

*Брин Дарья Сергеевна
студентка
Факультет психологии и педагогики
Сургутский Государственный Педагогический Университет,
Россия, г. Сургут
e-mail: darabrin539@gmail.com*

*Научный руководитель: Фомина Елена Валериевна
преподаватель кафедры физического воспитания
Сургутский Государственный Педагогический Университет,
Россия, г. Сургут*

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** В данной статье я бы хотела рассмотреть роль плавания для людей разного возраста.*

***Ключевые слова:** вода, дети, малыши, возраст, дошкольники, взрослые, здоровье, плавание.*

*Brin Daria Sergeevna
student,
faculty of psychology and pedagogy
Surgut State Pedagogical University,
Russia, Surgut*

*Scientific adviser: Fomina Elena Valerievna
Lecturer at the Department of Physical Education
Surgut State Pedagogical University,
Russia, Surgut*

SWIMMING FOR ALL AGES

***Abstract:** In this article, I would like to consider the role of swimming for people of different ages.*

***Key words:** water, children, toddlers, age, preschoolers, adults, health, swimming.*

Плавание в свободное время – это прекрасная возможность для физических нагрузок, которые укрепляют здоровье и поддерживают тело в хорошей форме. Уроки плавания доступны в бассейне в течение всего года.

Плавание в свободное время доступно для всех возрастов, даже в младенчестве [1]. Верхний возрастной предел не ограничен. Если есть желание, то плавать можно до старости. Уроки плавания имеют свои особенности в любом возрасте.

В раннем возрасте для детей плавание полезно.

С 2-3 недель вы можете начать приучать ребенка к воде. Многие педиатры отмечают, что раннее плавание имеет огромную пользу для малышей.

В самом начале малыша нужно погрузить в воду ненадолго, буквально, на несколько минут. Температура воды сначала должна быть от +34 до +36 градусов. Ее следует снижать постепенно, но не менее чем на +28 градусов к концу первого года жизни.

Занятия с малышом производятся сразу в ванной. Конечно, ими руководят родители. Желательно на первые часы пригласить опытного специалиста, который расскажет и покажет, как правильно держать малыша, каковы признаки усталости, как ребенок должен реагировать на влажные процедуры.

15 минут, не более – это продолжительность часов с ребенком до 4 месяцев. Купание в детской ванночке должно быть регулярным. В среднем 5-6 раз в неделю. Сразу ребенка осторожно погружают в воду до уровня шеи. Кроме того, мама может начать «скользить» малыша вперед-назад с разной скоростью, чтобы получилась восьмерка. При движении тела ребенка создается гидростатическое давление. За счет сопротивления потоку выполняется своеобразный «гидромассаж».

Чуть позже желательно записаться в специальный «бэби-бассейн». Инструктор учит маму плавать с малышом. Польза будет взаимной.

Что дает раннее плавание:

- Регулярные водные процедуры закаляют организм малыша;
- Разная температура воды делает кровообращение лучше;
- Укрепляется иммунитет;
- Улучшается теплообмен из-за перепадов температур, к которым организм вынужден приспосабливаться;

- Вода разной температуры улучшает кровообращение; прохладная - до +29 градусов - укрепляет сердечную мышцу, теплая - выше +32 уменьшает отек и делает суставы более подвижными. Если подогреть воду до +36, +37 градусов, то возникновение болей уменьшается. Эти свойства воды используются в реабилитации даже у младенцев;

- Вода помогает ребенку, особенно недоношенному, адаптироваться к воздействию гравитации.

Поскольку водная среда является почти родной для новорожденного, большинство малышей хорошо переносят водные процедуры.

Плавание для дошкольного возраста.

Ребенок растет и развивается. Пора идти в детский сад. Как упоминалось ранее, дети, занимающиеся плаванием, более сильные, со сбалансированными процессами возбуждения и торможения. Они реже простужаются. Они лучше подготовлены к детскому саду, чем дети, не занимавшиеся физкультурой, особенно плаванием.

Плавание необходимо дошкольникам. У детей в возрасте от 2 до 6 лет некоторые особенности развития организма хорошо поддаются коррекции упражнениями в воде, такими как:

- Мышцы развиваются неравномерно в разных частях тела. Мышцы бедер, живота, шеи и ног очень слабые. У девочек мышцы плечевого пояса значительно слабее мышц ног. Позвоночник недостаточно гибкий. Систематическое плавание развивает основные группы мышц, укрепляет осанку и предотвращает плоскостопие.

- Сердце становится больше почти в четыре раза, чем у новорожденного. Плавание для детей дошкольного возраста облегчает работу сердца, укрепляет желудочки и предсердия.

- Занятия плаванием у дошкольников повышают подвижность и силу регуляторных процессов в нервной системе. Сон ребенка становится спокойный и глубокий.

- Благодаря плаванию укрепляются мышцы таза и живота. Улучшает обмен веществ и аппетит.

Идеальное решение – бассейн в саду. Если такой возможности нет, можно записаться в ближайший комплекс. Занятия проходят в игровой форме. Частота занятий: 1-2 раза в неделю. Время - 15-20 минут. Группа - не более 10 человек. Вода должна быть около +28 градусов, чтобы дети не расслаблялись и не теряли активность.

Плавание для ребят-школьников.

Школа – это следующий этап в жизни ребенка. Поэтому плавание в школьные годы очень полезно, оно позволяет снять нагрузку с организма и обеспечивает расслабление мышц и нервной системы, уставших от долгих школьных часов [2].

В период быстрого роста организма плавание помогает поддерживать тонус мышц, развивает мускулатуру, тренирует легкие и сердце. Школьников уже обучают плаванию с тренером, который учит детей достигать определенных целей. Плавание необязательно. Досуговое плавание поддерживает ребенка в хорошей физической форме.

Важно иметь в виду, что физические упражнения должны осуществляться таким образом, чтобы не вызывать перегрузки в период полового созревания и гормональных изменений.

Температура воды: от +28 до +30 градусов. Тренировки: 1 или 2 раза в неделю. 12 человек одного возраста - таким должен быть состав группы. Преимущественные стили плавания - «кроль на груди» и «кроль на спине».

Плавание для взрослых.

Повзрослев, люди часто прекращают заниматься плаванием, и зря...

А ведь плавание также важно, как и в раннем возрасте. Занятия помогают снимать стресс, получить эмоциональный разряд, расслабить организм.

Плавание — это форма физической активности, которая имеет много положительных сторон, потому что:

- Укрепляет опорно-двигательный аппарат;

- Стимулирует газообмен в легких;
- Тренирует сердце и сосуды;
- Во время плавания тело закаляется, а позвоночник отдыхает от нагрузок;
- Человек испытывает положительные эмоции и удовольствие от выброса в кровь эндорфинов;
- Помогает контролировать вес и поддерживать стройную фигуру и так далее.

Посещать бассейн рекомендуется 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятий: около 1-1,5 часов. Это не спортивные тренировки, а плавание для здоровья.

Плавание для пожилого возраста.

Многие думают, что плавание не является обязательным для пожилых людей. Эта точка зрения абсолютно неверна. Плавание – стиль жизни для активных пенсионеров. Мудрые пловцы покажут пример тем, кто считает, что такого рода занятия – сплошная трата времени.

Есть много преимуществ плавания в пожилом возрасте:

- Водная деятельность оказывает положительное влияние на гиппокамп, часть нашего мозга, где хранится и воспроизводится информация. Проще говоря, память у человека, занимающегося плаванием, остается намного четче. Процесс старения замедляется.
- При заболеваниях суставов, плавание сохраняет их подвижность;
- Артериальное давление понижается, так как в воде нагрузка для сердца меньше;
- Боли в позвоночнике уменьшаются за счет расслабления позвоночника в водной среде;
- Мышцы становятся подтянутыми, а внутренние органы работают ещё лучше;
- Водные процедуры помогут похудеть, не вызывая дополнительной нагрузки на системы организма.

Частоту занятий для пожилых людей должен подбирать врач. Обычно это 1-2 часа в неделю. Продолжительность - до 30 минут-1 час. Все строго индивидуально. Важна не скорость самого плавания, а движение в воде, придающее телу эффект массажа.

При наличии условий в частном доме, водные процедуры можно делать чаще, но время нужно сократить. Не переусердствуйте. Обязательно проверьте артериальное давление и частоту сердечных сокращений.

Плавание для пенсионеров не только оздоровление, но и средство общения, лекарство от одиночества и скуки. Лучше пойти на урок, чем сидеть на скамейке у входа и жаловаться на болезнь.

В заключение хочется сказать: Вы должны плавать всю свою жизнь. Водные занятия помогают развитию молодого организма, сохраняют здоровье, здравый смысл и оптимизм даже в пожилом возрасте.

Список литературы:

1. Баранов В.А., Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. М.: Человек, 2013. 148 с.
2. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения. М.: Олимпия-Пресс, 2008. 48 с.