

Консультация для родителей «Плавание для детей. Плюсы, минусы и предостережения».

Подготовила: Юсупова Е.Н.,
инструктор по физической
культуре (плавание)

Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка.

При плавании развиваются все группы мышц. Совершенствуются физические качества: выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

Позвоночник у ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию.

При плавании происходит разгрузка позвоночника, значительно уменьшается вес тела, снижается ассиметричная работа паравертебральных мышц за счет их расслабления в теплой воде, что создает благоприятные условия для выполнения движений, снижает давление на эпифизарные зоны роста тела позвонков, улучшает кровоснабжение костных структур и мягких тканей. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и коррегирующим средством для опорно-двигательного аппарата.

Непрерывная работа ног с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Плавание - аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.

При плавании вдох и выдох затруднены, так как при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды.

Поэтому дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются. В результате увеличивается жизненная емкость легких и объем грудной клетки.

Плавание на задержке дыхания, погружения под воду, ныряние на дальность, с доставание тонущих предметов, тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Плавание является прекрасным средством закалывания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, и другим изменениям внешней среды. Повышаются защитные иммунной системы крови – увеличивается сопротивляемость к инфекционным простудным заболеваниям.

Водная среда оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость. Надо заметить, что плавание полностью исключает травмы всего опорно-двигательного аппарата.

У плавания есть свои плюсы и минусы, предостережения и противопоказания.

Плюсы плавания:

1. Максимальное включение и тренировка всего ОДА.
2. Вытягивающий эффект ускоряет рост ребенка.
3. Плавание отлично развивает начальную, необходимую для жизни координацию всего тела.
4. Освоение правильного глубокого дыхания.
5. Естественная закалка, оздоровление и укрепление иммунитета ребенка.
6. Эмоциональная зарядка и разрядка.
7. Снятие негатива, напряжения, раздражения и целебные свойства воды.
8. Усиление других тренировок.

Минусы занятий плаванием:

1. Бельгийские ученые пришли к выводу, что еженедельное купание в закрытом бассейне с хлорированной водой наносит организму ребенка такой же вред, как курение организму взрослого. Медики утверждают, что еженедельные посещения бассейна увеличивают предрасположенность ребенка к астме и аллергии.
2. Вопреки существующему мнению, хлор не остается в воде, а испаряется в атмосферу и вступает в реакцию с углеродом и азотом, образуя оксиданты. Попадая в легкие, оксиданты повреждают их внутренней поверхности, делая эту поверхность более проницаемой, что позволяет вдыхаемым частицам проникать глубже в легкие и усиливает аллергическую реакцию.
3. Вода и воздух. В странах цивилизованного мира вода в бассейнах по санитарно-техническим нормам должна соответствовать кодексу бактериологической безопасности, а хлор благодаря своим мощным дезинфицирующим свойствам как раз является тем ключевым элементом, который это требование позволяет удовлетворить. Все бы хорошо, если бы это химическое вещество не вступало в контакт с органическим материалом, который принадлежит самим купающимся. Имеются в виду пот, слюна, волосы, чешуйки кожи, слизь из носа и даже испражнения, которые, несмотря на все запреты и правила приличия, регулярно загрязняют бассейн. Когда хлор взаимодействует с подобными отходами, он распадается на вторичные вещества, которые затем попадают в воздух и в воду. Некоторые из новообразовавшихся молекул отвечают за специфический и всем знакомый «бассейнный» запах. Но они почти безвредны. Те же хлорамины, которые впитываются через кожу, и особенно те, которые мы вдыхаем, оказываются наиболее токсичными для неокрепшего организма. Такую уязвимость можно объяснить, прежде всего тонкой и легкопроницаемой детской кожей и незрелостью дыхательного тракта малышей. И эти риски усиливаются, если бассейн неглубокий или вода в нем теплая, а как раз оба эти параметра типичны для «лягушатников». К тому же во время игр малыши нередко заглатывают воду, отчего контакт с вредными химикатами становится еще теснее. Все эти факторы заставили заграничных исследователей крепко задуматься о безопасности детей в крытых бассейнах.
4. Учеными доказано, что от хлора люди начинают лысеть. Как оказалось, водные процедуры вовсе не безопасны для женского здоровья. Об этом в один голос твердят американские ученые Висконсина. Как оказалось, водные процедуры вовсе не безопасны для женского здоровья. Об этом в один голос твердят

американские ученые Висконсина. Они сравнили состояние волос у дам, пользующихся закрытыми общественными бассейнами один раз в неделю, и у женщин, которые предпочитают купаться в естественных источниках. Как передает Росбалт, во время исследования для чистоты эксперимента учитывалась длительность водных процедур. Так, обе группы представительниц прекрасного пола принимали акваванны не менее 10 минут за одну процедуру, в том числе регулярно в течение двух лет. В ходе работы выяснилось, что женщины, плавающие в бассейнах, потеряли треть волос, а оставшиеся потускнели и стали тоньше. А девушки, купающиеся только в реках и водоемах, не заметили какого-либо изменения в количестве или качестве своих волос. Дело в том, что для обеззараживания общественных бассейнов добавляется много хлорной извести, а при испарении образуются патогенные элементы, часть которых попадает на тело, в частности на голову. Не говоря о том, что в процессе купания происходит непосредственный контакт волос с хлорированной водой. Даже резиновая шапочка не в состоянии защитить хозяйку от губительного действия хлора, так как после основных водных процедур следуют душевые с такой же водой.

5. Вопрос, который часто мучает родителей будущего пловца, - насколько велик риск подхватить в бассейне инфекции? Ответ - риск есть, но его можно существенно снизить. Заразиться в воде практически невозможно, поскольку вода дезинфицируется и, как сказано выше, хлорируется. Заражение обычно происходит при соприкосновении с бортиками, стенами, лавочками и тому подобным. Ограничьте контакт с этими элементами, и все будет хорошо. Но даже добросовестно очищенная вода может навредить юному Ихтиандру. Тем более это касается детей с сухой и склонной к аллергии кожей. Любой элемент обеззараживания, будь то озон или хлор, разрыхляет эпидермис малыша, что упрощает «доступ к телу» бактериям, которых в большинстве бассейнов достаточно.
6. Почти у всех пловцов есть свои «профессиональные» болезни. В их числе – хронический ринит и кожные заболевания.
7. По статистике, 65-70% из утонувших детей либо регулярно посещали бассейн, либо серьезно занимались плаванием. Виной тому – потеря чувства опасности перед знакомой водной стихией и переоценка своих возможностей.
8. Зачастую справки некоторым детям родители покупают даже без обследования, поэтому Вы никогда не будете точно знать все ли дети в бассейне здоровы, или есть дети с какими-то инфекциями.