Инструктор по физической культуре

 МБОУ «СОШ 46»

Квитко Анжелика Валерьевна

**Польза плавания в укреплении нервной системы детей.**

Одним из направлений физической культуры в школе является плавание.

Физическая активность является одним из самых эффективных факторов в борьбе с тревогой и стрессом. Малоподвижный образ жизни и гиподинамия – источник многих серьезных проблем для организма.

По своим характеристикам, плавание относится к одним из самых доступных средств физической нагрузки для любого возраста.

При развитии ребенка важно заботиться не только о физическом здоровье ребенка, но и о состоянии его нервной системы. Для ком, комплексного развития ребенка, как нельзя кстати подходит именно раннее плавание. Оно эффективно укрепляет иммунитет и мышцы ребенка, развивает опорно – двигательный аппарат, дыхательную и сердечно - сосудистую систему, а также нормализует нервную систему и психоэмоциональное состояние ребенка. Дети не меньше взрослых, а то и больше испытывают эмоциональное напряжение.

Во время занятий улучшается кровообращение и улучшается поступление кислорода в головной мозг, что ведет к улучшению функционирования мозговых клеток. Важно отметить, что плавание выполняет важную и действенную коррекционно – реабилитационную функцию. Здоровье детей с неврологическими проблемами или травмами головного мозга значительно улучшается во время обучения плаванию.

Занятия в бассейне оказывают гармоничное воздействие на весь организм в целом и имеет ярко выраженную, оздоровительную направленность.

Плавание оказывает своеобразное, присуще только ему влияние на организм человека, т.к. находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом схожие с состоянием невесомости, что позволяет находиться в расслабленном антигравитационном состоянии.

Занятия в бассейне дают довольно интенсивную, но мягкую нагрузку.

Во время плавания усиливается кровообращение, активизируется обмен веществ, стимулируется работа иммунной системы. Достаточно провести в бассейне полчаса, чтобы получить заряд бодрости, энергии и хорошего настроения. Результат заметен уже через месяц занятий. Плавание является одним из источников эндорфина.

Чтобы во время занятий в бассейне ощутить расслабление и умиротворение, не нужны интенсивные нагрузки. Находясь в воде, тело само по себе становится легким, без напряжения.

Для людей, склонных к депрессии, занятия плаванием могут стать лучшим лекарством. Вода оказывает на организм успокаивающее действие, а физическая нагрузка снимает негативные симптомы этого состояния, также как вялость, апатия, упадок сил и подавленное настроение.

У детей, долгое время находящихся в депрессивном состоянии, меняется не только психическое самочувствие.

Общий эмоциональный упадок отрицательно влияет на физическое состояние. Признаки депрессии отражаются на мимике, позах и походке человека. Приходят в равновесие такие процессы, как возбуждение и торможение, улучшается кровоснабжение мозга. Ощущение невесомости, которое возникает в воде, благотворно сказывается на психике. Человек получает хороший положительный заряд. Плавание – хорошее лекарство от депрессии, утомления и бессонницы. Занятия плаванием помогают улучшить память и внимание, поднимают настроение, снимают раздражительность и усталость.Физические упражнения в воде помогают развить мышечную силу, выплеснуть негативные эмоции, снять внутреннее напряжение. При этом вода расслабляет, нормализует дыхание. Оно воздействует на кожные рецепторы (тактильные и температурные). Максимальный расслабляющий эффект можно получить при температуре воды выше 27 градусов.

В теплом бассейне тело становится легким «плавучим». Это благотворно влияет на эмоциональное состояние, наступает покой и умиротворение.

Плавание оказывает комплексное положительное влияние. Занятия в бассейне не только помогают снять психические симптомы, но и устраняют внешние проявления депрессивного состояния. Занятия в бассейне благотворно действуют на нервную систему

Занятия в бассейне, особенно в утренние часы, помогают чувствовать себя бодрым и активным в течении всего дня, а к вечеру организм быстрее успокаивается. При этом сон становится более крепким и глубоким.

Результат от занятий плаванием – снижение беспокойства, снятие тревожности, мышечное и эмоциональное расслабление.

Регулярные упражнения в воде оказывают положительный эффект на позвоночник. Плавание выравнивает осанку, снимает напряжение с мышц, в том числе расслабляет лицевую мускулатуру. Выражение лица становится менее суровым и усталым. Внешние изменения позитивно влияют на внутреннее состояние. Повышается настроение, стабилизируется общий эмоциональный фон, ребенок становится более уверенным в себе, повышается самооценка.

Для того, чтобы расслабится и получить максимум пользы от плавания необходимо :

* Не делать интенсивных движений, сильно напрягать мышцы и быстро плавать. Тело должно двигаться плавно, как вода, медленно и размерено.
* Дышать нужно равномерно, в такт своему дыханию.
* Не нужно думать о плавании, как о спортивной дисциплине. Не стоить ставить перед собой высокие цели. Чтобы расслабиться, нужно постараться отпустить мышечное напряжение, начать просто наслаждаться процессом, сконцентрироваться на получение удовольствия от воды, чувствовать ее прикосновение.

Заниматься плаванием, безусловно можно в свое удовольствие. Но есть и те, кому этот вид физической нагрузки показан по состоянию здоровья. И в первую очередь оно полезно людям с повышенной нервной возбудимостью.

В любом случае, прежде чем начать активно плавать, нужно получить консультацию у врача. Не будет лишним перед началом занятий побеседовать с тренером, который поможет правильно распределить нагрузку.

Таким образом, по мнению ученых, плавание даже в течении коротких периодов времени очень полезно для развития нервной системы детей.

**Литература:**

1. Дмитрий Чебану, Плавание: Учебно-методическое пособие для практических занятий по физической культуре
2. Жулковский А. С., Влияние лечебного плавания на оздоровление, закаливание и профилактику соматических заболеваний

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учеб. пособие для СПО / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 401 с.

4. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Чертов Н.В. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2011. - 452 с.