

Положительные моменты в обучении синхронному плаванию

Синхронное плавание – это спорт, который оказывает уникальное воздействие на мягкие ткани. С одной стороны, движение в условиях сопротивления воды тренирует их, заставляя работать интенсивнее. Благодаря этому укрепляются соединения волокон, мышцам обеспечивается интенсивная физическая нагрузка, в условиях которой они лучше развиваются и растут. Занятия в воде благотворно влияют на здоровье ребёнка в целом, укрепляют нервную систему, опорно - двигательный аппарат, регулярные нагрузки, которые получает ребенок во время плавания, помогают укрепить мышечный корсет, благодаря чему в будущем снижается вероятность проблем с осанкой, болезнями шейного и поясничного отдела позвоночника. Дети занимающиеся синхронным плаванием имеют хорошо развитую дыхательную систему, систематические занятия под водой увеличивают объём лёгких, а значит хорошее снабжение организма кислородом. Гармоничному развитию способствуют не только тренировки на воде, но и занятия хореографией и ОФП.

Многие родители спрашивают как обстоят дела с простудами, особенно в холодное время года. Обычно в первый год обучения дети сталкиваются с частыми простудами, но это нормально. Должна пройти адаптация и выработаться иммунитет. Когда дети начинают ходить в сад, в первое время повышается риск заболеваний – здесь тоже так. В дальнейшем при соблюдении простых правил (высушить волосы и уши, насухо вытереть ноги, носить шапку) простуды сокращаются. Более того, дети которые занимаются плаванием болеют довольно редко.

И что еще не мало важно синхронное плавание - малотравматичный вид спорта. Конечно, встречаются травмы, но не так часто, как в других видах спорта. Дети занимающиеся плаванием будет увереннее чувствовать себя на воде, а значит вам не нужно переживать за ее безопасность во время купания в открытых водоемах.

Во время занятий синхронным плаванием у занимающихся развивается музыкальный слух, они учатся чувству такта, работе в команде и внимательности. А так же детки учатся дисциплине, упорству, что благоприятно сказывается на дальнейшей обучении учебе в школе.

Еще один позитивный момент это – развитие интеллекта. Это спорт не только для мышц тела, но и для мозга. Только представьте: чтобы достичь синхронности, необходимо каждую долю секунды следить за ритмом музыки, помнить ошибки и думать об углах, положениях рук, ног и пальцев и следить краем глаза за своими коллегами, за расстоянием до них, за рисунками (положением спортсменок в воде по отношению к друг другу). Огромную роль играет не только технически правильное выполнение элементов, а и художественная составляющая номера. Строится он на гимнастических и хореографических элементах. Для гармоничного представления своего выступления, от занимающихся требуется проявление артистичности. Даже если ребенок лишен подобного качества, регулярные тренировки и выступления помогут его развить.

Хотелось бы отметить и то что, выступления на соревнованиях требуют высокой концентрацией внимания и поэтому юные спортсменки быстро учатся контролировать эмоции и собираться в нужный момент – без этого невозможны хорошие результаты