

Закаливание организма при использовании плавательных процедур

Автор: Павлоцкая Н. А. инструктор по физической культуре (плаванию)
д/с №63 "Машенька" Белгородская обл. г. Старый Оскол

Закаливание является одним из важных элементов здорового образа жизни. Нет альтернативы закаливанию по эффективности профилактики заболеваний и укрепление здоровья. Закаливание при достижении массовости может занять свое достойное место в осуществлении инфекционных болезней, в первую очередь гриппа и других распространенных заболеваний на долю которых приходится около половины всех болезней. Существует множество всеми доступных, традиционных средств и методов закаливания. Среди них: влажные обтирания, влажное укутывание, прохладный душ или ванна, обливание из кувшина, ведра, а так же летнее купание естественных водоемах, воздушные ванны на природе. , хождение босиком по росистой траве, асфальту, речной гальке, прогулки в облегченной одежде в прохладную погоду, ближний туризм, занятия в группах здоровья и др. процедуры с умеренной тепловой нагрузкой.

Все методы закаливания применяют миллионы людей. Все процедуры закаливания, во все времена года, для всех возрастов и в первую очередь для молодежи и детей должны, по возможности, проходить на фоне веселых, разнообразных игр на воздухе и воде. Начинать закаливание полезно с ознакомления с основами гигиены и физической культуры. Это описывается в отдельной литературе.

Существует несколько методов закаливания. Рассмотрим некоторые, более распространенные в порядке увеличения закаливающего воздействия на организм.

1. Обтирание тела, наиболее легкая процедура закаливания. Вода (18-20°).
2. Обливание после курса обтирания. Это более сильно действующая процедура, усиливает эффект раздражения.
3. Душ – не только обеспечивает термические нагрузки, является прекрасной тонировкой сосудов и способствует усилению циркуляции крови и лимфы, но и выполняет гигиенические функции, улучшает ночное дыхание, оказывает массирующее воздействие на кожу.

В свою очередь душ делится на три типа:

1. Полевой душ – создает водяную пыль.
2. Дождевой душ – оказывает небольшое механическое действие тяжестью падающих водяных капель.
3. Игольчатый душ – устроен таким образом, что из распылителя вместо капель выполняет под давлением большое количество тонких струек воды.
4. Циркулярный душ – наносит удары восходящими и исходящими струями, бьющими под давлением.

Прекрасным средством закаливания уплотнение мускулатуры, уменьшение жировой прослойки является душ Шарко и Шотландский.

Домашние ванны и плавательные бассейны так же широко используется при закаливании. Чем холоднее вода, тем сильнее закаливающий эффект. Наиболее удобными являются плавательные бассейны – закрытые и открытые, с регулируемой и естественной температурой воды.

А также естественные водоемы. Лучшим средством закаливания холодом считается купание в естественных водоемах в течение всего года. В них эффект усиливается воздействием на обнаженное тело воздуха, ветра, солнечных лучей, а также физической нагрузки в процессе плавания.

Также существует контрастное закаливание. Наивысший эффект контрастностью закаливания достигается чередованием процедур: баня - морозный воздух, баня – снег, баня – прорубь.

Также существуют нетрадиционные методы закаливания, их называют экстремальными – это закаливание атмосферным воздухом с минусовыми температурами, обтирание снегом, купание в снегу и хождение по снегу, купание в холодной ледяной воде.

Каждый человек должен уметь плавать и чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на оздоровления, закаливания детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умение и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – это не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно по этому обучение плаванию, направленно на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятие плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Плаванье – это здоровье!

Плавать – значит оздоравливаться!

Наиболее сильным закаливающим средством является купание в бассейне и посещение «Фито – бара».

Дети после бассейна регулярно посещают «Фито – бар! Там они получают отвары из листьев эвкалипта, шалфея, сосновых и берёзовых почек, багульника, фиалки, череды, мать-и-мачехи, липового цвета. Принимая чай из трав, ребёнок успокаивается, у него улучшается сон, аппетит, повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям, укрепляется нервная система. Благоприятное его воздействие проявляется в настроении ребёнка – он становится бодрым, жизнерадостным.

Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости в условиях детского сада, во многом зависит от регулярного посещения бассейна и «Фита – бара».

Добро пожаловать в бассейн!

При регулярном проведении занятий обязательно чередую физическую нагрузку отдых, смена упражнений и игр. Игры все проводятся в интересной форме с различными атрибутами. Постепенно увеличиваю нагрузку на каждом занятии, что является важным условием предупреждения травматизма.

Учитываю особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка, все это помогает достигнуть лучших результатов. Постепенно, последовательно в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (*скольжение, плавание с предметами в руках или облегченными способами и т. д.*) является одним из условий обучения детей. В этом залог усвоения, их сложных приемов плавания, их техники, и приучивание детей к самостоятельности выполнения упражнений на все большей глубине (*по пояс, по грудь, в рост ребенка*).

Применяю принцип наглядности ласковые, мягкие, ободряющие интонации голоса, поддерживаю радостное, бодрое настроение на занятии.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Опыт показал, что они являются основным средством обучения. Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендую осваивать следующим образом: в начале у детей формирую (*при помощи показа и пояснений*) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений, игр и приемов обучения.

1. Разучивание движения ног (*на суше*) в воде.

б) в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания.

2. Разучивание движения рук

а) на суше и стоя в воде.

б) в согласовании с движением ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении.

в) то же в согласовании с дыханием.

г) плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами (*ноги свободно вытянуть*).

3. Разучивание способа в целом, т. е. отработка согласованных движений рук и ног и дыхания.
4. Совершенствование плавания с полной координацией движений.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложных. На занятиях целесообразно сочетать отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применяю игры и поощряю попытки детей к самостоятельному плаванию избранными способами.

Стараюсь поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлюсь к тому, чтобы упражнения, игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждаю их к стремлению научиться плавать хорошо.

Для формирования интереса к упражнениям на воде и отработке техники плавания используют образные выражения и сравнения, которые облегчают понимание сущности задания и его выполнение, например: «Гуди, как паровоз», «Нырни, как утка», «Работай руками, как мельница» и т. п.

У здоровых, закалённых детей всегда здоровый вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться на прогулке, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой.

Лучшие средства закаливания – воздух, солнечные лучи и вода. У закалённого ребёнка воспитывается привычка переносить холод и жару. Его нервная система приспосабливается к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравнивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакалённых детей, которые не систематически посещают бассейн.

У закалённого ребёнка образуются полезные условные рефлексы. Они проявляются например: при раздевании и подготовке ребёнка к обтиранию или обливанию прохладной водой. В это время у него изменяется дыхание, кровообращение, состояние кожного покрова, повышается обмен веществ и резко увеличивается выработка тепла в организме. Все внутренние ресурсы самозащиты быстро мобилизуются для предохранения организма ребёнка от переохлаждения.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе плавательных процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве посещения бассейна.