

Плавание: польза и вред



Бассейн пользуется большой популярностью как у взрослых, так и у детей. С помощью плавания можно укрепить тело и здоровье, если подходить к занятиям в бассейне с умом. Одним родителям кажется, что это наилучшая физическая нагрузка для ребенка, другие сомневаются и переживают о простудах и других возможных проблемах. Давайте разберем, чем полезен бассейн для детей дошкольного и школьного возраста, а также бывает ли вред от плавания. В наши дни плавание выбирают для своих детей многие родители, ведь такой вид спорта полезен для здоровья и физического развития в целом.

Рассмотрим основные плюсы бассейна для детей: **во время плавания отсутствует осевая нагрузка на суставы и позвоночник**, ведь тело располагается горизонтально. Это особенно актуально в детском возрасте, когда важно не допустить вредного воздействия на растущий организм. Силовые тренировки детям противопоказаны, а школьной физкультуры зачастую недостаточно для укрепления мышц, связок и сухожилий. При этом занятия в бассейне считаются отличным вариантом спорта для детей. Для плавания отсутствуют возрастные ограничения. Бассейн будет полезен как для самых маленьких детей, так и для детей школьного возраста. Существуют группы грудничкового плавания, в которых младенцы занимаются вместе с мамами. Дети до 3 лет обязательно посещают бассейн с родителями, а с 4-5 лет в большинстве бассейнов набираются группы дошкольников, которых тренеры учат правильно плавать. С 7-8 лет ребенок уже может посещать спортивную школу и начать заниматься плаванием профессионально.

Плавание – это отличная аэробная нагрузка. Во время занятий в бассейне активизируется кровоток, улучшается функционирование сердечно-сосудистой системы. Такая физическая активность также положительно сказывается на дыхательной и нервной системе. Регулярные занятия повышают выносливость и в целом укрепляют детский организм. Если же у ребенка был перелом или какая-то другая травма, плавание поможет быстрее восстановиться. Если у ребенка имеется лишний вес, с помощью посещений бассейна эту проблему можно устранить быстро и без каких-либо сложностей. Плавание способствует похудению без вреда, но для этого тренировки должны быть постоянными и регулярными. Занятия в воде, температура которой составляет +29+32 градуса (именно этот температурный режим обычно поддерживается в детских бассейнах) являются закаляющей процедурой. Такое периодическое охлаждение помогает укрепить иммунную систему ребенка. С помощью посещений бассейна можно регулировать режим дня ребенка. После тренировок аппетит и сон улучшаются, что положительно сказывается и на обучении, и на режиме дня в целом. Если у ребенка есть гиперактивность, то плавание поможет нормализовать состояние нервной системы, позволив потратить избыток энергии. В случае переутомления в школе занятия в воде будут переключать внимание и устранять симптомы усталости.

Освоение плавания важно для безопасности. Если ребенок с раннего детства научится плавать, это позволит избежать риска для жизни в будущем, например, если он случайно упадет в воду во время отдыха. **Есть ли вред?** Как и для любой физической активности,

для плавания существуют определенные противопоказания, при наличии которых посещение бассейна может навредить. В первую очередь речь о разных серьезных заболеваниях, при которых ходить на плавание не следует, например, кожных болезнях, пороках сердца или эпилепсии. И даже если ребенок не жалуется на здоровье, до начала тренировок его следует показать доктору, чтобы убедиться в отсутствии скрытых проблем. Справку о том, что будущий пловец здоров, требуют в большинстве бассейнов. Препятствием для посещения бассейна в детском возрасте могут стать страхи и опасения родителей: в бассейне можно заразиться какой-то инфекцией, которая проникнет в детский организм через воду или в местах общего пользования. Действительно, после уроков плавания ребенок может «подхватить» грибок, бородавки или другие заболевания. Этого легко избежать, если придерживаться гигиенических профилактических норм. Важно предупредить ребенка, что проглатывать воду из бассейна нельзя. Также следует подготовить для занятий шапочку, тапочки, очки, мочалку, полотенце – все эти предметы должны быть индивидуальными.

Из-за прохладной воды ребенок будет часто простужаться. Медики уверяют – водные процедуры, напротив, лишь положительно скажутся на детском иммунитете, увеличат сопротивляемость к вирусным инфекциям и уменьшат частоту ОРВИ. Чтобы плавание стало одновременно и закаливанием, важна постепенность и осторожность. Первые занятия должны быть короткими, влажный купальный костюм после бассейна нужно как можно скорее снять, а волосы обязательно просушить. Хлорированная вода ухудшит состояние кожи малыша и станет причиной аллергии. Избежать вредного влияния хлора можно еще на этапе выбора бассейна для тренировок, так как во многих современных бассейнах используют другие виды обеззараживания. Если же ребенок уже ходит туда, где воду хлорируют, нужно тщательно мыться под душем после урока плавания, чтобы хлорка полностью смылась с кожи. Из-за активной нагрузки мускулатура плечевого пояса будет развиваться слишком активно. Такое опасение часто встречается у родителей девочек, ведь массивный верх не делает женскую фигуру привлекательнее. Действительно, во время плавания плечи и руки работают довольно активно, что может изменить очертания фигуры при очень частых и длительных тренировках. Успехов вам и вашим деткам!