Акинина Мария Сергеевна

 инструктор-методист

Вьюшина Юлия Александровна

 инструктор-методист

 ОГАУ «Академия плавания»

 (г. Старый Оскол)

**Когда отдать ребенка на плавание.**

**Анотация:** в данной статье рассмотрен такой вид спорта как плавание. В работе указано как плавание полезно для здоровья человека. Автором перечислены стили плавания и краткое описание каждого из них.

**Ключевые слова:** здоровье, физические упражнения, кроль, брасс, вольный стиль, плавание, закаливание.

Плавание – это индивидуальный вид спорта, который является самым популярным в мире. Большинство людей умеют плавать, так как это необходимый навык для обеспечения свой же безопасности. Отсутствие ударной нагрузки на суставы и позвоночник, как, например, в единоборствах или легкой атлетике, позволяет полноценно выкладываться на занятиях и гармонично развивать тело, работу внутренних систем организма. Плавание исключает синяки и переломы, которые совсем не редки в популярных видах спорта.

Обучение плаванию стоит начинать тогда, когда родители к этому готовы. Ведь им предстоит вместе с ребёнком преодолеть трудности, избавиться от страхов. В большинстве случаев, он сам уже осознает преимущества плавания и заинтересован в обучении. Когда речь идёт о воспитании профессионального пловца, терять драгоценные годы не стоит. Спортивные тренеры советуют приступать к тренировкам в возрасте 4 лет

Плавание имеет огромное количество плюсов и благотворно влияет на человеческий организм. Основные плюсы плавания: повышает иммунитет, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, формирует правильную осанку, развивает силу, выносливость, координацию, способствует развитию когнитивных функций, снижает возбудимость и воздействие стрессов, является гарантом безопасности в критических ситуациях на воде, повышает общий тонус организма, поднимает настроение.

Плавание гармонично развивает все группы мышц и делает ребенка подвижным и энергичным. Это один из самых безопасных вид спорта, в котором практически невозможно травмироваться. Дети, занимающиеся плаванием, редко болеют, натренированный легче сопротивляется вирусным заболеваниям.

По результатам исследований, дети, занимающиеся в бассейне с малых лет, опережают своих сверстников во многих дисциплинах в школе, хорошо физически развиты и уверены в своих силах.

Занятия в бассейне для маленьких детей до 3 лет проходят всегда индивидуально. С помощью таких занятий получится приучить ребенка к нахождению в бассейне, так как многие дети в этом возрасте, в разной степени, не боятся воды. В процессе тренировок уйдут страхи и значительно укрепится здоровье. Стоит помнить, что занятия, особенно в юном возрасте, должны быть регулярными, так как перерывы на месяц и более ведут к неизбежной потере навыков.

Ребенку необходимо начать заниматься этим видом спорта в раннем возрасте – с трех лет. В это время продолжает формироваться осанка и бассейн окажет позвоночнику неоценимую пользу. Стоит отметить, что бассейн для детей с 3 лет – лишь приятное времяпрепровождение, так как в этом возрасте не получится начать заниматься плаванием профессионально.

Занятия по плаванию для детей 5 лет и старше помогут вырастить настоящего чемпиона, так как именно в этом возрасте детей принимают в профессиональные секции. Ребенок сейчас как раз начинает понимать, что это не просто развлечение, а спорт. И если ребенок сам хочет заниматься в спортивной секции и участвовать в соревнованиях, то самое время привести его в бассейн.

Преимущество плавания в бассейне с 7 лет заключается в том, что дети лучше начинают воспринимать информацию. Они более внимательно слушать теоретическую часть занятий, не отвлекаясь от инструктора, благодаря чему повысится и качество тренировок, и прогрессирование в обучении.

Профессиональные тренировки, которые подготавливают юных пловцов к спортивным соревнованиям, начинаются в среднем с 9–12 лет. Инструктор усложняет методы обучения, развивая выносливость ребенка и заостряя внимание на оттачивании техник стилей плавания, что способствует расширению и теоретических познаний молодого пловца наряду с навыками в этом виде спорта.

**Баттерфля́й** также **дельфин** - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела двигаются [симметрично](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F) и синхронно — руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и [таз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B7_%28%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F%29) совершают волнообразные движения. Баттерфляй — один из самых сложных способов плавания и [считается вторым по скорости](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%8B_%D0%B2_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8) после [кроля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C_%28%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%29). Кроль на спине на дистанциях от 200 метров уже практически не уступает баттерфляю в скорости, что частично объясняется низким [стартом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29) первого.

В баттерфляе исключительно важна правильная техника. В отличие от кроля, кроля на спине и брасса, в баттерфляе невозможно добиться хорошей скорости за счёт только [физической силы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0). Многиесчитают этот стиль самым трудным в изучении. Основную трудность для новичков представляет одновременный возврат над водой рук и всего тела в исходную позицию, при этом ещё и с одновременным дыханием.

Техника состоит из синхронного движения руками и ногами, в этом большую роль играет волнообразное движение всего тела. В начальной позиции пловец лежит на воде на животе, руки — вытянуты вперёд, ноги — вытянуты назад.

**Брасс** - стиль спортивного [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он отличается от стиля [баттерфляй](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%BB%D1%8F%D0%B9) с симметричными движениями в вертикальной плоскости, и [кроля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C_%28%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%29) с попеременными движениями рук и ног. Если смотреть по [наивысшим достижениям в разных стилях плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%8B_%D0%B2_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), брасс - самый медленный из них. Подразделяются на три фазы: гребок наружу, гребок внутрь, возврат. Цикл начинается с гребка наружу. Сначала руки погружаются глубже в воду, затем ладонями наружу разводятся в стороны друг от друга. Руки практически не согнуты и параллельны поверхности воды. Затем следует гребок внутрь. Кисти поворачиваются вниз ладонями и отталкивают воду назад. Движение продолжается примерно до уровня плеч. После этого, ладони смыкаются перед грудью, локти по сторонам туловища. В фазе возврата руки снова уходят вперёд в начальную позицию. Весь цикл начинается с медленной скорости движения руками, затем скорость возрастает и достигает максимума в фазе гребка внутрь, затем снова снижается в фазе возврата. Основная задача — создать максимальный движущий момент с помощью гребка внутрь и минимальное сопротивление на возврате.

Как вариант, можно возвращать руки в исходную позицию над водой. Это уменьшает сопротивление воды, но требует больших затрат сил. В соревнованиях на скорость некоторые пловцы предпочитают именно этот вариант.

**Кроль** - вид [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) на [животе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82), в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль [считается наиболее быстрым способом плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%8B_%D0%B2_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8). На соревнованиях по [плаванию вольным стилем](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC_%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BC) большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Первое движение из изначальной позиции — слегка погрузить правую руку в воду и направить чуть вправо, после согнуть кисть под углом около 45° в сторону дна. Затем рука описывает под водой полукруг, локоть следует чуть выше кисти, так что кисть оказывается направлена к ногам. Эта фаза завершается примерно на уровне верха грудной клетки.

В фазе «от себя» рука проходит под водой под телом и выносится назад сбоку от тела к концу гребка.

**Плавание на спине** - стиль [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), который визуально похож на [кроль](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C) (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но существуют следующие отличия — человек плывёт на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. [Третий по скорости плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%8B_%D0%B2_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8) стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — старт совершается из воды, а не с тумбы, как во всех остальных стилях. Техника плавания кролем на спине похожа на технику 2. Безотечествов плавания кролем на груди. При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, его затылок погружён в воду. Он продвигается вперёд при помощи поочерёдных гребков правой и левой руками и попеременных движений ногами сверху вниз. Закончив гребок, рука появляется из воды и проносится вперёд по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится 2 гребка руками, 6 движений ногами, вдох и выдох.

Положение тела — пловец лежит на поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом близком к горизонтальному положению. Плечи — слегка приподняты. Голова лежит на воде, лицо — обращено вверх, а подбородок — слегка опущен на грудь. Уровень воды находится несколько выше ушей.

В плавание приходят в любом возрасте. С малых лет оно станет надежным вкладом в будущее здоровье. Не зря плавание считают самым полезным видом спорта. Регулярные тренировки в бассейне со временем положительно скажутся на учебе и других сферах жизни. Плавание сделает ребенка сильным, ловким и смелым. А эти качества так необходимы для достижения больших успехов в будущей карьере. И пусть ребенок не пойдет дорогой профессионального пловца, польза от занятий плаванием с детства будет неоценима.

Подводя итоги, стоит отметить, что начать водить ребенка в бассейн можно в разном возрасте, в зависимости от желания ребенка и родителей – просто научиться плавать и укрепить здоровье или начать спортивную карьеру. Конечно, очень важно желание самого ребенка. На желание малыша заниматься плаванием может повлиять и его тренер, поэтому к выбору инструктора необходимо подходить наиболее тщательно. Когда педагог любим, то и дети на его занятия идут с большим удовольствием. А это уже общий успех родителей и тренера.

***Список литературы***

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации - Омск; ГИФК, 2008. - 52с.

2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: Физкультура и спорт, 2009. - 184с.

3.Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 311

4. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 4.

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2008. – 432 с.