

## Волгоградский тренер по плаванию: "С 6-7 лет дети способны осваивать спортивные стили плавания"

С 31 августа по 6 сентября в России проходит Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей. Полезные привычки надо возвращать с юных лет, а поможет в этом спорт.

Почему именно плавание нужно выбрать для укрепления здоровья детей, рассказывает тренер детских групп по плаванию Никита Бяхов:

— Умение держаться на воде — это, в первую очередь, жизненно необходимый навык, которым должен владеть абсолютно каждый человек, независимо от возраста. Плавать можно научиться в любом возрасте, главное — желание. Тем более, мы живём рядом с прекрасной рекой матушкой-Волгой.

Своим воспитанникам на первом занятии я всегда рассказываю свою историю, как попал в секцию плавания и почему именно оно стало моим видом спорта и образом жизни.

В бассейн меня привели родители по рекомендациям врачей, так как благодаря плаванию организм ребёнка развивается сбалансированно: тело в воде находится как будто в невесомости, идёт равномерная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, что позволяет отлично разгрузить позвоночник и суставы.

Плавая в бассейне, у человека включаются все группы мышц, для того чтобы создать хорошую опору для оптимального положения тела в воде, что благотворно влияет на многие системы организма, минимизируя риски травм.

Во время плавания тренируются сердце, легкие, формируется физическая форма, развивается выносливость.

Вода положительно влияет на нервную систему и психоэмоциональное состояние, снимая напряжение, помогает расслабиться, например, после тяжёлого учебного дня. Развивается координация, вестибулярный аппарат, потому что в воде нужно постоянно контролировать положение тела, согласовывать движения рук и ног, а также дыхание.

— Правда, что если заниматься плаванием, то болеть не будешь?  
— Ещё один плюс занятий плаванием — это закаливание организма. Именно оно даёт большую пользу для укрепления иммунитета. С недавнего времени я стал моржом и несказанно благодарен судьбе, что она свела меня с холодной водой, которая прокачала мой иммунитет до высшего уровня и освободила от моего хронического заболевания, с которым я мучился на протяжении всей спортивной карьеры пловца — это гайморит.

Действительно, у пловцов (и детей в том числе) из-за специфики занятий иногда возникают проблемы с ЛОР-органами. Однако, этого не стоит бояться, достаточно соблюдать обычные правила:

1. Хорошо вытираться после бассейна, в том числе уши,
2. Тщательно сушить голову,
3. Надевать шапку при прохладной погоде после бассейна,
4. Для профилактики промывать нос морской водой
5. Укреплять иммунитет закаливанием, полезными продуктами, есть фрукты, овощи, пить витамины, спать по 7-9 часов
6. Вести активный, разнообразный и здоровый образ жизни.
7. Приучать себя к полезным привычкам, дисциплине и ответственности.

И тогда, от занятий спортом вы будете получать только приятные впечатления и пользу для организма.

С какого возраста можно отдать ребенка в плавание? Прежде всего необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы не было противопоказаний к занятиям плаванием и вы могли посещать бассейн.

Отдать ребёнка в плавание можно с самого раннего возраста, с 2-3-х месяцев, это так называемое грудничковое плавание, где основная задача стоит не научить плавать, а бережно приучить ребенка к воде.

К обучению базовым навыкам ребёнок готов уже в 3-4 года. В этом возрасте дети могут повторять простые движения, выполнять легкие задания и дольше сохранять внимание.

С 6-7 лет они способны осваивать спортивные стили плавания, начиная с кроля на спине.

Для пользы и привыкания лучше короткие, но частые занятия, например, 2–3 раза в неделю по 20-30 минут, чем редкие и долгие. Для оздоровительного плавания достаточно заниматься 2-4 раза в неделю по 45 минут.

Самое главное в занятиях, это чтобы ребёнок получал удовольствие от тренировок, чтобы он с радостью бежал к тренеру на занятие и с нетерпением ждал следующего. Тогда дети, и конечно же, родители будут счастливы и здоровы.

Любите воду, занимайтесь плаванием и будьте здоровы вы и ваши дети!