

Оздоровительное плавание для любого возраста

Оздоровительное плавание – отличный вариант двигательной активности, который поможет укрепить здоровье и держать тело в тонусе. Занятия плаванием в бассейне доступны круглый год.

Заниматься оздоровительным плаванием можно людям любого возраста, даже в младенчестве. Верхний возрастной предел не ограничен. Есть желание – можно плавать до глубокой старости. **Занятия плаванием для каждого возраста имеют свои особенности.**



Оздоровительное плавание в раннем возрасте

Начинать приучать малыша к воде можно уже с 2-3 недель. Многие педиатры отмечают огромную пользу, которую приносит организму **раннее плавание для младенцев.**

В самом начале погружать малыша в воду следует на короткое время, буквально, на несколько минут. Температура воды вначале должна быть около + 34 - +36 градусов. Постепенно ее нужно снижать, но не менее чем до + 28 градусов к концу первого года жизни.

Занятия с младенцем сразу проводят в ванной. Конечно, их проводят родители. Желательно на первые занятия пригласить опытного специалиста, который расскажет и покажет, как правильно держать младенца, каковы признаки утомления, и как должен реагировать ребенок на водные процедуры.

15 минут, не более – такова продолжительность занятий с ребенком, возраст которого не превышает 4 месяца. Плавание в ванной для младенцев должно быть регулярным. В среднем, 5-6 раз в течение недели. Сразу ребенка аккуратно погружают в воду до уровня шеи. Далее мама может начинать «проводить» малышом вперед-назад с разной скоростью, делать восьмерки. При движении тела младенца создается гидростатическое давление. Благодаря сопротивлению потока проводится своеобразный «водный массаж».

Чуть позже желательно записаться в специальный «бассейн для грудничков». Инструктор научит маму, как правильно плавать с малышом. Польза будет обоюдная.

Что дает раннее плавание:

- Регулярные водные процедуры закаливают организм младенца;
- Тренируются мышцы, отвечающие за дыхание; Улучшается теплообмен благодаря перепадам температур, к которым организм вынужден приспосабливаться;
- Вода различной температуры улучшает кровообращение; прохладная – до +29 градусов – укрепляет сердечную мышцу, теплая - от +32 и выше уменьшает отеки и делает суставы подвижнее. Если нагреть воду до +36, +37 градусов – снижаются проявления боли. Эти свойства воды используют при реабилитации, даже у грудничков;
- Уравновешивается нервная система. Гиперактивным детям подходит плавание в бассейне, вялым, слабо реагирующим на раздражители – обливание прохладной водой;
- Активные движения в воде помогают лучшему развитию коры головного мозга;
- Вода помогает малышу, особенно недоношенному, адаптироваться к действию гравитации;
- Снижается риск простудных заболеваний.

Так как водная среда - практически родная для только что родившегося человечка, то большинство младенцев хорошо переносят водные процедуры.

Оздоровительное плавание для дошкольников

Ребенок растет, развивается. Пришло время, идти в детский сад. Как уже отмечалось ранее, дети, которые занимались плаванием, более крепкие, имеют уравновешенные процессы возбуждения и торможения. Они реже простужаются. К посещению детского сада они готовы больше, чем те дети, кто не занимался физкультурой, в частности, плаванием.

Плавание для дошкольников просто необходимо. У детей 2-6 лет некоторые **особенности развития организма хорошо корректируются с помощью занятий в воде**, например:

- Мышцы неравномерно развиты в различных частях тела. Очень слабы мышцы задней поверхности бедер, живота, шеи, стоп. Мышцы плечевого пояса у девочек намного слабее, чем мышцы ног. Позвоночник недостаточно гибкий. Систематическое плавание заставляет работать основные группы мышц, укрепляет осанку, предупреждает плоскостопие.

- Сердце увеличивается почти в 4 раза, если сравнить периодом новорожденности. Плавание для детей дошкольного возраста облегчает работу сердца, укрепляет желудочки и предсердия.
- Занятия плаванием для дошкольников увеличивают подвижность и силу процессов нервной регуляции. «Маленький пловец» - уравновешенный, спокойный. Сон ребенка – спокойный и глубокий.
- Благодаря плаванию крепче становятся мышцы таза и брюшного пресса. Улучшается обмен веществ и аппетит.

Дети во время занятий учатся общаться, слушать руководителя, развивают силу, приобретают уверенность в своих силах.

Идеальный вариант – бассейн при садике. Если же возможности нет – записывайтесь на занятия в ближайший комплекс. Занятия проходят в форме игры. Частота занятий: 1-2 раза в неделю. Длительность - 15-20 минут. Группа - 10 человек, не более. Вода должна около +28 градусов, чтобы дети не расслаблялись и не теряли активность.

Оздоровительное плавание школьников

Школа – следующая ступень жизни ребенка. Оздоровительное плавание в школьные годы позволяет разгрузить организм, дать отдых уставшим от долгих школьных занятий мышцам и нервной системе.

В период быстрого роста организма плавание помогает поддерживать мышцы в тонусе, развивает мускулатуру, тренирует легкие и сердце. Занятия **плаванием для школьников** уже проводят с тренером, который учит детей добиваться определенных целей. Не обязательно заниматься спортивным плаванием. Оздоровительное плавание будет поддерживать хорошую физическую форму ребенка.

Важно учитывать, что нужно дозировать нагрузки, чтобы не вызвать переутомления в период полового созревания и гормональных изменений.

Температура воды: от +28 до +30 градусов. Тренировки: 1 или 2 раза в неделю. 12 человек одного возраста - таков должен быть состав группы. Предпочтительные стили плавания - [«кроль на груди»](#) и [«кроль на спине»](#).

Оздоровительное плавание взрослых

Став взрослее, люди часто прерывают занятия. А зря...

Плавание для взрослых не менее важно, чем в более раннем возрасте. Занятия позволяют снимать стрессы, получать эмоциональный заряд, расслабляться с пользой для организма.

Плавание - вид физической нагрузки, имеющий **множество положительных сторон** так как:

- [Укрепляет опорно-двигательную систему;](#)
- [Стимулирует газообмен в легких;](#)
- [Тренирует сердечную мышцу и сосуды;](#)

- Во время занятий организм закаляется;
- Позвоночник отдыхает от нагрузок;
- Укрепляет нервную систему;
- Помогает контролировать вес и сохранить стройную фигуру;
- Человек испытывает положительные эмоции и удовольствие, благодаря выбросу в кровь эндорфинов и т. д.

Посещение бассейна желательно 2-3 раза в неделю. Длительность занятий: около 1 – 1,5 часа. Подразумеваются не спортивные тренировки, а, именно плавание для сохранения здоровья.

Оздоровительное плавание в пожилом возрасте

Многие считают, что **плавание для пожилых людей** вовсе необязательно. Это мнение в корне неверно. Плавание для активных пенсионеров является способом жизни. Далеко не юные пловцы дадут во всем фору тем, кто считает, что такие занятия – напрасная трата времени.

Плюсов у **плавания в пожилом возрасте** очень много:

- Занятия в воде положительно действуют на гиппокамп, то есть часть нашего мозга, в которой хранится и воспроизводится информация. Проще говоря, память у человека, который занимается плаванием, остается ясной намного дольше. Процессы старения замедляются.
- Сосуды поддерживаются в тонусе. При варикозе плавание усиливает отток крови и улучшает кровообращение.
- При заболеваниях суставов, плавание сохраняет их подвижность;
- Артериальное давление снижается, так как в воде сердце работает с меньшей нагрузкой;
- Боли в позвоночнике, вызванные остеохондрозом, уменьшаются, ведь позвоночник расслабляется в водной среде;
- Уменьшается дряблость мышц, улучшается работа всех внутренних органов;
- При помощи водных процедур можно снизить вес без дополнительной нагрузки на системы организма.

Частоту занятий пожилым людям обязательно подбирает врач. Необходимо пройти обследование, чтобы увидеть, какие нагрузки допустимы. Обычно в неделю проводится 1-2 занятия. Продолжительность – не более 30 минут-1 часа. Все строго индивидуально. Важна не скорость пловца, а движение в воде, которое дает массажный эффект для тела.

Если в частном доме имеются условия, то водные процедуры можно проводить чаще, но время обязательно сокращать. Не должно наступать переутомление. Обязательно контролировать АД и пульс.

Плавание для пенсионеров – не только оздоровление, но и способ общения, лекарство от одиночества и скуки. Лучше сходить на занятия, чем сидеть на скамейке у подъезда и жаловаться на болезни.

Резюме: Заниматься плаванием нужно на протяжении всей жизни. Занятия в воде помогают развитию юного организма, сохраняют здоровье, здравый рассудок и оптимизм даже в преклонном возрасте.