

Консультация для родителей

Водные виды спорта

• **Водный спорт**, — вид **спорта**, связанный с водой. Водные виды спорта проводятся как на открытой воде, так и в специальных помещениях - **бассейнах**. Среди водных видов спорта есть командные и индивидуальные дисциплины, а также виды без использования чего-либо и использующие различные приспособления и технику. По разным видам водного спорта проводятся национальные, региональные и мировые отдельные чемпионаты и соревнования в **Олимпийских играх**. Также проводятся **европейский**, другие региональные и **мировой** комплексные **Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 года** впервые пройдет в **России - Казани**.



Водные виды спорта для детей набирают популярность. В список включено более 25 наименований. Водными видами спорта могут заниматься только полностью здоровые дети, не страдающие эпилепсией, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и кожного покрова (включая экзему и чесотку).

Польза водных видов спорта для развития ребенка.

При занятиях водными видами спорта происходит равномерное формирование мышечного каркаса. Во время плавания ребенок задействует практически все мышцы тела, что позволяет проработать и натренировать волокна. Интенсивное развитие приходится на пресс, верхние и нижние конечности, а также плечевой пояс.

Преимущества Описание Развитие опорно-двигательного аппарата В воде тело становится легче, поэтому позвоночник и суставы в это время отдыхают. Плавание полезно детям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата в легкой степени. Формирование костного скелета Компрессионная нагрузка во время плавания на позвоночник и суставы снижается, что обеспечивает более быстрый рост костей. Координация Чтобы тело лучше держалось на воде, ребенок учиться удерживать равновесие. У пловцов движения плавные и координированные. Восстановление функциональной активности легких. На тренировках детей учат правильно дышать. Во время плавания в организм ребенка поступает больше кислорода. Повышение защитных сил.

Практически все водные виды спорта укрепляют иммунитет, улучшая его сопротивляемость к перепадам температуры. Во время плавания ребенок получает заряд бодрости. Также водные виды спорта способствуют устранению раздражительности и нервного напряжения. Плавание благоприятно воздействует на центральную нервную систему.

Водные виды спорта (список самых популярных):

плавание;
прыжки в воду;
водное поло; гребля;
серфинг;
кайтсерфинг;
парусный спорт;
гидрофойлинг;
виндсерфинг;
сапбординг; сноплинг;
скимбординг;
дайвинг;
водные лыжи;
вейкбординг;
каякинг;
гребной слалом;
триатлон;
вабоба;
водная аэробика;
синхронное плавание.



К занятиям водными видами спорта дети допускаются после детального обследования. Абсолютными противопоказаниями считают заболевания вирусной и инфекционной этиологии (включая туберкулез), судорожный синдром и различные пороки развития. Плавание Некоторые родители отдают ребенка на плавание в младенческом возрасте. Специалисты рекомендуют начинать посещение секции с 3 лет. Если ребёнок не планирует профессионально заниматься этим видом спорта, то ему достаточно 2-3 тренировок в неделю. Длительность занятия варьируется в пределах 45-60 мин. Техника и методика обучения ребенка плаванию может различаться в зависимости от его возраста: До 3 лет. Тренер обучает ребенка правильно задерживать дыхание. Техника основывается на врожденном рефлексе. До 6 лет. Тренер старается объяснить ребенку основные свойства воды. В этом возрасте важно научиться правильно удерживать тело в вертикальном и горизонтальном положении на воде. С 6 лет. В этом возрасте ребенка можно познакомить с разными стилями плавания (кроль, брасс, баттерфляй).

Плавание способствует развитию когнитивных способностей ребенка. Дисциплин также знакомит детей с техникой безопасности: в экстренных случаях они смогут самостоятельно оказать первую помощь пострадавшему. Инвентарь, необходимый для занятий: плавательные очки; резиновая обувь; шапочка плавательная; плавки; полотенце. На начальном этапе тренировки могут понадобиться специальные пояса, воротники или нарукавники, которые помогут ребенку удержаться на воде.

Прыжки в воду



тренер показывает ребенку, как нужно держаться на воде и плавать. Положения (вертикальное, горизонтальное) прорабатываются отдельно. В воду сначала прыгают с бортика и трамплина. К прыжкам с вышки (3, 5, 7, 10 м) переходят на финальном этапе. Тренер обязан научить ребенка правильно входить в воду (желательно вниз головой). Приобретать специальный инвентарь для занятий не требуется.

Водные виды спорта (список включает в себя и прыжки с трамплина) имеют ряд возрастных ограничений. До 7 лет ребенка обычно в эту секцию не записывают. Основной упор во время занятий делается на развитие выносливости и силы. Условно тренировки можно разделить на два типа: сухопутные и водные.

На суше тренировка включает в себя различные акробатические и гимнастические упражнения, а также прыжки и бег. Правильно отталкиваться от трамплина, можно научиться на батуте. В бассейне

Водное поло



костюм. Родители должны предварительно переговорить с ребенком и выяснить у него основную цель посещения спортивной секции. Дети, планирующие заниматься водным поло профессионально, должны посещать занятия 3-4 раза в неделю. Обычно тренировки проходят в школах Олимпийского резерва.

Водное поло – командная игра, цель которой – забить как можно больше мячей сопернику. Спортивная дисциплина имеет массу преимуществ, к которым относят: развитие способностей командного взаимодействия; укрепление защитных сил организма; улучшение обменных процессов; увеличение объема легких; развитие выносливости. Заниматься водным поло могут дети, достигшие 7-летнего возраста. Еще один важный критерий – рост (не менее 140-145 см). Необходимый инвентарь: мяч; шлем; плавательный

Гребля



На академическую (классическую) греблю можно записать ребенка, достигшего 10-летнего возраста. Эта спортивная дисциплина по своей технике считается достаточно сложной: ребенок должен правильно держать равновесие. Оптимальный возраст для начала тренировки – 12-13 лет. Классическая гребля делится на парную и распашную (в зависимости от количества весел). Дисциплина включена в Олимпийскую программу. Любые нарушения вестибулярного аппарата можно считать абсолютным противопоказанием. Также

греблей нельзя заниматься детям, страдающим бронхиальной астмой, ревматизмом и эпилепсией. Перед началом занятий необходимо приобрести специальную экипировку: теплый плавательный костюм; футболка с длинными рукавами; лосины; комбинезон для гребли. Стоимость одного занятия варьируется в пределах 800-1200 руб. К профессиональным тренировкам переходят спустя 2-3 года регулярных занятий, поэтому гребля считается достаточно дорогостоящей спортивной дисциплиной.

Серфинг



Водные виды спорта способствуют укреплению иммунитета. В список включен и серфинг – дисциплина, требующая долгого обучения. Ребенка можно записать в секцию в 4-5 лет. Для начала софтборд или бодиборд берут с собой на пляж, где можно на собственном примере показать малышу в игровой форме, как нужно правильно стоять на доске. Эта спортивная дисциплина считается экстремальной, поэтому в первую очередь ребенка знакомят с основными правилами безопасности. Сначала занятия

проводят на мелководье: желательно, чтобы к этому моменту ребенок уже умел плавать. Доску можно приобрести в специализированном магазине. Противопоказания у этой спортивной дисциплины стандартные: заболевания сердечно-сосудистой системы; эпилепсия; патологии вирусной, инфекционной этиологии; бронхиальная астма. Помимо доски, для занятий серфингом приобретают специальный костюм. На начальном этапе тренировок на ребенка одевают пояс, воротник или нарукавники. В крупных городах обучение серфингу проходит в бассейнах.

Кайтсерфинг

Кайтсерфинг является относительно молодым видом экстремальной физической активности. Этот вид спорта прекрасно подходит всем, кто любит сочетать скольжение по воде на скорости ветра и возможностью управлять «крылатым змеем». Дословный перевод слова **кайтсерфинг** – катание по волнам с использованием воздушного змея. Кайт – воздушный змей — давно привлекает внимание любителей экстрима.

Сегодня, их можно увидеть в небе самых разных размеров и расцветок. В отличие от обычного крылатого змея, кайт имеет более внушительные размеры и количество строп – до пяти штук. Именно они позволяют удерживать спортсмена в вертикальном положении и дают возможность управлять змеем.



Кайтсерфингом могут заниматься дети, достигшие 12-летнего возраста. Это экстремальный вид спорта, требующий проработки определенных навыков. Кайт – подобие парашюта, прикрепленного к специальной доске. Помимо купола и строп, кайт оснащен страховочной системой. Необходимый для занятия инвентарь: гидрокостюм; кайтборд; трапеция, которой крепится лайкра. Ребёнка можно записать в спортивную секцию, если его вес составляет более 35 кг. Профессиональное оборудование стоит достаточно дорого – до 100 000-120 000 руб. за комплект.

Парусный спорт

Парусный спорт



- **Парусный спорт** - виды спорта, в которых спортсмены соревнуются, используя снаряжение, главным образом, лодки и суда.
- Соревнования по парусному спорту были впервые включены в программу Олимпийских игр в 1900 году.

На яхтинг (парусный спорт) ребенка записывают в возрасте 6-7 лет. Все необходимые навыки он приобретает спустя 2-3 месяца регулярных занятий. Специалисты утверждают, что начальную подготовку иметь не обязательно. Дисциплина подходит и девочкам и мальчикам. Тренировка длится 2-3 часа. Стоимость 1 занятия стартует с 2000 руб. Цена детской яхты (вес – 40 кг, длина – 2-2,3 м) варьируется в пределах 17 000-250 000. Необходимый инвентарь: перчатки; спасательный жилет; гидрокостюм утепленный; непромокаемый гидрокостюм; неопреновая прорезиненная обувь. В России спортивная дисциплина популярностью не пользуется. Это обусловлено необходимостью постоянно возить плавательное средство в регионы, где проходят соревнования.

Виндсерфинг

Виндсерфинг – комбинация парусного спорта и серфинга (доска оснащена мачтой). Снаряжение лучше всего приобретать в специализированном магазине. Понадобится: парус для волн, слалома или гоночный (его размер варьируется в пределах 1,5-12 м²); утепленный и непромокаемый гидрокостюм; трапеция (снаряжение, необходимое для уменьшения нагрузки на руки).

На виндсерфинг детей записывают в возрасте 10-13 лет. Дисциплину считают экстремальной. Если ребенок не планирует профессионально заниматься виндсерфингом, то покупать специальное оборудование необязательно: большинство школ выдают доски напрокат.

Снорклинг



Снорклинг – спортивная дисциплина, подразумевающая плавание под водой с использованием дыхательной трубки. На занятия можно записать ребенка, достигшего 6-летнего возраста. Желательно, чтобы он имел представление о том, как нужно правильно нырять и задерживать дыхание. Подводное плавание на небольшую глубину (не более 5-7 м) требует предварительной подготовки. Необходимо заранее приобрести

экипировку, в которую входят: гидрокостюм; ласты; дыхательная трубка; маска. Это спортивная дисциплина подходит только полностью здоровым детям. К абсолютным противопоказаниям относят: патологии органов слуха и зрения хронического типа; заболевания эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, кроветворной и мочевыделительной систем. На начальном этапе тренировок погружаться на небольшую глубину детей учат в бассейнах.

Скимбординг



Скимбординг – спортивная дисциплина, которая подходит детям старше 13 лет. На специальной доске катаются по мокрому песку и на мелководью. Принцип водного спорта – глиссирование, во время движения доска скользит по воде благодаря скоростному напору. Изготовлена доска из дерева или синтетической пены. Дети начинают кататься на овальном скейтборде. Выделяют несколько основных видов скимминга: вейвскимминг – катание по волнам; песчаный – катание по песку. Занятия можно проводить только на пляже, поэтому в России

дисциплина популярностью не пользуется (за исключением городов, расположенных у моря). Специальной экипировки водный вид спорта не требует, достаточно приобрести ребенку гидрокостюм и доску.

Дайвинг

Дайвинг

Дайвинг - это плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси.



Водные виды спорта (список включает в себя и дайвинг) требуют соблюдения правил безопасности. Дисциплина имеет возрастные ограничения: на занятия можно записать ребенка старше 8 лет. Специалисты утверждают, что у маленьких детей дыхательная система развита недостаточно хорошо. Водный вид спорта относительно безопасен. Во время занятий необходимо четко придерживаться ряда

правил: контроль за временем погружения ребенка; исключение лишних нагрузок; подбор подходящего безопасного снаряжения; контроль за температурой и глубиной погружения. Детям младше 10 лет нельзя погружаться более чем на 2 м. Глубина погружения для детей до 14 лет варьируется в пределах 7-10 м. Оптимальная температура – 12-16° С. Обучение проходит в несколько этапов: первые 2-3 занятия инструктор подробно объясняет технику безопасности и погружения. Необходимая экипировка: гидрокостюм; баллон с кислородом; BCD; ласты; трубка и маска; груз; регуляторы и датчики погружения; декомпрессиметр. Любые заболевания органов дыхания можно считать абсолютным противопоказанием.

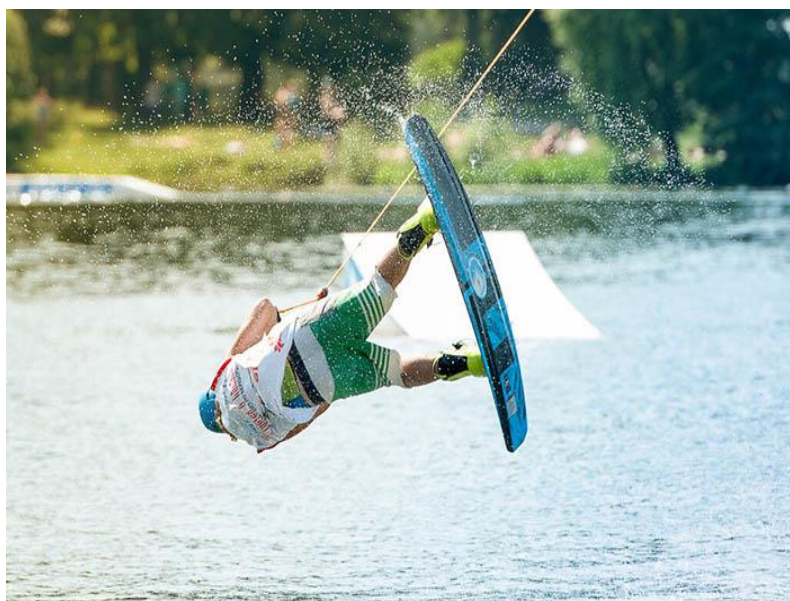
Водные лыжи



Водные виды спорта (список полезных для ребенка дисциплин каждый родитель может составить самостоятельно) позволяют натренировать выносливость. Важно правильно выбрать снаряжение. Выделяют несколько основных видов водных лыж: Одиночные. Слаймерные лыжи отличаются длинным изогнутым носом, они обычно сужены в хвосте детям. Снаряжение этого типа приобретают только профессиональные спортсмены. Фигурные также детям не подходят, потому что на данной доске очень тяжело держать равновесие.

Парные. Прыжковые отличаются изогнутыми носками и большой длиной. Чаще всего на таких лыжах катаются подростки. Детям до 12 лет приобретают фигурные, широкие, загнутые с боков, лыжи. Спортивная дисциплина имеет возрастные ограничения: на занятие ребёнка записывают в возрасте 10-12 лет. Важно, чтобы его вес был не менее 35 кг. противопоказания – болезни органов дыхания. Дополнительное оборудование: гидрокостюм; фал (трос с ручкой); спасательный жилет; перчатки; специальные ботинки.. Водный вид спорта считают сезонным, поэтому занятия проводят на пляже.

Вейкбординг



Детский вейкбординг мало чем отличается от взрослого. Ребенка записывают на занятия в возрасте 10-12 лет. Желательно выбирать специализированные клубы, в которых работают квалифицированные тренеры и имеется соответствующее оборудование. Экипировка, необходимая для вейкбординга: спасательный жилет; вейкборд; фал. Тренер на суше проводит несколько теоретических занятий, обязательно объясняя технику безопасности. Практические тренировки проводят на воде. В стоимость занятий обычно входит аренда экипировки (гидрокостюм, спасательный жилет, шлем).

История возникновения каякинга

- Каякинг - безумно популярный за рубежом, набирает все большую популярность и в России. Этот спорт одиночек, хотя и лишен командного духа, зато дает возможность бросить вызов стихии и остаться с ней один на один.



камерами. Необходимое снаряжение: защитный шлем; спасательный жилет; гидрокостюм (при желании). На занятия можно записывать ребенка старше 7 лет. Желательно, чтобы в этом возрасте он уже умел плавать. Абсолютных противопоказаний спортивная дисциплина не имеет. Перед началом тренировок ребенок должен пройти детальное обследование.

Гребной слал

ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ



В гребном слаломе спортсмены стартуют с интервалами и должны проплыть по маршруту, обозначенному воротами (разноцветными столбами), висющими над водой.

Часть дистанции они плывут вниз по течению, другую часть — вверх (то есть против течения).



тренировок уходит на то, чтобы ребенок научился правильно держать весло и равновесие в лодке. Управлять плавательным средством сначала учатся в бассейне. Необходимая экипировка: шлем; гидрокостюм; перчатки; спасательный жилет; специальная обувь.

Вабоба

Вабоба – игровая спортивная дисциплина, принцип которой основывается на передаче сопернику небольшого упругого мяча. Он легко отскакивает от поверхности воды. Мяч изготовлен из полимера и эластана. В игре обычно участвуют 2-3 человека. Противопоказаний дисциплина не имеет.

Каякинг

Каякинг – разновидность водной гребли. спортивную дисциплину можно отнести к семейным видам спорта. Детская модель каяки считают более компактным аналогом взрослой лодки. Она должна подходить детям со следующими параметрами: рост – 145-165 см; вес – 35-65 кг. Большинство детских лодок имеют яркую расцветку. В них должны быть специальные приспособления для бедер, ног и спины, позволяющие ребенку удобно устроиться внутри каяка. Также в комплекте идет двухлопастное весло и кокпит. Лодка оснащена герметичными

Гребной слалом также считают экстремальным видом спорта, поэтому дисциплина подходит детям старше 10 лет. Абсолютными противопоказаниями считают заболевания сердечно-сосудистой системы: заплыв сопряжен с риском, поэтому любая стрессовая ситуация может повлечь за собой стремительное ухудшение самочувствия ребенка. Обычно протяженность искусственной или природной трассы составляет 250-400 м. Обучение начинают с теоретических занятий. 8-10

Триатлон

Триатлон объединяет несколько спортивных дисциплин: бег, велогонка и плавание. Соревнования проходят в непрерывном режиме, дистанции спортсмену нужно преодолеть по очереди. Дети участвуют в забеге на 5 км и заплыве на 750 м. Длина велодистанции в этом случае составит 20 км. Для преодоления водного этапа понадобится гидрокостюм (толщина не более 5мм). Шапочки с персональным номером обычно выдают организаторы соревнования. Точную стоимость занятий определить достаточно сложно: ребенку придется одновременно посещать несколько секций.

Водная аэробика

Аква-аэробика

представляет собой вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц человека, один из самых эффективных видов аэробики, способствующий развитию мышц, формированию хорошей осанки, подвижности суставов.



ласты, плавательные доски, мячи и гантели. Чтобы развить у ребенка чувство ритма, во время тренировок включают музыку.

Аквааэробика включает в себя гимнастические упражнения, позволяющие не только укрепить защитные силы организма, но и нормализовать функциональную активность сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной систем. Дисциплина не имеет возрастных ограничений. На занятия можно записать ребенка старше 3 лет. Аквааэробика включает в себя несколько этапов: разминка; основная часть; заминка (финальная часть). Во время занятий в бассейне можно использовать аквапалки, лопатки,

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



Синхронное плавание – это выполнение в воде разнообразных движений, составление фигур и исполнение элементов под музыку. Изначально этот вид спорта имел название водный балет. Существовали одиночное, парное и групповое синхронное плавание. С Олимпийских Игр 2000 года в программе остались лишь парные и групповые выступления.

Синхронное плавание подходит детям старше 8 лет. Дисциплина сочетает в себе элементы гимнастики и аэробики. Во время тренировок прорабатываются мышцы и суставы, ребенок начинает чувствовать ритм. Синхронное плавание нельзя считать травмоопасным видом спорта. Имеется ряд абсолютных противопоказаний, запрещающих занятия. К ним относят: патологии кожного покрова хронического типа; заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

гигиенические принадлежности; зажим для носа; шапочка; купальный костюм.

В большинстве школ набор детей осуществляется на длительный срок, поэтому занятия проводят бесплатно. Водные виды спорта способствуют укреплению организма, дисциплины формируют характер и волю. В список также можно включить различные игровые методики (аквашейпинг, йога). В ходе тренировок детей обучают техникам оказания помощи утопающим. Источник: <https://kidteam.ru/vodnye-vidy-sporta.html>