

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 не 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. Медики утверждают, что еженедельные посещения бассейна увеличивают предрасположенность ребенка к астме и аллергии. Однако другие специалисты по легочным возражают против наличия такой связи. Ученые обследовали 226 детей в возрасте от 8 до 12 лет. У всех детей взяли анализы крови и определили уровень содержания трех ключевых протеинов, характеризующих степень повреждения легких под воздействием оксидантов. Оказалось, **чем чаще ребенок ходит в бассейн, тем выше уровень протеинов**, т.е. сильнее повреждены легкие. **У детей, еженедельно или чаще посещающих бассейн, уровень протеинов такой же, как у курящих взрослых.**
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**



ШАТЛАК

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. И эти риски усиливаются, если бассейн неглубокий или вода в нем теплая, а как раз оба эти параметра типичны для «лягушатников». К тому же во время игр малыши нередко заглатывают воду, отчего контакт с вредными химикатами становится еще теснее. Все эти факторы заставили зарубежных исследователей крепко задуматься о безопасности детей в крытых бассейнах.

4. Учеными доказано, что от хлора люди начинают лысеть. Как оказалось, водные процедуры вовсе не безопасны для женского здоровья. Об этом в один голос твердят американские ученые Висконсина. Как оказалось, **водные процедуры вовсе не безопасны для женского здоровья.** Об этом в один голос твердят американские ученые Висконсина. Они сравнили состояние волос у дам, пользующихся закрытыми общественными бассейнами один раз в неделю, и у женщин, которые предпочитают купаться в естественных источниках. Как передает Росбалт, во время исследования для чистоты эксперимента учитывалась длительность водных процедур. Так, обе группы представительниц прекрасного пола принимали акваванны не менее 10 минут за одну процедуру, в том числе регулярно в течение двух лет. В ходе работы выяснилось, что **женщины, плавающие в бассейнах, потеряли треть волос, а оставшиеся потускнели и стали тоньше.** А девушки, купающиеся только в реках и водоемах, не заметили какого-либо изменения в количестве или качестве своих волос. Дело в том, что для обеззараживания общественных бассейнов добавляется много хлорной извести, а при испарении образуются патогенные элементы, часть которых попадает на тело, в частности на голову. Не говоря о том, что в процессе купания происходит непосредственный контакт волос с хлорированной водой. Даже резиновая шапочка не в состоянии защитить хозяйку от губительного действия хлора, так как после основных водных процедур следуют душевые с такой же водой.
5. 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.

6. Почти у всех пловцов есть свои «профессиональные» болезни. В их числе – хронический ринит и кожные заболевания.
7. По статистике, 65-70% из утонувших детей либо регулярно посещали бассейн, либо серьезно занимались плаванием. Виной тому – потеря чувства опасности перед знакомой водной стихией и переоценка своих возможностей.
8. 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.**

Плавание для грудничков

Укрепление мышц, адекватная физическая нагрузка, автоматическое закаливание, профилактика ОРВИ, а также залиvistый смех и приятный телесный контакт - далеко не все аргументы, которые приводят родители, записывая чадо на занятия в бассейн. Оспорить их было сложно, ведь вода считалась главным другом малышей.

Однако пару лет назад эту прописную истину подвергли сомнению санитарно-эпидемиологические службы Германии и Бельгии. Они заявили, что **крытые бассейны грудничкам противопоказаны**, и сегодня мы хотим вам рассказать, к каким же выводам пришли ученые умы. Подводные камни.

Немецкие врачи, уже начиная с 2010 года не рекомендуют родителям водить в бассейны детей младше 2 лет. Причиной для жестких табу послужили неутешительные **результаты нескольких исследований, которые выявили высокую чувствительность малышей к производным хлора, содержащимся как в воде, так и в воздухе крытых бассейнов.**

Больше всего впечатляет эксперимент, проведенный командой бельгийских ученых из Лувенского университета под предводительством Альфреда Бернара и описанный в научной прессе в 2010 году. В ходе исследования 430 малышей старшего дошкольного возраста разделили на две группы. В первую попали дети, которые в первые два года жизни посещали крытый бассейн очень редко или никогда там не бывали. Во вторую вошли малыши, которые за этот же период провели в хлорированной воде больше 20 часов.

Итог такой: риск развития бронхолита (воспалительного заболевания нижних дыхательных путей) повышается в 4,4 раза у детей, посещающих занятия плаванием. Другие работы выявили у юных пловцов повышенный риск развития дыхательной аллергии, экземы и астмы.

Приплюсуем сюда другой достоверно известный факт: патологии дыхательных путей, хронический бронхит и астма признаны профессиональными заболеваниями пловцов и работников, обслуживающих бассейны.



У плавания есть свои противопоказания:

- врожденный порок сердца,
- кожные заболевания, которые сопровождаются нарушением целостности кожного покрова (та же экзема), заразные кожные инфекции (чесотка)
- насморк, острые вирусные инфекции. Занятия стоит пропустить и в том случае, если у ребенка поднялась температура
- что касается профессионального плавания – чтобы быть принятым в секцию, малыш должен быть абсолютно здоров.

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 после возвращайте его в воду.
3. **Ищите чистую воду**
 - ✓ **Озон и хлор.** Эпоха обильного засыпания хлоркой давно ушла в прошлое. Вода и химические очистительные добавки типа хлорки и других могут вызывать аллергические реакции на коже. По нынешним законам, в бассейне, тем более детском, должна быть питьевая вода! Новое слово в ее очистке – озон. Но учти, его одного недостаточно. Удостоверься, что после озонирования все равно следует хлорирование, но доза хлора при этом снижена до безопасной. Проконсультируйтесь с врачом, в любом бассейне есть медперсонал
 - ✓ **Ультрафиолет.** Что касается модного и непахнущего способа дезинфекции – ультрафиолетового облучения воды, специалисты советуют его избегать: есть вероятность, что микроорганизмы все же присутствуют в бассейне и активно размножаются под искусственным «солнышком».
 - ✓ **Серебро и медь.** В последнее время для обеззараживания воды используют ионы меди и серебра. Метод подкупает отсутствием химии, но профессионалы утверждают, что он хорош для небольших купален. Для крупных резервуаров этот способ будет эффективным лишь в том случае, если бассейн очищается 24 часа в сутки. А это слишком дорогостоящее удовольствие для бюджета любой организации. Поэтому непременно поинтересуйся, насколько добросовестно обеззараживается вода в конкретно выбранном тобой бассейне.



4. Занятия с детьми, которые вообще не умеют плавать или умеют плохо, **должны проходить в бассейне с глубиной, на которой ребенок может уверенно стоять.** Оптимальной глубиной считается «по грудь». Длина бассейна должна быть не меньше 5-7 метров, чтобы у детей была возможность отрабатывать такие упражнения, как «стрелочка» (скольжение).
5. Группа, куда будет ходить ваш ребенок, должна состоять из детей одинакового с ним возраста и уровня подготовки. Разумеется, чем меньше группа, тем лучше. Если в группе больше 12-15 детей, да еще разных по возрасту и по году обучения, даже супер опытному тренеру будет тяжело научить их чему-то полезному.
6. **Очень важно найти хорошего тренера.** Поинтересуйтесь его дипломами, опытом работы, собственными спортивными достижениями, поговорите с родителями детей, которые у него занимаются, посетите открытый урок и только после этого принимайте решение.
7. На занятия **лучше приходить рано утром**, пока вода, обновленная за ночь, еще не успела загрязниться от наплыва купальщиков. От вечерних походов по аналогичным причинам лучше отказаться категорически.
8. **Перед тем как совершить погружение, вместе с малышом позаботьтесь о личной гигиене:** чем меньше вашего органического материала попадет в воду, тем меньше в ней образуется опасных для всеобщего здоровья хлораминов.
9. **Во время заплывов важно следить, чтобы ребенок не переохладился:** дошкольникам можно купаться в бассейне не дольше **15-25 минут.**
10. После «тренировки» малыша нужно обмыть под душем и намазать увлажняющим кремом, ведь хлорная известь сильно сушит кожу.
11. 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.
12. 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.

Успехов вам и вашим деткам!

