

Консультация для родителей

«Положительное влияние занятий плаванием на физическое здоровье детей»

«Положительное влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат».

Положительное влияние плавания на дыхательную систему.

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. 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. Систематические занятия плаванием положительно влияют на систему дыхания, заметно укрепляют и улучшают ее деятельность. Связано это прежде всего с тем, что пловец дышит в необычных условиях. Вдох и выдох он совершает, преодолевая сопротивление воды. Это способствует развитию дыхательных мышц, увеличению жизненной емкости легких (ЖЕЛ), совершенствованию дыхательного ритма. В результате занятий плаванием вырабатывается совершенный тип дыхания: оно становится глубоким и полным и потому более редким. Обычно взрослый человек в покое выполняет в минуту 14—16 дыхательных циклов, а пловец — 7—8. При такой частоте дыхания легкие и связанные с ними органы успевают хорошо отдохнуть, получить полноценное питание, их износ замедляется. При плавании повышается эластичность легких, тренируются бронхи и альвеолы, количество последних растет; увеличиваются размеры грудной клетки, соответственно растут объем легких, ЖЕЛ. У лиц, занимающихся плаванием, резервные возможности системы дыхания в 2—3 раза выше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни. Последние при физических нагрузках с трудом могут набрать в легкие 2—3 л воздуха, а пловцы — 5—7 л. Через хорошо работающие альвеолы организм пловца сначала полностью обеспечивается кислородом, а затем (при выдохе) легко освобождается от углекислого газа. Увеличивается поглощение кислорода кровью. Из каждого литра вдыхаемого при плавании воздуха утилизируется больше кислорода (4—6 %, чем в покое (3—4 %)). Важным показателем способности организма обеспечивать себя кислородом во время плавания является максимальное потребление кислорода (МПК) — наибольшее количество

кислорода, которое организм способен потребить при напряженной мышечной работе. МПК служит показателем аэробной производительности организма, то есть способности выполнять длительную работу незначительной интенсивности. У пловцов МПК достигает 5—6 л, в то время как у нетренированных лиц — 2—2,5 л. Поскольку МПК зависит от размеров тела, то учитывается не только абсолютная, но и относительная величина показателя. У нетренированных лиц МПК на 1 кг массы тела равно в среднем 40 мл, а у пловцов — до 70—80 мл. Давайте обратим внимание на работу диафрагмы — одной из главных дыхательных мышц организма — во время плавания. Исследования показали, что при глубоком дыхании во время плавания, когда диафрагма опускается в крайнее нижнее положение, она каждый раз давит на печень, а через нее на другие органы, массируя их и способствуя полноценной деятельности. С помощью диафрагмы значительные количества венозной крови и лимфы «выжимаются» из печени и других органов брюшной полости по направлению к сердцу, чем в значительной степени облегчается работа сердечной мышцы и исключаются опасные для организма застои крови и лимфы. Лимфатическая система человека участвует в обмене веществ, поскольку лимфа и тканевая жидкость, как и кровь, доставляют питательные вещества и кислород ко всем клеткам тела и выводят в вены остаточные продукты обмена веществ. Если же диафрагма работает слабо, то движение лимфы затрудняется, происходит ее застой, что ведет к нарушению обменных процессов. Установлено, что давление диафрагмы через печень передается на кишки, улучшая их работу, а также на желчный пузырь, облегчая выход желчи в протоки. А когда желчь не застаивается, уменьшается возможность образования камней. Именно в связи с этим врачи рекомендуют людям, страдающим воспалением желчного пузыря, а также тем, у кого он удален, плавание. Специалисты отмечают, что при глубоком дыхании во время плавания осуществляется хороший массаж сердца. Ведь наш главный двигатель лежит в углублении между легкими, которые при своем движении то эластично надавливают на сердечную мышцу, то как бы отпускают ее. Регулярные занятия плаванием развивают глубокое, полное дыхание, мощные дыхательные мышцы и подвижность грудной клетки. Это позволит избежать многих заболеваний, а также преждевременного наступления старческой предрасположенности к атрофии малодействующих частей легочной ткани, будет способствовать хорошей вентиляции легких во время работы, оказывать положительное массирующее воздействие на внутренние органы.

Почему плавание оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему:

Тело пловца находится в положении близком к горизонтальному, при таком положении сердцу гораздо легче выталкивать кровь через артерии к периферии.

Плотность воды превышает плотность воздуха примерно в 800 раз. Поэтому нагрузка в воде при плавании происходит практически в антигравитационных условиях, что благоприятно для сердечно-сосудистой

системы. Давление воды, оказываемое на поверхность тела пловца, существенно облегчает отток крови от периферии к сердцу.

Выталкивать кровь от периферии к сердцу по системе вен помогает присущее плаванию ритмичное сокращение мышц и глубокое дыхание (благодаря движению диафрагмы глубоко вниз значительные количества венозной крови и лимфы как бы выжимаются из печени и органов брюшной полости по направлению к сердцу, тем самым облегчается работа сердца и исключаются застои крови и лимфы, т. е. улучшается выведение продуктов жизнедеятельности).

Благодаря глубокому дыханию во время плавания осуществляется хороший массаж сердца: легкие при дыхательном движении то мягко надавливают на сердце, то как бы отпускают его.

Отсутствие статического напряжения положительно влияет на сердце и систему сосудов.

Таким образом, при плавании, как и при любой физической нагрузке, усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, но это усиление происходит в крайне благоприятных условиях. Поэтому плавание практически не имеет противопоказаний и рекомендуется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения состояния сердца и сосудов людям всех возрастов. Давайте рассмотрим подробнее, как плавание воздействует на сердце, сосуды и состав крови.

В результате систематических занятий плаванием улучшается состояние сердечно-сосудистой системы: сердце работает более эффективно (увеличивается его мощность, ударный объем) и экономично (снижается частота сокращений, улучшается периферическое кровообращение, улучшается состояние кровеносных сосудов и питание всех органов и тканей, нормализуется артериальное давление).

Плавание вносит огромный вклад в профилактику сердечно-сосудистых заболеваний и сосудистых патологий (в том числе гипертонии, инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, варикозного расширения вен) .

Нелишне еще раз отметить тот факт, что во время плавания, тренировка сердечно-сосудистой системы происходит в благоприятных условиях. Такая нагрузка полезна для здоровья и практически не имеет противопоказаний и возрастных ограничений. Кроме того, плавание полезно и для других систем организма.

Плавание является одним из наиболее эффективных способов коррекции осанки.

Если другие методики воспринимаются ребенком негативно, то плавание – это не только лечение – это увлекательная игра. Плавая, ребенок как бы

погружается внутриутробную среду, которая способствует релаксации как психологической, так и физической.

Эффекты плавания:

Во время плавания тело человека находится в невесомом состоянии, благодаря чему происходит снижение гравитационных нагрузок на позвоночник. Одновременно оно стимулирует укрепление мышечного корсета позвоночного столба, гармонизирует тонус околопозвоночных мышц, мышц грудной клетки и поясницы. Плавание развивает координацию движений, которая в значительной степени страдает у детей, имеющих нарушения осанки.

У занимающихся плаванием детей восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков.

Очень часто при нарушениях осанки появляются боли в грудной клетке и пояснице. Они обусловлены повышенным мышечным тонусом. Со временем болевой синдром способствует развитию мышечно-тонических спазмов, которые впоследствии из функциональных превращаются в органические. Если на начальных этапах нарушения осанки носят исключительно обратимый характер, то в дальнейшем они переходят в хронические патологические состояния.

Занятия в бассейне являются эффективным методом лечения плоскостопия. Как известно, плоскостопие является одной из причин формирования неправильной осанки. Во время занятий мышцы стопы и голени получают разностороннюю физическую нагрузку, которая способствует формированию правильного свода стопы и укреплению ее связочного аппарата.

Важно отметить, что плавание оказывает также закаливающий эффект. Оно стимулирует неспецифическую иммунную защиту, дети становятся менее восприимчивыми к респираторным вирусным инфекциям. По статистике, у девяноста пяти процентов детей, часто и длительно болеющих респираторными инфекциями, выявляются нарушения осанки.

Вне зависимости от вида нарушений осанки, первые занятия в бассейне должны помочь ребенку адаптироваться к окружающей обстановке. В ходе первых тренировок ребенку разрешается выполнять те виды упражнений в воде, которые он лучше всего умеет делать. Наблюдая за ним в этот период, оценивают его физическое состояние и его плавательные возможности. Важно помнить, что во время занятий температура воды в бассейне не должна опускаться ниже 28 градусов, в противном случае снижается эффективность занятий, так как не достигается эффект разгрузки позвоночника. В холодной воде мышечный тонус повышен, что может спровоцировать судороги икроножных мышц и мышц бедра.

После подготовительного этапа можно приступать к специальным упражнениям. Все занятия, безусловно, проходят при непосредственной помощи

кого-либо из взрослых. Часто во время выполнения упражнения ребенок поддерживается инструктором в области таза.

При сутуловатости и круглой спине, весьма эффективным является плавание кролем на спине.

Уплощенная и кругловогнутая спина, прекрасно корректируется плаванием в стиле кроль на груди и баттерфляй. При плоской спине плавание на спине не рекомендуется.

Если имеется сильно выраженный лордоз поясничного отдела, то при плавании на груди под живот подкладывают доску для плавания.

Ассиметричная осанка хорошо лечится плаванием в стиле баттерфляй и брасс.

Во время занятий плаванием ребенок первое время часто не совсем правильно выполняет упражнения. Скорее всего, они лишь отдаленно напоминают классические плавательные стили, но это не главное. Главным является сам процесс. Не нужно требовать точного выполнения всех упражнений. Очень часто заставляя точно копировать движения и превращая тренировки в рутину, вы формируете негативное отношение ребенка к занятиям.

Оптимальная кратность занятий три раза в неделю. Необходимо воздержаться от занятий в период, когда ребенок болеет респираторными вирусными инфекциями, острым бронхитом, при наличии гипертермического синдрома. Занятия абсолютно противопоказаны при эпилептической болезни.