

УДК 615.838.8

Зинчук А.А.¹, Бурка Е.Н.², Куриленко К.И.³

¹ тренер-реабилитолог СК «Мотор Сич»

² старш. преп. ЗНТУ

³ студ. гр. УФКСз-214м ЗНТУ

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Плавание – это выполнение циклических упражнений в воде в сочетании с дыханием для преодоления различных по длине дистанций.

Занятия плаванием благотворно влияют на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, повышают иммунитет и общий тонус организма.

Оздоровительное плавание помогает укрепить мышцы, суставы (без дополнительной нагрузки на них), повысить выносливость, уменьшить или полностью устранить нарушения осанки, предупредить развитие остеохондроза и суставных патологий.

Главная особенность плавания – это нахождение человека в горизонтальном положении в водной среде в расслабленном антигравитационном состоянии. Такая «невесомость» позволяет человеку разгрузить позвоночник: связки и мышцы, удерживающие позвоночник, расслабляются, что приводит к декомпрессии межпозвоночных дисков, корешков спинномозговых нервов, сосудов.

Плавание показано людям, любой возрастной категории. Особенно благотворно влияет плавание на детей грудного возраста.

Грудной ребёнок – ребёнок в возрасте от рождения до одного года. Различают период новорожденности (первые 4 недели после рождения) и грудной возраст (от 4 недель до 1 года). Занятия с грудным ребёнком оказывают решающее воздействие на его дальнейшее умственное и физическое развитие. Его организм не устойчив к внешним воздействиям, восприимчив к заболеваниям, поэтому его здоровья необходимо наиболее тщательное внимание.

Грудной возраст характеризуется особенно интенсивным ростом и развитием, поэтому плавание в раннем возрасте благотворно влияет на

детский организм: укрепление мышц спины, живота, шеи, рук и ног. Кроме того, грудничковое плавание стимулирует кровообращение, развивает сердечную мышцу и тонизирует кожу малыша. Плавание помогает избавиться от проявлений гипертонуса и гипотонуса, анемии и рахита.

Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством. Следовательно, дети грудного возраста, которые регулярно занимаются плаванием, реже болеют респираторными заболеваниями, а также раньше начинают ползать и ходить. Занятия плаванием снимают напряжение, способствуют повышению качества сна, улучшению аппетита, являются профилактикой простудных заболеваний, нарушений осанки, патологических мышечных синдромов.

Занятия в воде воздействуют практически на все органы и системы детского организма, но особое внимание стоит уделить опорно-двигательному аппарату.

Преодоление сопротивления воды способствует укреплению опорно-двигательного аппарата. В воде снимаются нагрузки на скелетную мускулатуру, снижается нагрузка на позвоночник. Эффект «гидроневесомости» освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками, вследствие чего, в дисках лучше происходят обмен веществ. Это способствует формированию правильной осанки, профилактике сколиоза, мышечной дистонии и т.д. А активное движение ног укрепляет мышцы и связки стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Таким образом, применение плавания для детей грудного возраста является действенным средством укрепления здоровья и способствует.