

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Плавание для детей. Плюсы, минусы и предостережения

**Плавание** – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка. При плавании развиваются **все группы мышц**. Совершенствуются физические качества: выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

Позвоночник у ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию.

При плавании происходит разгрузка позвоночника, значительно уменьшается вес тела, снижается ассиметричная работа паравертебральных мышц за счет их расслабления в теплой воде, что создает благоприятные условия для выполнения движений, снижает давление на эпифизарные зоны роста тела позвонков, улучшает кровоснабжение костных структур и мягких тканей. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корректирующим средством для **опорно-двигательного аппарата**.

Непрерывная работа ног с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, **помогает формированию и укреплению детской стопы**.

**Плавание** – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, **увеличению мышечной массы**.

Не менее благоприятно **плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма**. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.

При плавании вдох и выдох затруднены, так как при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды.

Поэтому **дыхательные мышцы** со временем укрепляются и развиваются. В результате увеличивается жизненная емкость легких и объем грудной клетки.

Плавание на задержке дыхания, погружения под воду, ныряние на дальность с доставанием тонущих предметов со дна бассейна, тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, и другим изменениям внешней среды. **Повышаются защитные свойства иммунной системы** крови – увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Водная среда оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость. Надо заметить, что плавание полностью исключает травмы всего опорно-двигательного аппарата.

*У плавания есть свои плюсы и минусы, предостережения и противопоказания.*

#### **Плюсы плавания:**

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. Общеизвестно, что у пловцов прекрасно развит плечевой пояс и грудная клетка, большие и раскрытые лёгкие, благодаря этому пловцы люди здоровые, энергичные 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 желательно не раньше 5 лет.

#### **Минусы занятий плаванием:**

1. Бельгийские ученые пришли к выводу, что еженедельное купание в закрытом бассейне с хлорированной водой наносит организму ребенка такой же вред, как курение – организму взрослого.

2. Вопреки существующему мнению, хлор не остается в воде, а испаряется в атмосферу и вступает в реакцию с углеродом и азотом, образуя оксиданты. Попадая в легкие, оксиданты повреждают клетки их внутренней поверхности, делая эту поверхность более проницаемой, что позволяет вдыхаемым частицам проникать глубже в легкие и усиливает аллергическую реакцию.

3. **Вода и воздух.** В странах цивилизованного мира вода в бассейнах по санитарно-техническим нормам должна соответствовать кодексу бактериологической безопасности, а хлор благодаря своим мощным дезинфицирующим свойствам как раз является тем ключевым элементом, который это требование позволяет удовлетворить. Все бы хорошо, если бы это химическое вещество не вступало в контакт с органическим материалом, который принадлежит самим купающимся. Имеются в виду пот, слюна, волосы, чешуйки кожи, слизь из носа и даже испражнения, которые, несмотря на все запреты и правила приличия, регулярно загрязняют бассейн. Когда хлор взаимодействует с подобными отходами, он распадается на вторичные вещества, которые затем попадают в воздух и в воду. Некоторые из новообразовавшихся молекул отвечают за специфический и всем знакомый «бассейнный» запах. Но они почти безвредны. **Те же хлорамины, которые впитываются через кожу, и особенно те, которые мы вдыхаем, оказываются наиболее токсичными для неокрепшего организма.** Такую уязвимость можно объяснить, прежде всего тонкой и легкопроницаемой детской кожей и незрелостью дыхательного тракта малышей.

4. Вопрос, который часто мучает родителей будущего пловца, - **насколько велик риск подхватить в бассейне инфекции?**

Ответ - риск есть, но его можно существенно снизить. Заразиться в воде практически невозможно, поскольку вода дезинфицируется и, как сказано выше, хлорируется. **Заражение обычно происходит при соприкосновении с бортиками, стенами, лавочками и тому подобным. Ограничьте контакт с этими элементами, и все будет хорошо.** Но даже добросовестно очищенная вода может навредить юному Ихтиандру. Тем более это касается детей с сухой и склонной к аллергии кожей. Любой элемент обеззараживания, будь то озон или хлор, разрыхляет эпидермис малыша, что упрощает «доступ к телу» бактериям, которых в большинстве бассейнов достаточно.

5. Зачастую справки некоторым детям родители покупают даже без обследования, поэтому **Вы никогда не будете точно знать все ли дети в бассейне здоровы, или есть дети с какими-то инфекциями.**

*Успехов вам и вашим детям!*