

## 1. ПЛАВАНИЕ-ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого.

Многие врачи, наблюдающие за развитием детей и подростков, а также опытные педагоги рассматривают и уверенно рекомендуют плавание как вид спорта, который может оказать существенное влияние на состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения.

Закаливание – это многократный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов.

Правильное закаливание, в частности, помогает детскому организму быстрее адаптироваться к изменяющимся и даже к экстремальным состояниям окружающей среды без какой-либо серьезной опасности для здоровья ребенка.

Процесс закаливания оказывает, кроме того, положительное влияние на характер ребенка: систематически закаливаясь, дети усваивают не только основы физического воспитания, но, что не менее важно, приучаются преодолевать различные трудности.

При этом развиваются и укрепляются такие положительные черты характера, как умение владеть собой, воля, настойчивость, сознательная дисциплина.

Исключительное значение плавание имеет также и для экономичной работы сердечно-сосудистой системы. Наряду с терморегуляцией и связанным с ней обменом веществ, которые вызваны холодом и обуславливают усиление кровообращения, давление и сопротивление воды во время плавания, оказывает еще и специфическое действие на работу сердца и циркуляции крови.

Тело человека обладает плавучестью, поскольку его удельный вес приближается к удельному весу воды. Поскольку, находясь в водной среде, оно становится почти не весомым. Это имеет практическое значение: освобождается от нагрузки опорный аппарат, включая позвоночник и связки.

Исследование и практический опыт показали, что детский организм при плавании способен переносить относительно высокие нагрузки. И, наоборот, продолжительные физические упражнения на суше, при которых основная нагрузка приходится на опорный аппарат, вызывают чрезмерное напряжение еще недостаточно окрепших костей, связок и позвоночника.

При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом состоянии. Поэтому часто весьма серьезные искривления позвоночника исправляются с помощью плавания.