

Плавание для Детей. Стоит ли отдавать ребёнка на плавание?

Практически каждый родитель в определённый момент задаётся вопросом — куда, на какую спортивную секцию отдать своего ребёнка? Со скольких лет отдавать? С чего лучше всего начать? Вопросы с одной стороны частные и в каждом конкретном случае нужно смотреть на индивидуальные особенности, но всегда есть общие принципы и рекомендации на основе которых можно принимать хорошие решения. В данной статье мы поговорим именно о плавании, о его пользе и особенностях, которые всегда нужно учитывать.

Начну с того, что скажу немного о себе. Я очень благодарен своему отцу, которые отдал меня на плавание в 4 года, в 4,5 года я уже самостоятельно переплывал бассейн длиной 25 метров кролем без пенопластовой доски. С плавания начался мой путь в спорте. Занимаясь больше года плаванием в самом раннем возрасте я быстро окреп, закалился, научился хорошо плавать всеми стилями и перестал бояться воды. Плавание дало мне отличную базовую подготовку, выносливость, правильное дыхание, силу мышц, благодаря которым, далее я достаточно легко добивался успеха и в других видах спорта. Но хватит о себе, продолжим нашу тему.

Ещё небольшая история о моих сыновьях. С 4 и 5 лет я отдал своих детей (2 сына) на спортивную гимнастику и вначале был доволен. В первый год я видел хороший прогресс и результаты меня радовали. Но потом, по истечению 2 лет занятий, динамика их развития начала падать. Конечно, многое и от тренера зависит, но не только. В общем, появился ряд причин, которые заставили меня искать для моих гиперактивных детей другую спортивную секцию. Я попробовал плавание, а точнее водное поло, которое включает в себя гимнастику, общую физическую подготовку, работу с мячом и непосредственно плавание. Сейчас, занимаясь плаванием и водным поло, невероятно довольны мои дети, и я вместе с ними.

Как бывшему профессиональному спортсмену мне не сложно ясно увидеть и перечислить все преимущества занятий плаванием. Также, я расскажу о некоторых особенностях занятий в воде и предостережениях.



Плавание для Детей. 8 важных причин отдать своего ребёнка в бассейн

Занимаясь лично плаванием с детства и наблюдая как растут и развиваются мои дети посещая бассейн я сделал определённые выводы о неоспоримой пользе плавания. Кстати, общую подробную статью о пользе плавания для взрослых вы можете [прочитать здесь](#).

1. Максимальное включение и тренировка всего ОДА (опорно-двигательного аппарата). Плавание — даёт универсальную и максимально полную нагрузку для развития всех групп мышц, эффективно развиваются: плечевой пояс, руки, ноги, мышца тела, пресс живота и спины, другие. Для растущего организма ребёнка это очень важно.

2. Вытягивающий эффект ускоряет рост ребёнка. Как известно, в воде ребёнок быстрее растёт. Вес тела в воде на много меньше, полностью снимается компрессионная нагрузка на позвоночник и суставы, и позвоночник и все конечности здорово вытягиваются во время занятий плаванием, что ускоряет рост и одновременно умеренно закачивает, укрепляет мышцы. Это идеальное сочетание для растущего организма. И если спортивная гимнастика или акробатика садит рост ребёнка, то плавание наоборот способствует ему.

3. Плавание отлично развивает начальную, необходимую для жизни координацию всего тела. Известно, что координация развивается и тренируется в процессе взросления человека, у детей она на похуже будет, чем у взрослых, хотя по-разному бывает:) Плавание и в целом освоение скоординированных движений в воде, как в особой среде, развивает правильное ощущение всего тела, координацию и умение управлять собой (своим телом). Дальше, конечно, в развитии координации не помешают и другие виды искусства и спорт (боевые искусства, танцы, др.).

4. Освоение правильного глубокого дыхания. Многие болезни уже во взрослой жизни появляются из-за того, что человек с детства привык неправильно дышать и его лёгкие полностью никогда не прокачиваются, не вентилируются, а соответственно и не очищаются. О том, как правильно дышать — [читайте здесь](#). Общеизвестно, что у пловцов прекрасно развит плечевой пояс и грудная клетка, большие и раскрытые лёгкие, благодаря этому пловцы люди здоровые, энергетичные и у них практически не бывает заболеваний связанных с лёгкими (астма, др.).

5. 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.

6. Эмоциональная зарядка и разрядка. Очень важно для ребёнка, чтобы на тренировке он выкладывался полностью, эмоционально разряжался и при этом без физических перегрузок. Плавание, как раз даёт именно такие нагрузки. Если ребёнок выходит после тренировки не реализовав себя, не выплеснув свою энергию, это не очень хорошо, такие тренировки не будут давать ребёнку полного удовлетворения и наилучшего результата. После хорошей тренировки по плаванию ребёнок должен выходить удовлетворённый, эмоционально спокойных (приятная усталость), должно быть ощущение, что он во время тренировки выложил. Только такие тренировки будут давать качественный рост, а если ребёнок даже не устал, хотя бы немного, это не тренировки, а максимум развлечение.

7. Снятие негатива, напряжения, раздражения и целебные свойства воды. Дети бывают разные, бывают спокойные и позитивно настроенные, а бывает и так, что ребёнок приходит на тренировку с негативными эмоциями, в состоянии раздражения или эмоционального расстройства. Так вот, вода обладает уникальными успокаивающими и снимающими негативную энергию свойствами. Вода смывает негативный заряд, убирает эмоциональное и физическое напряжение, расслабляет и успокаивает. После занятий плаванием, как правило дети выходят позитивно настроенные и спокойные, без негативных эмоций. Поэтому особо рекомендую плавание для детей не спокойных и эмоциональных.

8. Усиление других тренировок. Плавание и занятия в воде усиливают эффект и результаты тренировок в других видах спорта. Плавание рекомендовано добавлять как дополнительный вид нагрузок. Занятия в воде быстро восстанавливают мышцы, расслабляют и убирают крепатуру (последствия физических перегрузок), увеличивают выносливость, дыхалку и общую силу спортсменов.

Отдавать ребёнка на спортивное плавание нужно чем раньше, тем лучше, с 4-5 лет.

Предостережения и рекомендации по занятиям плаванием для детей

1. Если ребёнок не умеет плавать, не стоит его обучать этому самому, лучше отдать его в руки хорошего специалиста. Детям плаванию нужно обучаться только с тренером.

2. Когда ребёнок начинает ходить в бассейн, могут активизироваться вопросы по здоровью: горло, кашель, сопли, др. Не стоит этого пугаться и сразу бросать плавание. Должна пройти адаптация. Часто такие воспалительные процессы это реакция слизистой на воду и на хлорку в том числе. И должно пройти время пока организм подстроится под водную среду. Кроме того, с началом занятий в воде начинается закалка организма и это тоже может вызвать лёгкие воспалительные процессы. Ничего страшного, не пугайтесь, позвольте организму ребёнка адаптироваться, если нужно пролечите ребёнка и сразу возвращайте его в воду.

3. Вода и химические очистительные добавки типа хлорки и других могут вызывать аллергические реакции на коже. Проконсультируйтесь с врачом, в любом бассейне есть медперсонал.

4. Уши могут быть слабым местом и начать воспаляться из-за попадания в них воды. Не пугайтесь, после тренировки сразу вымакивайте всю попавшую в уши воду ушными палочками.

5. После занятий плаванием ребёнок должен находиться в тепле, особенно в холодное время года. Поэтому следите за тем, чтобы дети выходили на улицу из помещения бассейна с полностью сухой головой, согревшимися и нормально одетыми. В жаркое время года эта проблема отпадает.

Успехов вам и вашим деткам, и огромных результатов в спорте!

По материалам сайта «[Сам себе Психолог](#)»