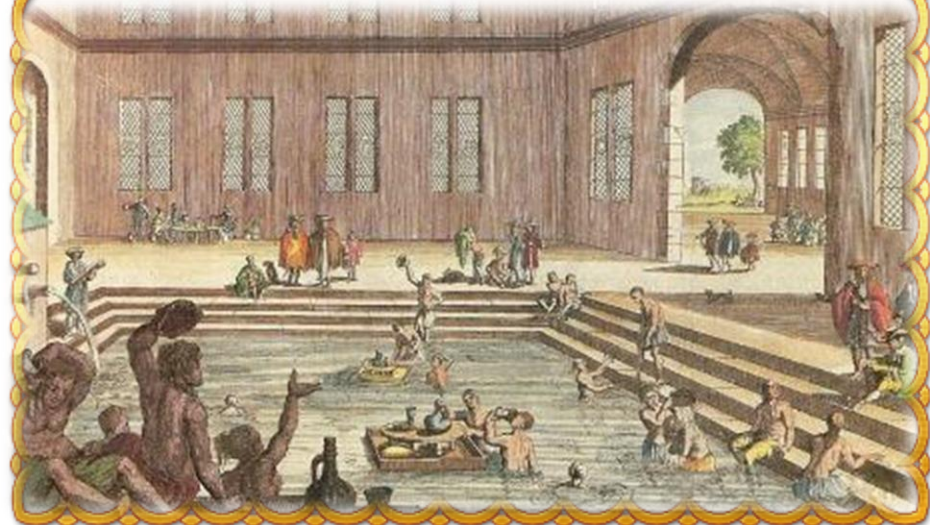
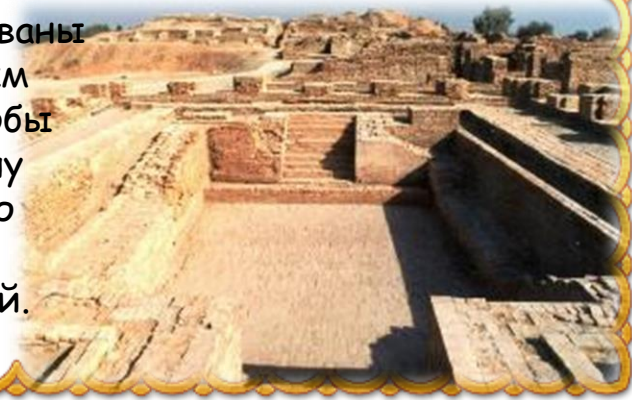




## ИСТОРИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ БАССЕЙНОВ



Плавательные искусственные водоемы были придуманы человечеством много столетий назад. Великая ванна — самый ранний общественный резервуар для воды в Древнем мире. Существовал он более 5000 лет назад в пакистанском городском поселении Мохенджо-даро. Сам резервуар в длину был примерно 12 метров и 7 метров в ширину, при максимальной глубине 2,4 метра. По обе стороны чаши располагались две большие лестницы для спуска в воду, крепящиеся с помощью деревянных досок. У подножия лестницы находился небольшой выступ с кирпичной окантовкой, которая простиралась на всю ширину бассейна. Люди, спускавшиеся по лестнице, могли передвигаться по этому выступу, не заходя в бассейн. Дно данного резервуара было устлано тонко измельченными кирпичами, уложенными по краю гипсовой штукатуркой, боковые стенки были сконструированы аналогичным образом. Чтобы сделать чашу максимально водонепроницаемой.



Вероятно, самая выдающаяся история бассейнов происходит от древних греков и римлян. В эти времена произошло значительное изменение качества жизни по мере роста благосостояния отдельных людей, и с этим повышением уровня жизни появились такие предметы роскоши, как бассейны. Вода играла важную роль в жизни людей, и в этот период бассейны размещались везде и по разным причинам.

Бассейны играли роль не только декора и показателя благосостояния, но и использовались для купания, здоровья, религиозных обрядов, общения и многого другого. В VI-VIII веке до нашей эры у древних греков появились так называемые «Palaestras», которые были по существу открытой площадкой между комнатами, где можно было заниматься борьбой, боксом, играть в мяч и выполнять различные упражнения. Но главное, здесь были бассейны для плавания и общения.



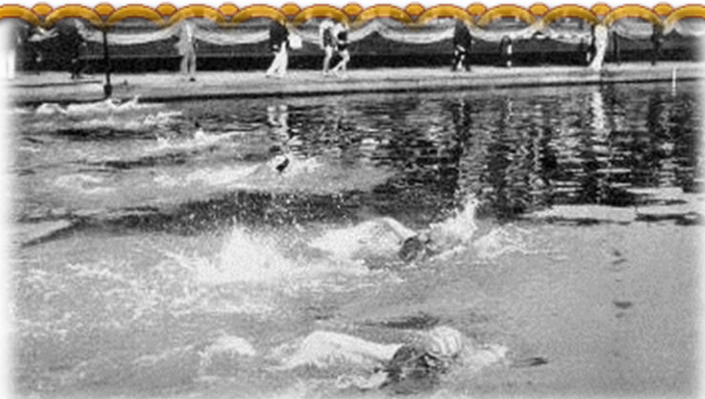
Бассейны в это время также использовались греческими и римскими военными для физической подготовки к войне. Великий греческий философ Платон считал, что каждый ребенок должен уметь хорошо плавать, ровно, как и знать такие науки как математика, письмо, астрономия и т.д.

В 305 году римляне построили невероятный бассейн площадью более 900 000 квадратных футов. Этот бассейн использовался, в основном, для купания. Обогревался данный резервуар гигантскими печами, находившимися в подвале под дном бассейна, а колонны и стены помещения удерживали тепло.

Первый бассейн в стиле «джакузи» был спроектирован и заказан Гаем Мацenasом, одним из политических советников при Цезаре около 8 года до н. Этот бассейн был, предположительно, оформлен водопадами и другим невероятным роскошным декором, вокруг которого располагались пышные сады, а также террасы и библиотеки.

Сейчас можно только представить, насколько красивым было данное помещение, украшенное мрамором и статуями в римской архитектуре.





Соревнования по плаванию были впервые введены в начале 1800-х годов в Британии Национальным обществом плавания.

В то время в Лондоне существовали рукотворные крытые бассейны, и Национальное общество плавания Англии использовало их для соревнований по плаванию.

В 1873 году Джон Традген ввёл такую технику плавания, как кроль. Это повысило скорость, и сделало соревнования по плаванию более захватывающими. В 1896 году плавание впервые было включено в Олимпийские игры в Афинах и Греции

### **БРЕМЕН. ПЕРВЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ БАСЕЙН**

С тех времен и вплоть до 19 века были запрещены не только бассейны, но и омовения в целом. Церковь, имеющая в то время огромное влияние, считала омовения большим грехом.

Даже в царских семьях вода касалась тела королев только два раза в их жизни: когда они родились, и во время свадьбы. Однако, в 1869 году, после возрождения Олимпийских игр, бассейны плавно перешли из «частных рук» в общественное пользование. Само плавание возвели в ранг спорта. Искусственным водоемам дали вторую жизнь.

Приблизительно в это время стало развиваться проектирование бассейнов, началось продумывание систем гидроизоляции,



очистки и подогрева воды. Первый в мире общественный бассейн появился в 1877 году в немецком городе Бремен. Через 20 лет на территории Германии уже насчитывалось более 150 искусственных резервуаров.

Во времена активного строительства бассейнов медики и спортсмены вступили в полемику. Медики считали, что бассейн — источник заражения различными заболеваниями, а спортивные сообщества пытались доказать пользу плавания. Вывод был один: нужно найти компромисс. И он был найден. Ученые начали активную работу над дезинфекцией воды в бассейне.

## ГАННОВЕР. ПЕРВЫЙ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС, СХОЖИЙ С СОВРЕМЕННЫМ

В 1905 году в Ганновере открылся банно-плавательный комплекс *Goseriede*. Это считается первым сооружением, наиболее напоминающим современные строения. Данное сооружение включало в себя три плавательных бассейна, две бани (паровую и воздушную), 40 ванных кабин и целое отделение для мытья собак. В подвальном помещении банно-плавательного комплекса располагалась прачечная и техническое помещение, а котельная и водонапорная башня с фильтром - во дворе комплекса.



Одним из первых крытых бассейнов в США является бассейн в Техасе — *Deep Eddy Pool* в Остине. Бассейн изначально представлял собой прорубь в реке Колорадо, у берегов которой расположены холодные источники.

В 1915 году А. Дж. Эйлерз-старший выкупил землю, окружающую прорубь, и построил бетонный бассейн. Резервуар служил центром курорта пляжа *Deep Eddy Bathing Beach*, в котором находились каюты и кемпинг.

Бассейн *Deep Eddy* включен в Национальный реестр исторических мест в качестве исторической достопримечательности, и является источником вдохновения для различных произведений искусства. Первый плавательный бассейн, буквально пересекший Атлантический океан, был установлен на круизном лайнере «Адриатика» от компании *White Star Lines* в 1907 году. На братском корабле Адриатики «Титаник» также был бассейн.





## ЛЕНИНГРАД. САМЫЙ БОЛЬШОЙ БАССЕЙН В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ

Толчком для возведения самого большого бассейна в СССР стало поражение русских пловцов на Олимпийских играх 1912 года. В итоге в Ленинграде был построен плавательный бассейн колоссальных на то время размеров. Строительство такого сооружения было начато в 1914 году на территории уже бывшей Первой мужской гимназии (позже переименованной в Дом физкультуры ВЦСПС). Длина чаши бассейна составляла 27,5 метров, и покрыта была глазурованной плиткой. В самом помещении были установлены душевые комнаты, раздевалки и помещения для мытья ног. Подача воды в бассейн осуществлялась из специально пробуренной артезианской скважины.

Самый большой бассейн времен СССР функционирует и по сей день. После многочисленных реставраций и реконструкций носит название «Юность».

Сегодня данный комплекс оборудован двумя бассейнами: один имеет длину 25 метров, другой — 8 метров.



## СТИЛИ ПЛАВАНИЯ В БАССЕЙНЕ

В спортивном плавании существуют 4 стиля:



**КРОЛЬ** -самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.



**КРОЛЬ НА СТИНЕ** - стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плывет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

## БРАСС -

вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет

симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.



**БАТТЕРФЛЯЙ** - один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

В плавании существует **ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ**. Под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все спортсмены используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

## ЭКИПИРОВКА

Экипировка для плавания призвана обеспечить максимальный комфорт, а также снизить сопротивление воды. К плавательной экипировке относятся:

### ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ШАПОЧКА -

головной убор для плавания в воде, защищает волосы пловца от хлорированной воды.

Плавательные шапочки бывают: латексные, силиконовые, тканевые и комбинированные.



### ПЛАВКИ ИЛИ СПОРТИВНЫЙ КУТАЛЬНИК

трусы для плавания из специального материала (полиамид с добавлением лайкры или смесь полиэстера с ПБТ).



### ОЧКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ -

аксессуар для спортивного плавания, который призван обеспечить нормальное зрение под водой, а также защищают глаза от хлорных испарений.





## 7 ПРИЧИН ОТДАТЬ РЕБЕНКА НА ПЛАВАНИЕ - СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Родители часто задают вопрос, когда лучше отдать ребёнка в бассейн? Ответ на самом деле прост - когда ребенок будет готов, когда вы сами захотите и будете готовы, когда найдёте подходящий бассейн для Вас. Нет никаких особых ограничений. Есть только Ваше решение. Мы рекомендуем отдать ребёнка на плавание до 7 лет.

Почему мы рекомендуем начать плавать в бассейне до 7 лет? Есть как минимум 7 причин на это, опираясь на: собственный родительский опыт, наблюдения за детьми на занятиях и профессиональные знания.

### ПЛАВАНИЕ РАЗВИВАЕТ МУСКУЛАТУРУ

В период с рождения до 2 лет ребёнок вырастает примерно на 20 см. С 3 до 7 лет темп замедляется, но около 4 см в росте ребёнок всё-таки прибавляет.

Представьте, сколько сил тратит организм, быстро подстраивающийся под изменения тела!



Мышцам надо поддерживать увеличивающийся вес. Мышцы получают новые сигналы от мозга для координирования конечностей - строятся новые нейронные связи.

Ведь у ребёнка появляются новые цели для движения. Уже не только встать и пойти, как было в 1-1,5 года, а проползти под кроватью, играя в прятки, приложить усилия, чтобы велосипед поехал и т.п. Мышцам нужна сила для поддержания этого темпа роста и развития движения.

Плавание для ребёнка до 7 лет способствует значительному развитию мускулатуры. Активно работают большинство скелетных мышц.

Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется равномерно, и создаются благоприятные условия для их работы. А если мышцы крепкие, то и тело не будет страдать от сидения за партой в школьные годы.

## ПЛАВАНИЕ И РОВНАЯ ОСАНКА.

В 7 лет ребёнок приходит в школу, его физическая активность резко снижается. Он подолгу сидит. И если он не занимался плаванием до этого момента, то могут начаться проблемы с осанкой. От осанки могут быть проблемы со зрением, здоровьем внутренних органов и общим состоянием самочувствия. Плавание до 7 лет помогает избежать последствий от неправильного сидения за партой.

Как плавание помогает осанке школьнику? Во время плавания снижается статическая нагрузка на позвоночник, нивелируется дисбаланс мышц спины, приводящий к искривлениям позвоночника. В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Важно укрепить мышечный корсет **ДО** школы. А потом уже поддерживать тонус на протяжении всей жизни.





## ПЛАВАНИЕ УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Третья причина пойти в бассейн до школы - это укрепление иммунитета. Не подумайте, что тёплая вода бассейна и тёплый воздух никак не помогают закалять организм. Поверьте, что элемент закаливания, то есть увеличение стойкости организма к влиянию условий внешней среды и перепадам температур.

Помимо этого, плавание укрепляет здоровье ребёнка при помощи нагрузки на мышцы, сердечно-сосудистую систему. Повышается общий тонус организма, увеличивается выносливость, совершенствуются движения, укрепляется нервная система. Крепче становится сон, улучшается аппетит. Регулярные занятия содействуют росту и укреплению костной ткани. Всё это влияет на количество приносимых вами "справок по болезни" в школу. Занимайтесь плаванием регулярно и будете меньше болеть.



## ПЛАВАНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ.

Школа - это социальная среда, в которой ребёнок будет учиться самостоятельно налаживать связи, как раз умение выстраивать отношения с людьми помогает быть успешными, счастливыми во взрослой жизни.

Упор родителей в наращивании навыков к школе забирает всё свободное время дошкольника. Отбирает время у игр, общения, попыток быть самостоятельным (ведь чтобы самому собраться на занятие, надо потратить много времени, а родители иногда не готовы к этому, поэтому делают всё за ребёнка, лишая его возможности развивать этот навык).

Занятия в спортивной секции плаванием помогают ребёнку выстраивать отношения со сверстниками, дружить, где-то постоять за себя, учат этичному общению. Дети учатся самообладанию, самостоятельности. Задавать вопросы, соотносить услышанное со своими действиями, анализировать, искать выходы из ситуаций. Плавание учит этому до школы. В школе без прокачки этих навыков ребёнку будет сложно!



## ПЛАВАНИЕ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ МОЗГА

Кожа - сенсорный орган. Больше, чем через кожу, мы не получим объем информации ни от какого органа. Плавая в бассейне, ребёнок получает колоссальный объем информации, только от того, что он соприкасается с окружающей средой. Воздух существенно менее плотный, чем вода и воздействие в воде на организм ребенка ниже. Он ощущает минимальные течения, пузырьки, соприкосновение с предметом под водой, с шумом в ушах, когда ныряет и т.д.

Это - формирование нервных тканей и незаменимый фактор развития мозга. Не набор информации в тексте и картинках, которую получаешь, читая развивающую книжку или энциклопедию, а получение чистого опыта через сигналы к мозгу.

Плавание увеличивает объём лёгких. Это способствует притоку крови к мозгу. Это влияет не только на физическое состояние и здоровье, но и психику ребёнка. Плавание помогает мозгу обогатиться кислородом, "перезагрузиться", получить новые силы. А в период начальной школы ребёнку это помогает справляться с нагрузкой.



## ПЛАВАНИЕ КАК ПОДГОТОВКА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

У дошкольника скоро начнётся другая жизнь. Его детсадовское или домашнее расписание дня поменяется. Перед ним будут устанавливаться требования, обязанности, появятся жизненные вызовы, возможно и конфликты.

Пока у ребёнка нет стресса из-за смены обстановки - это отличный период начать что-то новое. Попробуйте плавание! Подготовьте нервную систему ребёнка при помощи занятий в бассейне. Ребёнок приходит в новую среду, где он общается с незнакомым коллективом, где 1 "главный взрослый", где все заняты общим делом - в общем-то некая симуляция школы. Этот пережитый опыт, а в бассейне он обязательно будет позитивным, поможет нервной системе будущего первоклассника пережить стресс в период адаптации к школе.



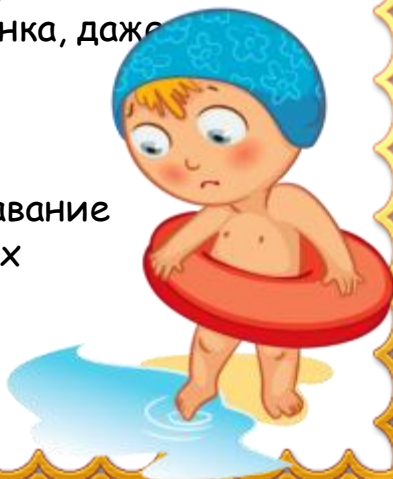
## ПЛАВАНИЕ БОРЕТСЯ СО СТРЕССОМ

Жизнь без стресса невозможна. Плавание способно помочь. Помимо того, что плавание борется со стрессом на физическом уровне (регуляция сахара, насыщение кислородом, выработка эндорфинов), оно помогает и на психическом уровне.

Вместо сосредоточения на проблеме «не получается буква Щ», «не понимает, как решается задачка», «сидит 3-ий час над домашкой» - надо сменить деятельность и обстановку. Сходить поплавать, переключить внимание на тренировку, расслабиться в воде. Это повышает работоспособность и избавляет от стресса.

Плавание через контроль тела в воде помогает почувствовать контроль над ситуацией в жизни, это успокаивает.

Повышается самооценка, даже маленькие позитивные результаты на тренировке влияют на уверенность в себе. Плавание отвлекает от негативных мыслей, помогает стабилизировать внутреннее состояние.



Плавание в бассейне - один из самых полезных видов спорта для детей, начиная с грудничкового возраста. Если нет противопоказаний - можно и нужно водить ребёнка на занятия.

Рекомендуем начинать заниматься в бассейне до 7 лет, а не ждать, пока ребёнок пойдёт в первый класс. Ему, возможно, будет не по силам одновременно совмещать новую среду под названием "школа" и "бассейн".

Отталкивайтесь от индивидуальных особенностей Вашего ребёнка, приводите в бассейн, когда он и Вы будете готовы!



**СПОРТКОМПЛЕКС «МАГИС»  
ПР-КТ КРАСНОАРМЕЙСКИЙ, 25**

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛУБ!**

**КРИСИНДОВИЧ АЛИСА**



**ВОСПИТАНИЦА  
2022-2023 учебного года  
КОРРЕКЦИОННОЙ ГРУППЫ №2  
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №67»**

## **ВРЕД И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Прежде, чем отдавать ребенка на плавание, нужно посетить педиатра и, возможно, узких специалистов. Заниматься в бассейне больному ребенку нельзя.

Прежде, чем переходить к перечню запретов, разберем миф про «вредный» гидрохлорид натрия – в простонародье хлорку. Бытует мнение, что в ней нельзя долго находиться, якобы это вещество негативно влияет на кожу, органы дыхания и может привести к тяжёлым аллергическим реакциям. Судя по отзывам врачей на подобные комментарии – всё это заблуждения. Выбирайте бассейн, где хлорку для обработки воды используют разумно. При таком подходе никаких минусов вещества не наблюдается.

**Не стоит посещать тренировки, когда ребёнок после этого постоянно болеет.**

**Нельзя заниматься плаванием:**

- ✿ если возникают судорожные синдромы;
- ✿ в случае, когда выявлен порок сердца;
- ✿ когда есть кожные заболевания например, экзема;
- ✿ при эпилепсии;
- ✿ при общем недомогании, повышенной температуре тела.

