

شنا تعادل بدنی کودکان را افزایش می‌دهد

یک تحقیق علمی نشان می‌دهد نوزادانی که آموزش شنا را از دو ماهگی آغاز کرده‌اند، دارای بدن قوی‌تری هستند...



مادران و پدران می‌توانند با تمرین‌های مداوم شنا، حس تعادل نوزادانشان را قوی‌تر کنند. یک گروه تحقیقاتی از کشورهای ایسلند و بریتانیا به این نتیجه دست یافتند که شنای نوزادان نه تنها باعث افزایش تعادل آنها می‌شود، بلکه هماهنگی جسمی آنها را نیز تنظیم می‌نماید. این دانشمندان گروهی از کودکان را مورد بررسی قرار دادند که در دوران نوزادی فعالیت‌های مختلفی در آب داشته‌اند.

مقایسه دو گروه

در این پژوهش دو دسته والدین شرکت داشته‌اند: نخست آنهایی که با فرزندان خود در دوران نوزادی شنا نرفته بودند و دیگر پدر و مادرانی که در دوران نوزادی با کودکان خود تمرین شنا کرده بودند. دانشمندان دانشگاه علم و صنعت دانشگاه تروندهایم در نروژ به این نتیجه رسیده‌اند که کودکانی که قبلاً در دوران نوزادی شنا می‌کرده‌اند، نسبت به آنهایی که شنا نمی‌کرده‌اند، بهتر می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی ظاهر شوند.

ژیمناستیک در آب

ورزش شنای نوزادان بین سنین دو تا هفت ماهگی انجام می‌گیرد. در این بررسی ۱۹ نوزاد دو ماهه، به مدت دو ساعت در هفته به تمرینات ژیمناستیکی مختلفی در آب، زیر نظر مربیان با تجربه پرداختند. از جمله این تمرینات، گرفتن یک وسیله شناور پلاستیکی در آب و حفظ تعادل بدن توسط نوزادان بود. علاوه بر این نوزادان در سه ماهگی می‌توانستند روی کف دست مربیان با تعادل کامل بایستند.

افزایش تعادل بدن و مهارت در گرفتن اشیاء

پس از گذشت چهار سال و نیم از عمر نوزادان، دانشمندان مهارت‌های به دست آمده در رابطه با این ۱۹ نوزاد را با ۱۹ کودک دیگر که در این تمرینات شرکت نکرده بودند، مورد مقایسه قرار دادند. این دو گروه که خانواده‌هایشان موقعیت اجتماعی اقتصادی یکسان داشتند، برای مقایسه در تمرینات ورزشی مربوط به هماهنگی جسمی شرکت کردند. نتیجه به دست آمده حاکی از این بود که کودکانی که تمرینات شنا را پشت سر گذاشته بودند، تعادل بدن بیشتری داشتند. برای مثال توانایی آنها روی یک پا ایستادن یا گرفتن توپ در هوا بیشتر از سایر کودکان بود.

به گزارش دویچه‌وله، مسئولین این پژوهش در پایان این بررسی اظهار داشتند که تمرینات شنا نه تنها برای اندام‌های بدن و حفظ تعادل کودکان مفید است، بلکه اثرات مثبت دیگری نظیر شرایط مناسب بدنی و اعتماد به نفس را نیز در پی خواهد داشت.