тела, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела - все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно делает его работу легче. Во время занятий плаванием снижается давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается объем сердца. У занимающихся плаванием постоянно отмечается снижение пульса до шестидесяти и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает сильно и мощно.

Таким образом, в результате занятий плаванием в ССС происходят положительные изменения, которые ведут к более быстрой доставке насыщенной кислородом крови, к дальним участкам тела и внутренним органам, что способствует улучшению ООВ (основного обмена веществ). Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении и нагрузки, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается и изменяется. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечнососудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

Пребывание в воде оказывает положительное воздействие на терморегуляцию организма ребенка. Проведение занятий по плаванию в воде с температурой 26-28° С ведет к увеличению обмена веществ, выработке адекватной реакции организма на повышенную теплоотдачу. Органы выделения ребенка, пребывающего в воде, работают с огромной нагрузкой, чем на суше, что ведет к увеличению и улучшению работы функции почек.

Постоянные с определенной системой занятия плаванием положительно влияют на систему дыхания, заметно укрепляют и улучшают ее деятельность. Связано это прежде всего с тем, что пловец дышит в необычных для него условиях. Вдох и выдох он совершает, преодолевая сопротивление воды. Механическое воздействие, а также разность давления воды на верхнюю и нижнюю части тела приводит к большому увеличению силы дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, ЖЕЛ и совершенствованию дыхательного ритма т.д

В результате занятий плаванием вырабатывается отличный тип дыхания: оно становится глубоким и полным, и потому более редким. При плавании повышается эластичность легких, тренируются бронхи, увеличиваются размеры грудной клетки, соответственно растут объем легких. Это позволит избежать многих заболеваний, а также будет способствовать хорошей вентиляции легких во время работы, оказывать положительное массирующее воздействие на все внутренние органы.

Выявлено, что правильно организованный процесс обучения и тренировки в плавании способствует формированию сильного типа нервной деятельности. Улучшается реакция, память, внимание, повышается эмоциональный фон.

Занятия плаванием укрепляют ОДА ребенка, развивают координацию движений. При плавании человек находится в состоянии невесомости, что разгружает ОДА от давления на него веса тела - это создает условия для исправления нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию. Плавание формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Показатель подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Также необходимо отметить, что при занятиях плаванием практически отсутствует опасность травмирования ОДА. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры занимающихся различного возраста и подготовленности.

В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, исправляет и предотвращает искривления.

В наше время умение плавать жизненно важный прикладной навык. Большое количество несчастных случаев на воде происходит из-за того, что люди не умеют плавать, держаться на воде. В этой ситуации, приоритетное значение приобретает овладение умениями и навыками прикладного плавания именно в условиях плавательного бассейна. Эти условия характеризуются прозрачностью воды, информацией о глубине, относительно небольшими размерами площади поверхности воды, а также присутствием специалиста по плаванию. Все это способствует эффективному овладению следующими умениями и навыками прикладного плавания: погружение и передвижения под водой, ныряние на глубину, поиск предмета на дне без специального снаряжения, передвижение по воде прикладными стилями плавания, транспортировка тонущих и оказание им доврачебной помощи.

Подведем итог, что дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от других детей, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Подводя итог, следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека.

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Режим дня младшего школьника. - М.: Вентана-Граф, 2002. - 24с.

2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Развитие ребенка и его здоровье. - М.: Вентана-Граф, 2003.