

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
“Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных”.

**«Плавание для детей - польза для здоровья»**

Эссе Елены Сергеевны Муратовой  
Педагога дополнительного образования.  
Учебно-оздоровительный отдел.

Санкт-Петербург  
2022г.

Начнем с того, что плавание — это необходимый навык, который несомненно полезен всем и каждому в любом возрасте, и обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше.

И тут важно помнить, что возраст 6-8 лет в развитии ребенка является периодом, когда закладывается основной фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движений, и именно плавание оказывает неоценимое значение для развития физических качеств ребенка (2).

Помимо несомненной пользы для физического состояния ребенка, систематические занятия в воде вызывают у детей очень много положительных эмоций, а также способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Плавание способствует раннему развитию молодого организма, стимулирует обменные процессы, укрепляет нервную систему: крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. При систематических занятиях плаванием совершенствуются координационные движения, увеличивается выносливость, быстрота, сила, ловкость (1).

Плавание благотворно воздействует не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка, создавая условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию навыков действия в коллективе, учит помогать друг другу, стремиться к цели. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Кроме всего прочего, стоит отметить, что регулярные занятия плаванием способствуют эффективному закаливанию ребенка, что оказывает, теперь уже научно подтвержденную, пользу для организма в целом. Закаливание

совершенствует механизмы терморегуляции тела, учит организм быстрее адаптироваться к перепадам температур и изменениям окружающей среды. Особенно это показательно осенью и весной, в период массовых респираторных заболеваний (3).

Стоит помнить о том, что в воде задействуются почти все группы мышц. Благодаря равномерной нагрузке формируется пропорциональная фигура, правильная осанка, формируется и укрепляется мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб.

Кроме всего прочего, занятия водными видами спорта служат и профилактикой многих болезней. Хорошо известно, насколько школьные годы формируют осанку и другие анатомические характеристики человека. Регулярное посещение бассейна предотвращает всевозможные искривления позвоночника, плоскостопие, ожирение, плюс ко всему - тренировки в воде снимают стресс. Особенно такие занятия будут полезны для гиперактивных детей, которым необходима дополнительная физическая нагрузка каждый день. Ну и не стоит забывать, что любая спортивная секция учит ответственности, трудолюбию, внимательности и целеустремленности (4).

Однако, несмотря на все очевидные положительные аспекты занятий водными видами спорта, не стоит забывать и о возможных противопоказаниях. Несмотря на то, что занятия в воде полезны и безопасны, все-таки закалять ребенка в бассейне не стоит, если у него есть какая-то инфекция, или заболевания кожи; травмы позвоночника, врожденный порок сердца, серьезные проблемы с сердцем, эпилепсия, судорожный синдром, определенные нарушения опорно-двигательного аппарата. В данных случаях необходима консультация, или даже медицинский допуск от врача (5).

Возникает резонный вопрос - а с какого же возраста начинать приучать ребенка к воде и к занятиям спортом? Возможно, вы удивитесь, но учить

ребенка плавать можно еще в грудничковом возрасте. Однако, стоит помнить, что до пяти лет занятия в воде не должны носить слишком серьезный характер. Тренировки необходимо проводить в игровой форме и комфортной обстановке, чтобы малыш полюбил воду и не чувствовал к ней страха.

В то же время, плавание, как профессиональный спорт, рекомендовано с 5-7 лет. В этом возрасте уже сформирована координация движений. Ребенок уже может сосредоточиться и послушать тренера, чтобы понять, что от него требуется. Главное в данный период - закладывание основ, которые включают в себя правильные гребные и толчковые движения, синхронизированные с дыханием и положением тела в воде.

Еще один мало освещенный аспект, на который часто обращают внимания молодые родители, это - в какое время года лучше отдавать свое чадо в спортивную секцию? (в нашем случае - в бассейн) Иногда родители считают, что в холодное время года, будь то осень, зима или ранняя весна, ребенку не стоит ходить на занятия в бассейн в качестве «меры предосторожности», чтобы не простудиться и не заболеть.

Многолетние медицинские исследования и наблюдения за детьми показали, что сезонный перерыв в занятиях плаванием имеет ровно противоположный эффект: длительная пауза в занятиях в бассейне может послужить причиной снижения устойчивости организма к возникновению простудных и других заболеваний.

В холодное время года значительно снижается двигательная активность детей любого возраста – в это время меньше хочется гулять на улице и играть в подвижные игры. Плавание в бассейне отлично компенсирует сезонную гиподинамию у ребенка. Научно установлено, что для нормального развития и поддержания всех функций организма в норме требуется как минимум один час в день активной физической нагрузки.

Плавание является одним из наиболее гармоничных видов физической активности, способствующей созданию равномерной тренирующей нагрузки на основные скелетные мышцы, отлично тренирующей функции дыхания и обеспечивая улучшение кровоснабжения и питания всех основных органов и систем. Сезонный перерыв в плавании вызывает снижение функций иммунитета, состояние которого напрямую зависит от образа жизни, подвижности и состояния трофики и метаболизма в организме (6).

Иногда родители думают, что воздействие холода является причиной возникновения простудных заболеваний. Если бы это было так, то все население, проживающее за Полярным кругом и в Сибири, должно было бы постоянно страдать простудными заболеваниями, чего, как мы знаем, не наблюдается.

Холодный воздух действительно может быть предрасполагающим фактором возникновения простудных заболеваний – в первую очередь за счет высушивания слизистых оболочек верхних дыхательных путей и снижения местной сопротивляемости организма, но одного этого фактора недостаточно, чтобы вызвать простуду у ребенка. Для возникновения заболевания необходимо попадание в организм возбудителей заболевания (чаще всего – вирусов) и одновременное снижение общей сопротивляемости организма. Круглогодичные занятия физической культурой и, в первую очередь – плаванием, обеспечивают поддержание защитных функций иммунитета ребенка на должном уровне, чтобы предотвратить такую сезонную заболеваемость. Кроме того, частые занятия плаванием и дыхание теплым увлажненным воздухом в бассейне способствуют поддержанию здорового состояния слизистой оболочки носоглотки.

Как видите, польза от посещения бассейна очевидна, и чем раньше ваш ребенок приобщится к миру спорта, тем выше вероятность того, что он

разовьется здоровым человеком и гармоничной личностью.

Человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, реже «бюллетенит» или пропускает занятия, а его труд становится более продуктивным. Вместе с укреплением здоровья повышается и работоспособность. Умение плавать порой сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Замечено, что у тех, кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение. В Древнем Риме говорили о невежественном человеке так: "Он не умеет ни плавать, ни говорить". Занимайтесь плаванием!

Список литературы:

1. [https://swimming.by/sport/articles/polza\\_plavaniya\\_v\\_bassejne.html](https://swimming.by/sport/articles/polza_plavaniya_v_bassejne.html)
2. Белиц-Гейтман С.В. Мы учимся плавать. - М.: Просвещение 2010. (стр.243)
3. Навроцкий, В.В., Соколов, Б.А., Сюрин, С.А. Лечебное плавание в бассейне как фактор физической реабилитации. М.: 2002. № 2. С. 53-54.
4. Волков В. М., Филин В. П., "Спортивный отбор": Москва, "Физкультура и спорт", 2008
5. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., "Физическое воспитание": Москва, "Высшая школа", 2006
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич/ под ред. В.И.Ляха, Физическая культура 8-9 классы, учебник для общеобразовательных учреждений, М., «Просвещение», 2012