***ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ***

Плавание является жизненно необходимым навыком. Ведь тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент. Чаще всего тонут дети от 3 до 10 лет (34 %) и 11-15 лет (22,7 %).

Мощным средством предупреждения несчастных случаев на воде, помимо мероприятий по усилению спасательной службы, является массовое обучение плаванию детей, начиная с самого раннего возраста. Большую помощь физкультурным работникам в этом крайне важном и необходимом деле могут оказать родители, вооружив своих детей первичными навыками плавания.

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных для детей и подростков. Поэтому обучение плаванию лучше начинать в дошкольном или младшем школьном возрасте. Однако если ваш ребенок старше, это не значит, что время утеряно. Научить плавать можно в любом возрасте.

В процессе регулярных занятий плаванием развивается, укрепляется и закаляется весь организм. Ни в одном другом виде спорта так гармонично не соединяются полезное и приятное. Ведь при занятиях плаванием достигается комплексное воздействие естественных факторов природы - солнца, воздуха и воды. Обучение ребенка плаванию Обучая ребенка плаванию, следует помнить, что лучше всего занятия проводить в специально отведенных для этого местах - пляжах, зонах отдыха и т. д. Однако во всех случаях водоем должен удовлетворять следующим требованиям: вода достаточно чистая, глубина в водоеме увеличивается постепенно, дно плотное (лучше песчаное), без ям, впадин. На дне не должно быть предметов, которые могут стать причиной травмы. Если дно покрыто галькой, крупными и мелкими ракушками, необходимо запастись специальными резиновыми тапочками соответствующего размера. Для начального обучения необходимо выбрать участок без течения и волн. Ребенок, обучающийся плаванию, должен находиться под постоянным контролем родителей. Не забывайте, что теплоемкость воды гораздо выше теплоемкости воздуха и даже обычное пребывание в воде сопряжено с большими теплопотерями организма. Поэтому занятия с детьми младшего и среднего возраста следует проводить в воде температуры 20-21 °С, а с детьми старшего возраста - температуры 18-19 °С. Температура окружающего воздуха должна быть на 4-5 °С выше температуры воды. Не допускайте переохлаждения ребенка. Признаками переохлаждения являются «гусиная кожа», посинение губ, дрожь. При появлении хотя бы одного из этих признаков прекратите занятия, выведите ребенка на берег, вытрите его полотенцем и предложите сделать несколько физических упражнений, которые помогут ему согреться. Особенно тщательно вытирайте голову и уши ребенка. Продолжительность первых занятий Продолжительность первых занятий в воде не должна превышать 6-10 мин для детей младшего и среднего возраста и 10-15 мин для детей старшего возраста. В последующем продолжительность занятий увеличивается. Она зависит от возраста и степени закаленности ребенка, температуры воды и воздуха. Так, например, при температуре воды 25 °С и воздуха 28 °С максимальная продолжительность занятий в воде для детей младшего и среднего возраста составляет 20-25 мин, старшего – 30-40 мин. Лучшее время для обучения плаванию - с 10 до 12 ч. Если есть возможность заниматься дважды в день, то помните, что перерывы между занятиями должны составлять не менее 4 ч. Во второй половине дня лучше заниматься с 17 до 19 ч. Ни в коем случае не допускайте частых смен пребывания в воде и на солнце. Это отрицательно скажется на самочувствии и настроении вашего ребенка. И еще несколько слов о пребывании на солнце. Лучистая энергия солнца имеет огромное значение для нормального роста и развития детского организма. Под влиянием солнечного света в организме происходит ряд биохимических изменений, в результате которых образуются вещества, усиливающие устойчивость организма к различным инфекциям. К ним относится прежде всего витамин Д (кальциферол), который образуется в коже из провитамина Д под влиянием ультрафиолетовых лучей. Постановка дыхания Занятия плаванием сопряжены со значительными для ребенка физическими нагрузками. Поэтому прежде чем приступить к ним, проверьте состояние здоровья своего ребенка у врача, получите его разрешение, прислушайтесь к его рекомендациям и строго выполняйте их. Каждое занятие начинайте спустя 1,5-2 ч после приема пищи. Купание натощак недопустимо. С первых занятий обращайте внимание на постановку дыхания. Решить эту задачу помогают специальные упражнения пловца, которые можно изучить до начала плавательного сезона. Это выдохи через рот и нос под струями душа, выдохи в сомкнутые ладони, наполненные водой, при утреннем умывании, а также в любой сосуд, наполненный водой. За каждое такое занятие ребенок должен выполнить не менее 80-120 глубоких вдохов и выдохов в воду. Перед началом занятий желательно запастись простейшим инвентарем: 1-2 резиновыми мячами различной величины, пенопластовой доской размером 40х60 см (с закругленными краями) или надувным кругом диаметром 50-70см, 1-2 небольшими (не плавающими), ярко окрашенными и легко различимыми в воде предметами. Общеразвивающие упражнения Обучение плаванию следует начинать с так называемых общеразвивающих упражнений, выполняемых для мышц и суставов туловища, рук и ног. Выполнение детьми комплекса общеразвивающих упражнений способствует развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Эти упражнения являются хорошим средством коррекции позвоночного столба, грудной клетки, конечностей, улучшают осанку, целенаправленно воздействуют на развитие отдельных мышечных групп, повышают функциональные возможности организма. В качестве общеразвивающих упражнений используется ходьба, бег, подскоки, прыжки, упражнения с предметами и без предметов и т. д. Далее приводим примерный комплекс общеразвивающих упражнений, который можно применять на занятиях с детьми в процессе обучения плаванию как в целом, так и по частям. При желании его можно дополнить другими упражнениями. Количество повторений, длительность выполнения упражнений от занятия к занятию необходимо постепенно увеличивать. Общая нагрузка на организм должна соответствовать физическому развитию, физической подготовленности детей и их возрасту. Влияние плавания на растущий детский организм Особенно благотворно влияние плавания на растущий детский организм. И чем раньше ребенок приобщится к плаванию, тем больше пользы получит его организм. Регулярные занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, равномерно развивают все группы мышц. Вследствие горизонтального положения тела во время плавания и активных движений руками улучшается гибкость позвоночного столба, что позволяет широко использовать данный вид физической деятельности как средство предупреждения и лечения нарушений осанки, а также как эффективный фактор лечебной физической культуры. Велико закаливающее воздействие плавания. Особенно проявляется оно при занятиях в открытых водоемах, где температура воздуха и воды непостоянна. Это создает хорошие условия для адаптации организма человека к изменениям условий внешней среды. Дети-пловцы гораздо меньше подвержены воздействию простудных заболеваний. Кроме того, закаливание оказывает положительное влияние на деятельность центральной и периферической нервной системы - дети становятся более спокойными, хорошо спят. Преодолевая боязнь прохладной воды, естественное чувство усталости, наступающее после физических нагрузок, ребенок развивает силу воли, настойчивость, целеустремленность. Нагрузки во время плавания Пребывание в воде сопряжено с большой теплоотдачей организма, что в свою очередь усиливает кровообращение. А давление и сопротивление воды, возникающее во время плавания, оказывает специфическое влияние на работу сердца и циркуляцию крови. Так, например, при спокойном лежании на воде тело испытывает дополнительную нагрузку, равную 0,02-0,05 кг/см 2, возникающую в результате давления воды. При нырянии давление воды увеличивается пропорционально глубине погружения. В результате систематических нагрузок в воде укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, равномерно увеличивается объем полостей сердца, нормализуется артериальное давление, повышается эластичность стенок сосудов. Плавание оказывает большое влияние на деятельность пищеварительного аппарата. Экспериментальные данные, полученные в последнее десятилетие, показали, что дозированные физические нагрузки в плавании изменяют всасывательную функцию пищеварительного канала. Влияние плавания на органы дыхания Процессы обмена веществ и функционирования сердечно-сосудистой системы при плавании требуют достаточного снабжения организма кислородом. Однако дыхание в плавании затруднено вследствие давления воды на грудную и брюшную полости, а также тем, что при большинстве способов плавания рот и нос находятся относительно долгое время в воде. Полноценное дыхание в плавании достигается правильной его постановкой в процессе занятий. В результате этого укрепляются мышцы органов дыхания, растет жизненная емкость легких. Наблюдения, проведенные на детях, длительное время занимающихся плаванием, показывают, что они превосходят своих сверстников по всем показателям развития органов дыхания.