

## **«ПЛАВАНЬЕ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ! ПЛАВАТЬ – ЗНАЧИТ ОЗДОРОВЛЯТЬСЯ!»**

У здоровых, закалённых детей всегда здоровый вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться на прогулке, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой.

Лучшие средства закаливания – воздух, солнечные лучи и вода. У закалённого ребёнка воспитывается привычка переносить холод и жару. Его нервная система приспосабливается к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравнивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакалённых детей, которые не систематически посещают бассейн.

У закалённого ребёнка образуются полезные условные рефлексы. Они проявляются, например: при раздевании и подготовке ребёнка к обтиранию или обливанию прохладной водой. В это время у него изменяется дыхание, кровообращение, состояние кожного покрова, повышается обмен веществ и резко увеличивается выработка тепла в организме. Все внутренние ресурсы самозащиты быстро мобилизуются для предохранения организма ребёнка от переохлаждения.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе плавательных процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве посещения бассейна.

### **ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПЛАВАНИИ**

Наблюдения в работе с детьми по обучению плаванию показали, что 50 % детей не могут быстро учиться плавать из-за страха перед водой. Поэтому в бассейне они не выполняют задания инструктора.

Происходит разрыв в обучении между детьми, которые усваивают программу обучения и теми, кто боится воды. Эти дети отказываются посещать бассейн под различными предлогами («Мама не разрешает», «Не хочу сегодня заниматься», «Плохо себя чувствую» и т. д.). Поэтому следующие рекомендации адресованы, прежде всего, родителям, которые хотят, чтобы их дети умели плавать.

В игровой форме в ванне или на речке родители могут применять следующие упражнения:

- для того чтобы подготовить детей к погружению с головой, сначала надо предложить им зачерпнуть ладонями воду и полить лицо, показать, как «смывают с лица мыльную пену». Затем показать детям, как поливать свои головы водой и брызгать самим себе в лицо (упражнение «Дождик»).

- после этого предложить ребёнку погрузиться в воду до уровня подбородка, далее в воду опускается часть головы, сначала до уровня носа, затем - глаз (Игра «Нос утонул»), затем в воду погружается все лицо. Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в свои ладони с зачерпнутой водой. Присев, расположить губы на уровне поверхности воды - дуть на воду, образуя волны. Далее задание, достать предмет со дна ванны или водоема в очках для плавания и без них.

Если ребенок научился задерживать дыхание и погружаться в воду, то можно давать игру "Водолаз" как можно дольше, а именно 10 секунд, лежать под водой.

**С этого момента Ваш ребенок готов к занятиям в бассейне**

## **«КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА НЕ БОЯТЬСЯ ВОДЫ. КАК ПОМОЧЬ ЕМУ ПРЕОДОЛЕТЬ РОБОСТЬ И БОЯЗНЬ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ»**

Эти вопросы волнуют многих родителей. Предлагаемые простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут Вам ответы на них.

Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду. Проверьте: глаза остались открыты или закрыты? Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

**Примеры заданий на закрепление навыка погружения лица в воду и открывание глаз:**

1. Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).
2. Сосчитай, сколько игрушек на дне.
3. Посмотри, какого цвета в воде игрушки.
4. Выбери самую твою любимую игрушку.

**Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»:**

1. Намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.
2. Следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка.
3. Не спеша, поливайте воду на лицо, шею, на голову ребёнка.

Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.

## **УЧИМСЯ ДЫШАТЬ В ВОДЕ И НА СУШЕ**

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, неграмотным. Если ваш ребёнок ещё не умеет плавать, то сейчас – самое подходящее время начать обучение. Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

**Задержка дыхания:** попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

**Длительная задержка дыхания:** делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

**Громкий выдох:** делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание, плотно сомкнув губы. После этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

**«Крошки на столе»:** просим ребёнка сдуть со стола крошки, которые он видит.

**«Листочек»:** теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка,

чтобы листочек оказался на расстоянии примерно 15 см. от рта. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот, сложив губы «трубочкой».

**«Надуй шар»:** пусть малыш пробует надувать воздушный шарик, а мы на него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов: условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. А сейчас продолжим знакомство с водой.

**Выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде.**

**«Сделай ямку»:** попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

**«Дырка»:** также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

**«Подуй на игрушку»:** дуем на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

**«Выдох в воду»:** сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

**«Пузыри»:** повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха.

**«Выдохни в воду»:** выполняем выдох в воду по типу разных звуков: "пэ..." (чуть длинно, но энергично); "фу..." (энергично, чуть затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными и гармонично развитыми.

## «ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

*«Плавание - это прекраснейший доктор.  
Оно позволяет нам не болеть.  
Плавание действует, как витамины,  
И повышает иммунитет»*

Правильное физическое воспитание ребёнка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений. Они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Плавательные движения ребёнок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц, поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения при плавании характеризуются большой амплитудой, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Это значит, что мышцы ребёнка находятся в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник. В этом случае позвоночник правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопу ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

## **«ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

*«Плавание - это маленькая жизнь и даже больше»*

Плавание как возможность передвижения в воде человек использует с давних времен. Благоприятное воздействие плавания на организм человека было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях, так как плавание является одним из богатейших источников здоровья детей. Чем раньше приучить ребенка к воде и научить его плавать, тем полнее будет положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Основная цель занятий в бассейне – обучение плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование у каждого ребенка осознанного отношения к занятиям физическим упражнениям; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.)

В соответствии с данной целью решаются следующие задачи:

- обучить навыку плавания;
- формировать бережное отношение к своему здоровью и навыки личной гигиены;
- формировать навык безопасного поведения на воде;
- развивать физические качества.

Плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений. Движения в воде ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног и туловища. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слабо развитые мелкие группы мышц.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается

подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, что благоприятно отражается на развитии органов дыхания дошкольников.

При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. Таким образом, плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей и тазового пояса. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое и механическое воздействие. Механическое воздействие воды можно отметить в следующем: при передвижении ребенка по поверхности воды он получает легкий, приятный и полезный массаж, что благоприятно влияет на периферическую нервную систему и укрепляет кожный покров тела, а также облегчает периферическое кровообращение, т.е. деятельность сердца. Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и более глубокий вдох. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевание дыхательных путей.

Здоровый ребенок, как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и умственного развития.

## «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ВОДНОЙ СРЕДЫ»

### 1. Начинать надо с простого умывания:

- пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая ее полными горстями и поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина (детского ведерка), пусть вода спокойно стекает, далее следует сделать то же самое под душем.

### 2. Упражнения на дыхание:

- сказать ребенку, чтобы он задержал дыхание на счет «три», громко считать вслух: раз, два, три;

- ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, родитель громко считает (чем длительнее задержка, тем лучше);

- ребенок плотно смыкает губы и делает громкий энергичный выдох, пытаясь при этом произнести «ху!»;

- ребенок надувает воздушный шарик, сопротивление воздуха заставляет его надувать быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, отчасти аналогичные дыханию в воде;

- ребенок сдувает различные предметы (небольшой бумажный листок, перышко и пр.), что создает условия для игровых соревнований. Предмет должен находиться на ладони на уровне подбородка на расстоянии примерно 15 см (далее ладонь можно отводить все дальше). Можно посоревноваться: кто быстрее и дальше сдует выбранный предмет.

### 3. Упражнения на формирование навыка дыхания в воде:

- ребенок сидит в ванне, нужно попросить его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дуя, как на горячий чай, суп;

- ребенок сидит в ванне, делает быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая яма;

- игра «Морской ветерок»: дуя на игрушечные кораблики, теннисные шарики и другие легкие игрушки, ребенок подталкивает их дыханием;

- ребенок опускает в воду лицо и выдыхает через рот «пускание пузырей».

Для помощи ребенка найти оптимальный вариант выдоха под водой надо попросить его выдыхать в воду, как бы произнося «пэ», «фу», «ху». Это поможет адаптироваться к гидростатическому давлению.

### 4. Упражнения на погружение лица в воду с открыванием глаз:

- когда ребенок сидит в ванной, следует сказать ему, чтобы он задержал дыхание и опустил лицо в воду;

- сделать все, как в предыдущем упражнении, только глаза нужно открыть в воде;

- разбросать на дне ванны разноцветные игрушки, пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой, затем попросить его выбрать и достать самую любимую и т.д.

Надо обязательно познакомить ребенка в домашних условиях с такими вещами, как резиновая шапочка, полотенце, купальные принадлежности, нарукавники, круги; объяснить, для чего это все нужно, приучить его надевать шапочку, купальник и нарукавники.

## **«ИГРЫ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ВОДНОЙ СРЕДЫ»**

Перед тем как приступать к обучению плаванию детей младшей возрастной группы, родителям следует в течение 3—5 занятий освоить с ними подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде. Занятия подготовительными упражнениями должны проводиться в игровой форме.

### **Игра «Догоняй меня — догоню тебя»**

Бег по прибрежной кромке кто-нибудь из родителей то и дело командует «Догоняй меня!» или «Убегай от меня, я догоню тебя!» Постепенно родитель вовлекает ребенка в воду и бежит с ним, находясь по колено в воде.

### **Игра «Поменяемся местами»**

Взявшись за руки, родитель и ребенок бегут рядом, один на мелком месте (ребенку вода по колено), другой на более глубоком (ребенку вода до середины бедра). Затем меняются местами.

### **Игра «Верхом — к водичке»**

Ребенок садится на область живота родителя, обнимает его руками за шею. Родитель поддерживает ребенка за таз, смотрит ему в глаза и, говоря: «Побежим в гости к водичке. Хорошо, интересно. Водичка ласковая, добрая», вбегает в воду. Когда вода доходит родителю до поясницы, он останавливается и 10—12 раз окунается в воду так, чтобы она достигла шеи ребенка. Потом возвращается к берегу, и на мелком месте (вода до поясницы ребенка) ставит малыша на дно и, придерживая его за руку, по команде «Кто скорее!» выбегает с ним на берег.

Упражнение повторяется 3—4 раза. В конце занятия это упражнение выполняется еще раз, но ребенок садится на спину родителя. В таком положении родитель может поплавать на груди вдоль берега, а затем уже поставить ребенка на дно и выбежать с ним на берег. Так ребенок научится самостоятельно выходить из воды.

## «ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА»

Регулярные занятия плаванием полезны не только для физического здоровья, но и для здоровья психологического.

**Аквафобия или водобоязнь** – это форма страха, характеризующаяся повышением чувствительности к водной среде, которая проявляется в обостренной реакции на ощущения от попадания воды на лицо, в глаза, в страхе потерять твердую опору.

Страх воды, как правило, связан с необычными физическими ощущениями в водной среде (давление и температура воды вызывают особенности в дыхании и движении). Водобоязнь может быть вызвана психологической травмой, связанной с водой. Обучение плаванию с помощью опытного тренера помогает устранить боязнь воды, как у детей, так и у многих взрослых.

**Страх глубины – батофобия.** Некоторые люди боятся не собственно воды как таковой, а ее толщи, глубины. Это явление называется батофобией. Рассматривание дна, подводных обитателей, водорослей, кораллов и рыб помогают справиться с таким страхом.

Существуют и другие связанные с водой фобии, справиться с которыми помогает обучение и умение плавать.

**Черты характера.** Плавание оказывает влияние и на формирование личности. Регулярные занятия плаванием помогают развить такие черты характера как самообладание, настойчивость, целеустремленность, решительность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность. Плавание закаляет волю!

**Уменьшение стресса.** За счет регуляции дыхания в воде и массажа всего тела при плавании происходит ослабление стресса. Вода обволакивает, дает чувство легкости и невесомости, тем самым, порождая приятные эмоции. Плавание помогает при депрессии, поднимает настроение, делает мысли более ясными, улучшает внимание и память. Плавание приближает нас к природе, позволяет ощутить связь с ней.

**Социальная активность.** В любом возрасте, при любом уровне подготовки плавание идеальный вид спортивной активности. Плавание – это не только тренировка, полезная для физического здоровья, но и приятное времяпрепровождение. Посещая бассейн можно обрести новых друзей, узнать много интересного и полезного.

Укрепляя нервную систему, повышая общий тонус, улучшая сон и аппетит, плавание ведет к общему повышению качества жизни.

## **«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»**

### **Значение занятий по плаванию для укрепления организма человека.**

Плавание — жизненно важный навык, связанный с приспособлением к водной среде и умением передвигаться в ней.

- Издавна известно, что водные процедуры положительно воздействуют на психоэмоциональное состояние человека. Плавание необходимо всем людям, особенно это важно в городах и населенных пунктах, расположенных на берегу моря, озера, реки, где умение плавать делает нахождение детей у водоемов безопасным.

- Слово «гигиена» греческого происхождения и означает «быть здоровым». В Древней Греции и Риме существовал культ Гигиены — богини чистоты.

«Римляне от всех болезней лечились водой, и в течение шести веков у них совсем не было врачей» — так утверждал писатель того времени Плиний. Купаться ежедневно по нескольку раз было обычаем.

- Закаливающее действие воды также с давних времен использовалось многими народами. Так, греческие историки, описывая жизнь скифов, отмечали, что с целью закаливания скиф купал своего ребенка в холодных водах рек до тех пор, пока ребенок не доказывал «отцу своему, что он достоин жизни, полной борьбы с суровыми стихиями».

- Огромное значение воды в жизни людей требовало освоения этой необычной среды. Ведь, впервые попав в воду, человек тонет. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

- Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. При обучении плаванию создаются условия для формирования личности, что способствует развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности, творчества.

### **УМЕНИЕ ПЛАВАТЬ ЯВЛЯЕТСЯ НАВЫКОМ, НЕОБХОДИМЫМ ЧЕЛОВЕКУ В САМЫХ РАЗНООБРАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ**

## «ПОКОРИТЕЛИ ВОДНОЙ СТИХИИ»

К семи, восьмилетнему возрасту и вы, и ваш ребенок, скорее всего, определитесь, хотите ли вы просто плавать в свое удовольствие или же «покорять спортивные вершины».

Если ваш выбор остановился на первом, то просто продолжайте посещать бассейн. Ну а если ваш подросший ребенок готов бороться за право называться лучшим в этом виде спорта - дерзайте.

Спорт - это дисциплина, жесткий режим, что сказывается и в школе, и дома. В отличие от других видов спорта, в плавании нет сильных нагрузок на суставы. Однако для того, чтобы ваш ребенок вошел в число олимпийского резерва страны, он должен быть талантлив. В этом смысле спорт ничем не отличается от пения, танцев или рисования. Ко всему должны быть определенные способности.

И даже если ребенок прошел начальное обучение плаванию, это не значит, что он свяжет свою жизнь с водным спортом. Для этого он должен быть здоров. Ведь профессиональные занятия (тренировки) это большие нагрузки. Тем более что, помимо преодоления огромных дистанций на воде, ребята занимаются на суше. А это силовые упражнения - со штангой, на тренажерах, прыжки.

Спортивное плавание противопоказано детям с заболеваниями сердца и почек. Если у ребенка не очень хорошее зрение - до определенных границ допустимо заниматься плаванием. Зрение не ухудшится. Тем более что в спортшколе всегда следят за состоянием здоровья детей. Не болезнь для пловца - плоскостопие. При нем это даже очень полезный вид спорта. Неправильный изгиб стопы дает пловцу даже преимущество перед теми, у кого он правильный. Ведь стопа выполняет функцию ласт. Кроме всего прочего, ребенок должен подходить по антропометрическим данным, но это определяют специалисты. По длине, например, кисти или стопы они сразу видят, засияет ли новая звезда в их школе.

Но самое главное для пловца - любовь к воде. Если плавание станет для ребенка обременительной ношей - не настаивайте. Он сам должен решать, что ему нравится, а что - нет. Не каждый захочет выдерживать 6-дневные тренировки два раза в день.

Начальная подготовка включает в себя общефизическую подготовку - бег, прыжки, упражнения для разминки. На суше проводятся эстафеты и игры. На воде в основном дети работают над техникой плавания. Это упражнения, выполнение плавательных элементов, проведение эстафет и игр.

***Юные пловцы должны овладеть четырьмя основными видами плавания:***

***1. КРОЛЬ (вольный стиль).*** Это самый быстрый стиль плавания. Как правило, юные пловцы первым осваивают именно его. Он - наиболее естественный и легкий в освоении.

***2. КРОЛЬ НА СПИНЕ.*** Людям, свободно держащимся в воде, не составит особого труда освоить данный стиль плавания.

**3. БРАСС.** Наиболее часто такой способ плавания можно наблюдать у девушек. Он очень спокойный и размеренный. Кстати, плавание под водой почти полностью состоит из брассовых движений.

**4. БАТТЕРФЛЯЙ** - самый красивый и мощный стиль плавания. Научиться ему не так просто, баттерфляй требует хорошей физической подготовки и долгой тренировки.

*Здесь нужно стараться и верить в себя, в воде ускоряться, сил не щадя,*

*Спортивную злость в себе развивать,*

*К победам стремиться и их достигать.*

*Терпеть и бороться, о боли забыв,*

*И выиграть главный, важнейший заплыв.*

*Плаванию нужно долго учиться, характер и волю свои проявлять.*

*И тот, кто борьбы ничуть не боится, на пьедестале будет стоять.*

## «ИГРЫ С ДЕТЬМИ НА ВОДЕ»

Спортивные игры и забавы на воде укрепляют здоровье ребенка, помогают приобрести и совершенствовать необходимые для плавания навыки.

Представленные игры-забавы рассчитаны на детей дошкольного возраста, которые делают первые шаги в воде. Все игры проводятся по пояс в воде. Руководить играми должны взрослые.

**Игра «Морской бой».** Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора-двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.



**Игра «Сосчитай».** Встать парой друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30-40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.



**Игра «Надень круг».** Положить перед собой резиновый круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.



**Игра «Весы».** Встать парой спиной друг к другу, продев руки под локти партнеру. Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера от дна, опускает свое лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги.



**Игра «Кто прыгнет выше».** Поднять руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь от дна ногами, делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку.

## «КАК ВОСПИТАТЬ ЧЕМПИОНА ПО ПЛАВАНИЮ»

Оптимальный возраст для начала занятий плаванием в спортивной секции – 6-8 лет. Но нет никаких противопоказаний к тому, чтобы отдать родителям дочку или сына в плавание и в более младшем возрасте. На начальном уровне - пока детей учат держаться на воде - занятия проводятся два-три раза в неделю.

В спортивной школе тренировки проводятся три-четыре раза в неделю, потом переходят на ежедневный режим. Бывает и так: приходит на плавание мальчик или девочка 10-11 лет и через пару годков обгоняет тех, кто начал тренироваться значительно раньше. Но это говорит лишь о наличии у него больших природных способностей.

И все же есть определенный порог, после которого уже поздно начинать заниматься плаванием в плане надежд на высокие результаты в будущем, каким бы талантом он ни обладал. Таким критическим возрастом специалисты называют 12 лет.

Ведь перед тем, как давать юному пловцу большие функциональные нагрузки, его нужно научить правильно выполнять все движения, в том числе и правильно дышать. А уже потом скрупулезно работать над его техникой во всех стилях плавания - кроль на груди и на спине, затем брасс, а потом баттерфляй.

### **Как распознать талант у ребенка:**

Примерно через два года занятий плаванием становится совершенно ясно, сможет ли в будущем ребенок показывать высокие результаты в плавании или ему лучше перейти на другой вид спорта. К этому времени юные спортсмены должны уверенно владеть всеми четырьмя способами плавания.

И тогда тренер не только выбирает самых талантливых для того, чтобы начать задавать им интенсивную работу, но и определяет каждому из них оптимальный стиль плавания.

Добавим, что, отзанимавшись один год в «лягушатнике», дети сдают тесты на дистанции 20 метров кролем на груди и на спине. Потом еще через год - всеми четырьмя способами.

Кроме результатов первых соревнований тренеры и методисты могут определить склонность молодого человека к успехам в плавании также по антропометрическим данным. Обращают внимание на большие кисти и ступни, широкие плечи на фоне узкого таза, на гибкость в определенных суставах, особенно в плечевом.

*О мальчиках или девочках, предрасположенных к плаванию, тренеры говорят: «Тонкий, звонкий и прозрачный».*

Еще применяют специальные приборы, с помощью которых можно определить плавучесть и другие природные качества.

### **Конкуренция в спорте:**

С 13-14 лет особо одаренные пловцы начинают выступать на международных соревнованиях, а некоторые самые талантливые попадают

во взрослую национальную сборную с 15 лет. Девочкам проще: на каждую очередную ступень мастерства они восходят на год или два раньше мальчиков, но при этом принципиально тренировки у них не отличаются. Порой занятия происходят совместно.

Сегодня все чаще родители приводят детей в бассейн лишь для того, чтобы те научились плавать, и не думают о высоких спортивных результатах. Но если тренер посоветует вам перевести ребенка в спортивную школу, то лучше прислушаться к подобному совету. Ведь в обычной школе трудно совмещать занятия с интенсивными и продолжительными тренировками.

#### **Продолжительность карьеры:**

В 1960–1980-е годы была обычная практика: очередная олимпиада завершилась и из плавания уходит целое поколение спортсменов международного класса. Но в последние время у пловцов значительно увеличилась продолжительность карьеры. В основном это связано с коммерциализацией.

Раньше в плавание приходили и уходили достаточно молодыми. А теперь если человек старше 30 лет способен показывать высокие результаты, то он охотно продолжает свою карьеру.

#### **Перспективы:**

Около 100 человек из сборной России получают неплохие призовые и зарплаты (от 100 тысяч рублей). В основном они имеют возможность хорошо заработать на коммерческих стартах – на крупном турнире есть премии в десятки тысяч евро. Но и пловцы среднего уровня получают стипендии, зарплаты, премии. Многие вузы страны охотно принимают на учебу пловцов.

В плавании проще совместить спорт и учебу. Часть «крепких середняков» из секций плавания переходят на современное пятиборье, триатлон, водное поло и даже на академическую греблю и там быстро добиваются успеха. Что касается девочек, то их раньше активно переманивали и в синхронное плавание, но сейчас в этом виде спорта начинается очень ранняя специализация.

#### **Характерные травмы и их профилактика:**

Надо всегда помнить: плавание является циклическим видом спорта, то есть постоянно идет развитие силовой выносливости путем чередования нагрузок и восстановления. И потому с раннего детства необходимо придерживаться режима по части сна и приема пищи.

Когда это происходит в непривычное время, то либо сон получается недостаточно продолжительным, либо организм получает дополнительный стресс, которых и без того в жизни ребенка достаточно. Еда должна быть простой и качественной, а продукты натуральными. Например, сардельки, сосиски и прочие продукты неизвестного происхождения лучше заменить отварным куриным и говяжьим мясом с минимальным содержанием животных жиров.

Обязательными блюдами должны быть каши, творог, фрукты и овощи.

Напитки, содержащие «быстрые» углеводы, помогают организму пополнять запас энергии и нужных веществ даже по ходу тренировки или во время восстановления.

Но в любом случае все компоненты этих напитков следует проверять, не числятся ли они в списке запрещенных (на сайте [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)).

То же относится к лекарствам. Ваш участковый врач вполне может назначить лечение даже самой заурядной болезни (простуда, гайморит и т. д.) препаратами, за которые антидопинговая комиссия может даже по прошествии большого периода времени дисквалифицировать.

**Чаще всего пловцы страдают от повреждения плечевых суставов либо болезней уха, горла и носа.**

И в 80-85% такие случаи происходят по беспечности спортсменов либо их родителей и тренеров. На тренировки всегда нужно носить с собой фен, особенно девочкам. А также следить, чтобы не оставалась вода в ушах.

Сплошь и рядом бывает, что тренер при большом количестве учеников в группах проводит с ними лишь основную часть тренировки, не успевая следить за тем, как спортсмены размялись. Так что сами уделяйте этому компоненту большое значение. А родителям начинающих пловцов следует приучить их регулярно выполнять упражнения на гибкость и силу (спины, рук и др.) даже в домашних условиях.

И это все важно не только для безопасности будущих тренировок в бассейне, но и их эффективности. Если в беге даже при самой плохой технике скорость спортсмена равняется произведению длины шага на частоту, то в плавании много зависит от эффективности этих движений.

То есть хорошая техника возможна лишь при хорошем чувстве воды. А его невозможно добиться при отсутствии разминки. Но в целом стоит отметить, что серьезные травмы у пловцов случаются относительно редко.

### **5 самых любопытных фактов о плавании:**

Самым титулованным спортсменом мира за всю историю является как раз пловец - американец Майкл Фелпс. За свою карьеру он завоевал 18 золотых олимпийских медалей.

Родоначальниками плавания являются японцы. Они проводили соревнования по этому виду спорта с 36 года нашей эры.

Капитан Мэтью Вебб стал первым человеком, который в 1875 году переплыл знаменитый пролив Ла-Манш, используя стиль брасс.

Легендарный пловец Марк Спитц носил усы. По его словам, они отталкивали воду и помогали плыть быстрее. Узнав об этом, все советские пловцы перед очередными соревнованиями отрасли усы.

Самым быстрым пловцом на земле является рыба-парусник. Эта рыба может развивать скорость до 110 километров в час и выпрыгивать из воды на большую высоту.

## **СКАЗКА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОГРУЖЕНИЯ ЛИЦА В ВОДУ «УТЯТА»**

Жили-были в озере (бассейне) уточки – большая семья – мама утка и детки.

Мама рассказывает своим утятам, что все кто живет в озере, умеют нырять. А тех, кто еще не умеет нырять учит мама. Инструктор (родители) берет большую утку и показывает, как она клювиком ныряет в воду.

Затем показывает на маленьких утятах – у первого утенка получилось хорошо – мама его похвалила, второй утенок нырнул не очень ловко, и ему попала водичка в клювик (ротик).

Мама объяснила, что клювик (ротик) нужно закрывать.

Он попробовал еще раз, закрыв клювик – получилось очень хорошо, и он сам остался доволен.

Третий утенок, когда пробовал – ему было очень неприятно, что вода попала в глазки.

Тогда ему мама утка рассказала, что нырять нужно с закрытыми глазами, открывать их можно после того, как голова погрузилась в воду – тогда можно увидеть на дне озера (бассейна) вкусную еду.

И когда утенок нырнул, как научила мама, то очень обрадовался, потому что, на дне озера увидел много интересного (в бассейне – тонущие игрушки).

Инструктор (родители) объясняет еще раз детям, как нужно нырять и дети пробуют доставать игрушки со дна бассейна.

## **СКАЗКА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОЙ РАБОТЫ РУКАМИ И НОГАМИ «ЧЕРЕПАШКИ»**

Пришли однажды маленькие черепашки с мамой купаться в море (бассейн), а плавать не умеют, не знают, как можно работать лапками (ручками и ножками).

Мама активно начала обучать своих деток.

Показала, как попеременно лапками нужно работать, чтоб перемещаться в просторах моря.

Попробовал один черепашонок – не получается у него одновременно и передними (ручками) и задними (ножками) работать.

Тогда мама предложила попробовать работать только передними лапками (ручками) попеременно.

Черепашки-малыши попробовали – у них стало получаться, несколько дней они ходили на море и закрепляли свое умение работать передними лапками (ручками) попеременно.

Наконец, все научились этому нелегкому заданию!

Затем стали присоединять попеременную работу задними лапками (ножками) и несколько дней ходили на море, чтоб закрепить своё умение.

УРА! Наконец-то получилось – черепашки были очень рады, а мама – черепаха похвалила их за старания и терпение.

Все черепашки остались очень довольны своей работой.

## **«ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В ПЛАВАНИИ»**

**Гибкость** – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

*Наиболее распространенным методом улучшения гибкости* являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

### **Упражнения для развития подвижности в суставах**

#### **Упражнения для рук**

1. И.п. – основная стойка. Круговые движения в плечевых суставах; сначала вперёд, потом – назад.
2. И.п. – основная стойка, ноги врозь. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад. Движения начинать медленно, постепенно увеличивать скорость.
3. И.п. – наклон туловища вперёд. Движения руками в стороны - вверх.
4. И.п. – основная стойка, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (резиновым жгутом, полотенцем) назад и возвращение их в и.п.
5. И.п. – первый партнёр лежит на животе, руки вверх, второй стоит ноги врозь, согнувшись над первым и взявшись руками за его лучезапястные суставы. Пассивное отведение вверх – назад рук первого партнёра вторым с прогибанием спины с постепенным увеличением амплитуды движения.
6. И.п. – первый партнёр лежит на животе, кисти рук соединены на затылке. Вторым партнёром, стоя со стороны головы на коленях, сводит локти лежащего партнёра в направлении вверх.

#### **Упражнения для увеличения подвижности позвоночника**

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или в стороны. Повороты туловища вправо и влево.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой или вверху. Вращение туловища вправо или влево.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверху. Наклоны туловища в правую и левую стороны.
4. И.п. – лёжа на животе. Захватить руками лодыжки согнутых ног. Тянуть руками ноги по направлению к голове.
5. И.п. – лёжа на спине. Выполнение «мостика».

### **Упражнения для увеличения подвижности в суставах ног**

1. И.п. – стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё рукой. Маховые движения «наружной» ногой вперёд или вверх.
2. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке и держась за неё руками. Маховые движения ногой в сторону и внутрь.
3. И.п. – ноги шире плеч, руки опираются о пол. Разводя ноги, стараться сделать поперечный шпагат.
4. И.п. – партнёры сидят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперёд и выпрямление туловища партнёра. Ноги в коленях не сгибать.
5. И.п. – сидя, одной рукой держать пальцы стопы, другой – голеностопный сустав. Вращение стопы в голеностопном суставе.
6. И.п. – упор присев. Поочерёдные разгибания ног в коленных суставах с заданием достать пяткой пол.

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

*Наиболее распространённые средства повышения уровня ловкости* – это элементы акробатики, спортивные и подвижные игры, упражнения с обручем, мячом (при подбрасывании и ловле), скакалкой (в прыжках).

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания. Подбор средств и методов для воспитания ловкости должен быть подчинён важному принципу – обязательно содержать элемент новизны.

**Выносливость** – это способность, противостоять утомлению и какой – либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

*Основными методами воспитания выносливости пловца* является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды.

Характерная особенность силовой подготовки пловца – комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

*Основными средствами силовой подготовки* являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание

набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростно-силовыми.

**Быстрота (скоростные способности)** – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;
- быстрота реакции;
- быстрота выполнения цикла движения.

**Быстрота выполнения отдельных элементов техники** проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

**Быстрота реакции** проявляется при выполнении старта по сигналу стартера.

**Быстрота выполнения цикла движения** особенно важно при выполнении движений пловца.

*Для воспитания быстроты движений* используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.).

*Для совершенствования быстроты реакции* на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.).