## Александр Дементьев, тренер-преподаватель

**Белова Раиса, тренер-преподаватель**

## Чем можно заниматься детям без вреда?

Плавание – это единственный вид спорта, где не идет осевой нагрузки на позвоночник и суставы, поскольку тело пловца находится в горизонтальном положении.

Для детей это особенно актуально, поскольку **главное правило детского спорта – не навредить здоровью и развитию организма ребенка.**

*В силу этого правила, дети (особенно небольшого возраста) не могут заниматься накачиванием мышц подобно взрослым, а одним бегом и легкой физкультурой связки, сухожилия, суставы и мышцы не очень укрепишь.*

Потому для детей это, по сути **является единственным видом физической активности**, которым можно заниматься без вреда организму практически с самого рождения.

### 1. Аэробная нагрузка

Детям менее актуально тренировать сердечно-сосудистую систему, чем взрослым, для которых это является важной частью профилактики риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Тем не менее, аэробная нагрузка – это **развитие выносливости и общее укрепление организма**, а это очень актуально и для детей.

### 2. Развитие легких и грудной клетки

Плавание очень сильно отличается от других видов спорта особенностями дыхания: **вдох делать сложнее**, так как на грудную клетку давит вода, а **выдыхать еще сложнее**, так как при правильной технике выдох делается после погружения в воду лица.

Этому же начинают учить и детей с самого начала занятий плаванием: малыши учатся пускать в воду пузырики носом и ртом, у детей постарше одним из первых упражнений является плавание с доской за счет работы ногами, в котором они, держась руками за доску, поднимают голову для вдоха и затем опускают лицо в воду, плывя на выдохе.

**Такие “сложности” способствуют тому, что у детей, занимающихся в бассейне, улучшается развитие легких и грудной клетки**, что благоприятно сказывается как на общем развитии организма, так и на профилактике заболеваний дыхательных путей.

### 3. Укрепление мышц, суставов. Рост организма

Для детей этот пункт особенно актуален. **Плавание – это возможность укрепить мышцы и суставы спины, плеч, рук, груди, ног** без каких-либо вредных нагрузок на них.

При этом во время плавания ребенок **вытягивается**, при регулярных занятиях это может благоприятно сказаться и **на его росте**. В части роста, конечно, здесь главенствующее значение имеют генетика, питание и другие факторы, однако общее укрепление позвоночника и суставов тоже важно.

### 4. К вопросу об избавлении от лишнего веса

Для детей это чаще всего не актуален данный вопрос. Однако если у ребенка появился лишний вес, то это еще один очень значимый повод для того, чтобы начать ходить в бассейн. За счет постоянной физической активности в воде можно в том числе и похудеть без вреда для организма.

### 5. Закаливание и иммунитет

Вода в детских бассейнах не должна быть такой холодной, как во взрослых.

Тем не менее, для детского организма пребывание в воде с температурой 29-32 градуса по Цельсию все равно **является приличным охлаждением**.

Такое охлаждение, если регулярно посещать занятия, **является хорошим закаливанием организма**, способствует укреплению иммунитета.

## Почему стоит отдавать в бассейн с детства?

Все вышеперечисленные плюсы касались только укрепления детского здоровья.

В то же время, каждому человеку необходимо уметь плавать не только для здоровья, но и **для безопасности собственной жизни**.

*Речь идет не только о пляжном отдыхе, который всегда должен быть под присмотром взрослых, но и о разных непредвиденных ситуациях из серии “Титаник”, которые, к сожалению порой случаются в жизни.*

Таким образом, это не только спорт, но и **жизненно необходимый навык**. Чем раньше этот навык начнет прививаться – тем лучше он сформируется к моменту вступления в подростковую и затем во взрослую жизнь.

## Чувство воды

Особенность детей состоит в том, что именно **в детском возрасте закладываются двигательные рефлексы**, подсознательная память тела на выполнение тех или иных движений.

*Если ребенок в детстве научится плавать неправильно – переучить его во взрослом возрасте будет крайне непросто, а на все сто процентов скорее всего и невозможно.*

У пловцов есть такое понятие как “**чувство воды**” – когда человек не мучается во время плавания для того, чтобы преодолеть сопротивление воды, а легко скользит по ней, чувствует правильную опору во время гребков, интуитивно принимает правильное положение тела.

Это самое “чувство воды” **лучше всего прививается и закладывается на подсознание в детском возрасте**, посредством регулярных занятий с квалифицированным, грамотным тренером.

## Со сколько лет начинать и чему учить?

Врачи говорят, что помещать малыша в воду можно сразу же после того, как после рождения зажила пуповина.

Это называется **“грудничковым плаванием”**, хотя в действительности правильно было бы назвать это “занятия с грудничком в воде”: об обучении именно плаванию там речи еще не идет.

## Каких ошибок следует избегать?

В силу особенностей детской психики, привыкание к воде и первые шаги в плавании должны происходить исключительно в веселой, игровой манере.

**Не должно быть никакого принуждения**, угроз, критики – это является основной ошибкой, которую следует избежать.