

ПЛАВАНИЕ — НАИБОЛЕЕ ЩАДЯЩИЙ ВИД СПОРТА



В воде масса тела человека уменьшается в 10 раз. В бассейне может тренироваться даже тот, кто никогда не занимался спортом и тот, кому другие виды спорта по тем или иным причинам могут быть противопоказаны.

Детям 2-3 лет также полезны всевозможные водные упражнения, ведь вода является очень благоприятной средой для развития ребенка любого возраста. В таком возрасте лучше не пытаться учить малышей плавать. Для физического и психологического комфорта ребенка будет гораздо полезнее, если вы просто какое-то время будете проводить с ребёнком в воде, играть с ним, плескаться, «возить» его по поверхности воды. Надо просто делать все то, что ему нравится, прививая, таким образом, любовь к водной стихии.

Детей 4-5 лет можно, используя специальные надувные средства (нарукавники, воротники), пробовать оставлять один на один с водой (естественно, при тщательном присмотре за ними). Старайтесь, чтобы ребенок был преимущественно в горизонтальном положении, можете показать ему основные плавательные движения, но, опять же, все это лучше делать в игровой форме, ненавязчиво. В возрасте до пяти лет детское плавание должно быть обычным купанием, «бултыханием», приятной водной процедурой.

Записываться в бассейн можно в возрасте 6-7 лет. Этот возраст является оптимальным для обучения плаванию, ведь ребенок уже может отдавать себе отчет, что и как он делает в воде, что будет, если сделать вот так, а что, если так. Плавание детей, как вид физкультуры, очень полезен. Для хорошей работы всех систем организма необходимы 20–30 минут непрерывного плавания.

Но нередко родители мечтают, чтобы их дети профессионально обучались плаванию. Конечно, плавание — один из самых «здоровых» видов физической активности, а мужчины-пловцы имеют отличную спортивную фигуру: у них прекрасно развит скелет, плечевой пояс, грудная клетка, отличная осанка, они почти всегда выше среднего роста. К тому же плавание очень способствует укреплению иммунной системы, развивает гибкость, координацию, выносливость. Однако, решив профессионально обучать сына или дочь плаванию, родителям неплохо определиться: каких именно результатов обучения они желают достичь. Каждый из видов спорта имеет свои особенности, свои достоинства и недостатки. И прежде чем, «бросать» ребенка в воду, подумайте о всех плюсах и минусах профессиональных занятий плаванием.

Если вы все же намерены сделать из своего сына или дочери будущую звезду бассейнов, то следует понимать, что *польза плавания для здоровья будет достигнута только в том случае, когда ребёнку будет нравиться его занятие*. Поэтому обязательно следите за состоянием ребенка, как физическим, так и психологическим.

Отдавая ребенка в секцию детского плавания, а *особенно спортивного плавания*, вы должны знать, что оно ему может дать, а что нещадно заберет. Рассмотрим для начала объективные плюсы занятия плаванием.

1. Любой вид плавания (будь то спортивное плавание или, как вид физкультуры) — **отличная физическая подготовка**. Оно даёт универсальную и максимально полную нагрузку для развития всех групп мышц, эффективно развиваются: плечевой пояс, руки, ноги, мышца тела, пресс живота и спины, другие. Плавание оптимизирует мышечный баланс (многие спортсмены-профессионалы часть тренировок обязательно проводят в бассейне). При плавании задействованы почти все мышцы, а распределить нагрузку по объёму и интенсивности не сложно.

2. **Вытягивающий эффект благотворно влияет на рост ребёнка**. Вес тела в воде на много меньше, полностью снимается компрессионная нагрузка на позвоночник и суставы, и позвоночник и все конечности хорошо вытягиваются во время занятий плаванием, что ускоряет рост и одновременно умеренно закачивает, укрепляет мышцы. Это идеальное сочетание для растущего организма.

3. **Вода успокаивает, снимает стресс, позволяет получить разрядку.** Именно поэтому бассейн часто рекомендуют гиперактивным детям. У «водоплавающих» ребят крепче сон и лучше аппетит.

4. **Активизируется кровообращение.** В особенном режиме работает и сердечно-сосудистая система (тело как бы находится в невесомости и почти в горизонтальном положении, что значительно снижает нагрузку на сердце). При овладении техникой плавания, достаточно интенсивной и продолжительной нагрузке плавание может эффективно использоваться для повышения функционального состояния системы кровообращения и снижения факторов риска ишемической болезни сердца. Многие люди, для которых занятия на суше трудны, болезненны или даже опасны, спокойно и относительно комфортно занимаются в воде.

5. **Польза плавания для развития дыхательной системы — неоценима.** У пловцов широкая грудная клетка, потому что, плавая, им приходится дышать, преодолевая сопротивление воды. Поэтому каждый вдох-выдох — это специальная дыхательная гимнастика. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду плавание способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Специфика условий для занятий плаванием (повышенная влажность, микроклимат бассейна) особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. При плавании приступов астмы обычно не возникает, тогда как во время бега при форсированном дыхании их, вероятность выше.

6. **Плавание необходимо для профилактики, лечения и реабилитации заболеваний позвоночника.** Лучший спорт для позвоночника — плавание. В отличие от других видов спорта, занятия в воде обеспечивают минимальную нагрузку на костно-хрящевой аппарат человека. Поэтому плавание наиболее приемлемо для тех, у кого, в силу выраженности дистрофических процессов в позвоночнике, наземные виды физических тренировок приводят к скорому появлению болей. Плавание позволяет развить гибкость, скорректировать профиль грудного и поясничного отделов позвоночника у детей с нарушениями осанки, сколиозом позвоночника, избавиться от плоскостопия, повысить вестибулярную устойчивость. Водная среда и плавание незаменимы в реабилитации детей с церебральным параличом. Врачи часто рекомендуют водные упражнения людям пожилым, полным, физически неразвитым и инвалидам, поскольку вода уменьшает вес тела, защищая слабые суставы от воздействия физических нагрузок, неизбежных в обычных условиях.

7. **Плавание — спорт, занятия которым преобразуют фигуру.** Плавайте — и долой лишние килограммы! Энергетическое обеспечение мышечной деятельности при плавании отличается рядом особенностей. Уже само пребывание в воде (без выполнения каких-либо движений) вызывает увеличение расхода энергии на 50% (по сравнению с уровнем покоя), поддержание тела в воде требует увеличения расхода энергии уже в 2–3 раза, так как теплопроводность воды в 25 раз больше, чем воздуха. В связи с этим плавание может стать прекрасным средством нормализации массы тела — при условии регулярности нагрузки (не менее 30 мин 3 раза в неделю).

8. **Естественная закалка, оздоровление и укрепление иммунитета ребёнка.** Вода обладает уникальными целебными свойствами, об этом знали наши предки и 1000 лет назад. Вода исцеляет и закаляет. Круглогодичные занятия плаванием будут способствовать закаливанию вашего ребёнка, укреплению иммунной системы, что защищает его от различного рода вирусных и других заболеваний.

9. **Массирующий эффект и температурные воздействия воды на кожу при плавании рефлекторно улучшают кровоток в коже, сердце и мозге, нормализуют баланс нервных процессов, улучшают сон, тонизируют нервную систему.**

10. **Ну и, наконец, объективная польза в обучении плаванию** — это само умение плавать, которое особенно важно для детей, для безопасности их жизни.