



Сегодня на вопрос: «Нужно ли обучать плаванию детей младшего возраста?» – дается однозначный ответ: да, нужно! В последнее время, в летний период тонет много людей. Больше частью это люди, не владеющие навыками плавания. Среди них очень много детей и подростков, которые в период летних каникул предоставлены сами себе. Ребенок, оказавшись на берегу даже самого безобидного водоема и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Если же ребенок умеет плавать, то оказавшись в воде, он не рискует жизнью, потому что знает, либо доплывет до берега сам, либо продержится на воде, пока не подоспеет помощь.

Повышение уровня жизни людей сделало возможным массовое обучение плаванию практически в каждой семье, причем круглогодично, без перерывов. И эту возможность нужно использовать в полной мере.

Плавание – идеальный вид спорта для гармонического физического развития. Во время плавания практически все мышцы участвуют в работе, а это значит, что ребенок становится сильным и крепким. Ученые установили, что плавание – наиболее благоприятный вид физических упражнений для сердца и сосудов.

Человек в воде находится во взвешенном горизонтальном положении. Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений. Продолжительная работа мышц в динамическом режиме, давление воды на тело, глубокое дыхание улучшают отток крови от конечностей к сердцу. Горизонтальное положение тела облегчает работу сердечно-сосудистой системе. Клетки тела получают больше питательных веществ и кислорода. Все это позволяет проплыть много метров (а затем и километров!), постепенно и без риска перегрузок укрепляя мышцы сердца. При спортивном плавании вдох совершается быстро, выдох осуществляется в воду. А это означает дополнительную нагрузку на дыхательную мускулатуру. Вот почему для совершенствования дыхательной системы трудно подобрать более подходящий вид спорта, чем плавание. В процессе тренировок дыхание станет мощным, ритмичным и глубоким. К сожалению, многие дети испытывают боязнь перед водной стихией. Вспомним наши пляжи: основная масса купающихся, мешая друг другу, плещется в прибрежной зоне, где воды по пояс, немногие пловцы совершают далекие заплывы. Страх удерживает людей на мелководье! Если ребенок плавает на мелком месте, но боится глубины, если он проплывает 15-20 метров, а затем начинает уставать и чувствовать себя неуверенно, то можно ли считать его умеющим плавать? Разумеется, нет. Только когда человек уверенно преодолевает большие водные пространства, умеет опускать лицо в воду, легко переворачиваться в воде с груди на спину, плавать в одежде, в ветреную погоду или при волнении на море его можно считать умеющим плавать. Ваш ребенок не умеет плавать – приходите, мы его научим. Наши опытные тренеры помогут вашему ребенку легко преодолеть мышечные и психологические стереотипы, которые мешают уверенно держаться на воде. Обучение плаванию сложный, но интересный процесс. Даже если ребенок совсем не умеет плавать и боится воды, это не страшно. Как показывает наша многолетняя практика, обучить плаванию можно абсолютно любого. Опытные тренеры СШОР № 47 успешно учат детей плаванию всеми спортивными способами (кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй), умению нырять и плавать под водой. В нашей спортивной школе дети обучаются рациональной и экономичной технике плавания, правильно выполняя вдохи и выдохи. Для наиболее эффективного обучения ребенка плаванию, скорейшему освоению с водой тренеры применяют разнообразные упражнения для развития физической силы и выносливости, гибкости и быстроты. При обучении и тренировке применяются самые современные методики, широко используя специальные игры и разнообразные вспомогательные средства и инвентар