

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную емкость легких, укрепляют небрвную систему, улучшают сон и аппетит, часто рекомендуются врачами с целью лечебного средства. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и в медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, нарушениях суставно - мышечного аппарата и других заболеваниях.

Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координацию движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствуют выработке правильной осанки, предупреждая искривление позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом, меньше подвержены простудным и инфекционным заболеваниям. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста.

Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень Физического развития у взрослых, повышает жизненный тонус. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяется плавание.

Вода — целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный враг для не умеющих держаться на воде. Как правило, несчастные случаи на воде происходят в результате незнания элементарных правил поведения во время купания, катания на лодке, яхте и других плавательных средствах. Пример нарушения правила поведения на воде — дети, купающиеся без присмотра родителей. И взрослые, беззаботно заплывающие далеко от берега. Ведь достаточно человеку, не умеющему уверенно держаться на воде неожиданно попасть в яму на дне или в сильное течение, как он может потерять самообладание, захлебнуться и утонуть. Что бы этого не

произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

Подготовила инструктор по плаванию Калугина О.А.