

ДРУЖИНИНСКАЯ Е. А.

АНАЛИЗ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ ОТ 1,5 МЕСЯЦЕВ ДО 1,5 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ НА АДАПТИВНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В данной статье приведены результаты теоретического анализа и обобщения литературных данных, опроса специалистов, работающих в области грудничкового и раннего плавания, выявлены особенности проведения занятий по плаванию исходя из этапа обучения.

Ключевые слова: плавание; грудной возраст; адаптивный этап; особенности; рефлексy.

Введение. Популярность плавания растет с каждым годом. Бесспорно, это обусловлено многогранным влиянием этого вида физической активности на организм человека [1, 4, 6]. Занятия спортивным плаванием и другими водными видами спорта позволяют достичь олимпийских вершин, а широкое распространение массового обучения плаванию среди различных групп населения, популяризация профессионально-прикладного, оздоровительно-реабилитационного плавания, зрелищно-театрализованных мероприятий решает качественно другие задачи [3, 5].

Занятия по плаванию проводят и в детских садах, и в общеобразовательных школах, и среди молодежи средних специальных и высших учебных заведений, и среди взрослого населения. А с середины 90-х годов XX века в нашей стране динамично начало развиваться грудничковое и раннее плавание [1, 8]. Следует отметить, что методика проведения занятий с детьми грудного возраста, включая последовательность выполнения всех упражнений, была уже давно изложена. В ней предполагалось, что дети начинают эти занятия с 2-х недельного возраста и ориентировочно в 2 месяца переходят в большую ванну бассейна [3, 9]. А если же ребенка начинают приучать к водной среде в 3-5-8 месяцев и позже, то методика проведения занятий должна это обязательно учитывать, набор и последовательность прежних упражнений им может не подойти в силу угасания врожденных безусловных рефлексов и ряда психофизиологических особенностей [7]. Поэтому специалистами в области грудничкового и раннего плавания стал более детально рассматриваться вопрос составления комплексов упражнений, исходя и из этапа освоения ребенка с водой, и возраста, с которого началось это знакомство [2]. Несмотря на то, что уже открыты авторские школы, успешно обучающие специалистов этого направления, совершенствуются методики проведения занятий по плаванию с малышами всех возрастов со строгим учетом особенностей их развития, этот вопрос еще окончательно не изучен.

В связи с тем, что задача укрепления здоровья подрастающего поколения становится все более волнующей, тема особенностей проведения занятий с

детьми по плаванию с учетом их возраста, анатомо-морфологических и психофизиологических характеристик является актуальной.

Цель исследования – изучение отличительных особенностей при проведении занятий по плаванию с детьми от 1,5 месяцев до 1,5 лет, находящихся на адаптивном этапе обучения.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать этапы процесса обучения плаванию детей грудного возраста.

2. Выявить характерные отличия в упражнениях, используемых в работе с детьми разных возрастных групп.

3. Сформулировать главные особенности в занятиях по плаванию с детьми, находящихся на начальном этапе знакомства с водной средой.

Материал и методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников по данной тематике, опрос специалистов, работающих в области раннего плавания, педагогические наблюдения в процессе занятий по плаванию с детьми грудного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа и обобщения научно-методической литературы, опроса специалистов раннего плавания, в программе обучения плаванию детей грудного возраста можно выделить три этапа: адаптивный, основной и этап совершенствования самостоятельного умения малыша держаться на воде, плавать и нырять. Независимо от возраста начала занятий, ребенок должен эти этапы пройти с самого начала. Основной задачей адаптивного этапа является достижение положительного восприятия водной среды и формирование чувства безопасности при нахождении в ней. Основной этап уже подводит к самостоятельному умению плавать и нырять без поддержки рук взрослого. Этап совершенствования предполагает не только полностью самостоятельное плавание и ныряние малыша, но и формирование правильных движений для дальнейшего освоения техники основных способов плавания [2].

В данной статье были изучены особенности адаптивного этапа обучения как самого важного и сложного. Большое значение имеет то, как, с какого возраста, в каком виде начнется знакомство маленького человека с водой. У многих детей адаптивный период проходит по-разному и может длиться достаточно длительно. В целом, ему характерны контактные поддержки, эмбриональные положения малыша, покачивания, кружения, волнообразные плавные движения, в результате которых ребенок уже не будет бояться воды, привыкнет к каплям, брызгам и научится в результате нырять. Продолжительность занятия по плаванию в воде составляет 30-45 минут и отправной точкой здесь будет являться состояние и настроение ребенка, а не его возраст.

В результате педагогических наблюдений на занятиях по плаванию детей грудного возраста и до 1,5 лет, проходящих в бассейне, были выделены следующие группы:

1) дети от 1,5 до 3 месяцев;

- 2) дети от 3 до 5 месяцев;
- 3) дети от 5 до 8 месяцев;
- 4) дети от 8 месяцев до 1,5 лет.

Все дети находились на адаптивном этапе освоения с водой, что дало возможность объективно охарактеризовать основные упражнения и сравнить занятия, проводимые в этих группах.

Самыми важными критериями, определяющими методику проведения занятия по плаванию с детьми данных возрастов, явилась степень их знакомства с водой и наличие врожденных физиологических рефлексов. Безусловные рефлексы должны быть у каждого новорожденного малыша, а по мере взросления эти автоматические движения пропадают, уступая место осознанным реакциям и движениям. То есть в развитии моторики ребенка можно наметить две взаимосвязанные тенденции: усложнение двигательных функций и угасание, редукцию ряда врожденных безусловных рефлексов. Редукция этих рефлексов свидетельствует о включении в систему сложных моторных актов. В то же время позднее угасание этих рефлексов может говорить об отставании в развитии ребенка. В таблице 1 перечислены врожденные безусловные рефлексы новорожденных, на которые обращают внимание специалисты грудничкового плавания, считая их в своей работе определяющими.

Таблица 1

Врожденные безусловные рефлексы младенцев

Название рефлекса	Сроки угасания	Описание
Поисковый (Куссмауля)	3-4 месяца	Поглаживание в области рта новорожденного вызывает поворот головы в сторону раздражителя, открывание рта и попытка дотронуться языком до места раздражения
Рефлекс Моро	4-5 месяцев	Симметричное разведение и сведение рук при внезапном громком звуке или при легком ударе рукой по поверхности опоры, где находится ребенок, или при резком поднимании/опускании ребенка. Сначала ребенок резко разводит руки, а потом возвращается в то же положение, «обнимая» себя
Хватательный (Робинсона)	3-4 месяца	Если вложить в кисть ребенка палец или другой предмет, слегка надавливая на ладонь, то происходит тоническое сгибание пальцев и предмет удерживается. Иногда обхват настолько выражен, что ребенка можно даже приподнять
Рефлекс опоры	2 месяца	Приставленный к опоре новорожденный разгибает ноги и плотно всей стопой упирается о поверхность стола
Рефлекс ползания (Бауэра)	3-4 месяца	При надавливании на подошвенную поверхность ног новорожденного, уложенного на живот, ребенок рефлекторно выполняет движение ползания
Лабиринтный тонический	2 месяца	В положении ребенка на животе мышечный тонус повышается в сгибателях рук, ног и туловища, в положении на спине повышается тонус разгибателей. Постепенно сменяется лабиринтным установочным рефлексом.
Задержки дыхания	3-5 месяцев	При попадании на лицо воды или сильной воздушной струи ребенок рефлекторно набирает в легкие воздух и на несколько секунд задерживает дыхание.

Как видно из приведенной таблицы, рефлекс к 4-6 месяцам угасают, поэтому их использование возможно лишь до указанного возраста. После этого периода врожденные рефлексы утрачены, что делает затруднительным плавание в исходном положении лежа на спине, обучение нырянию и т.д. Это позволяет сделать предположение, что более оптимальным для начала занятий по плаванию является возраст ребенка до 3-5 месяцев. По данным опроса специалистов, процентное соотношение детей, пришедших впервые на занятия по плаванию в бассейн, распределилось таким образом: дети в возрасте до 3 месяцев составляют 5% (при этом не исключено, что большое количество таких малышей занимается просто в домашней ванне), от 3 до 5 месяцев – 30%, от 5 до 8 месяцев – 45% и дети от 8 месяцев и до 1,5 лет составляют 20% занимающихся.

При проведении занятий по плаванию в исследуемых группах выявлены существенные отличия:

1. *Исходные положения детей во время плавания.*

Во всех рассматриваемых группах спуск ребенка в воду осуществляется на руках у родителя, лицом к нему, держа его в вертикальном положении.

При этом в 1,5-3 месяца ребенка бережно поддерживаем под голову, прижав к себе. Допускается кратковременная передача ребенка из рук родителя в руки инструктора, пока мама/папа не спустится в ванну бассейна. Затем переводим малыша в горизонтальное положение, в котором и будет преимущественно проходить все занятие по плаванию. Это наиболее естественное положение детей в таком возрасте, объяснимое степенью их физического и функционального развития. Ребенок прекрасно лежит на спине, чуть раскинув руки в стороны. Затем мы переводим его в положение на груди, выполняя различные проводки.

У детей 3-8 месяцев будет и вертикальное, и горизонтальное положение ребенка в воде. Но акцент необходимо сделать на размещении детей по кругу и уже не лицом к маме, а лицом к другим малышам.

У старших деток (8 месяцев – 1,5 лет) практически все упражнения выполняются в вертикальном положении лицом к маме. Лишь раскачивания нам позволят немного наклонить-«положить» ребенка. Перевести в положение на спине детей этого возраста в адаптивном этапе будет достаточно сложно, хотя, заинтересовав их чем-либо, возможно. После вертикального исходного положения, дети приступят к освоению положения на груди.

2. *Хваты руками*

В 1,5-3 месяца мы сами поддерживаем деток, выполняя их руками какие-либо движения.

В 3-5 месяцев ребенок хорошо удерживает пальчики взрослого благодаря хватательному рефлексу, но при этом мы все же страхуем его в области лучезапястных суставов.

В 5-8 месяцев у детей появляется осознанное движение и они крепко держат пальцы взрослого уже без страховки.

8 месяцев – 1,5 года – возраст, когда дети прекрасно смогут держаться не только за пальцы взрослого, но и за различные предметы (например, за кольца, палочки, трубу у бортика). При этом можно выполнять различные покачивания и висы на них.

3. Упражнения на работу ног.

В группе детей 1,5-3 месяцев акцента на работу ног не существует. Можно ненавязчиво включить в упражнения плавную попеременную работу ног «кролем». При этом ребенок находится на родителе в положении полулежа на спине. Но, если в нижних конечностях детей наблюдается тонус (при этом они выпрямлены и излишне напряжены), такие движения исключаются. В этом случае будет уместно выполнить покачивание ребенка вправо-влево, вверх-вниз. Ноги вместе с туловищем при этом будут совершать спокойные маятникообразные движения, как плавником.

После 3 месяцев дети самостоятельно включают ноги в работу, начинают выполнять ими активные движения. Чаще им свойственны «езда на велосипеде». Мы им не должны мешать в таком случае. Но можно немного добавить одновременные движения ногами «лягушкой». Это будет прекрасной профилактикой от различных заболеваний и патологий в тазобедренных суставах и поможет их хорошо проработать.

4. Отталкивания от бортика.

В возрасте 1,5- 3 месяцев у детей будут очень сильные толчки ногами, что обусловлено наличием рефлекса. После отталкивания следует выполнение скольжения с помощью родителя (он ребенка «проводит» по воде) как на спине, так и на животе. Оба исходных положения для деток незатруднительны.

В 3-5 месяцев при отталкивании от бортика в положении на спине, ребенок, встречая сопротивление воды, пытается сесть. В таком случае для выполнения желаемого скольжения на спине, необходимо ему помочь – приподнять руками ягодицы, создав небольшой прогиб в пояснице, и простимулировать небольшую попеременную работу ногами. При отталкивании из положения на груди следует скольжение на груди.

У детей 5-8 месяцев отталкивание можно простимулировать лишь специальными упражнениями; то есть инструктор практически делает все сам, создавая подобие отталкивая ребенка от бортика. Более актуальными будут отталкивания не в горизонтальной плоскости, а в вертикальной. При этом необходимо создавать в воде опору под ножки – «пружинки», после чего ребенок падает в воду и скользит в положении на груди.

В 8 месяцев – 1,5 года на спине никаких отталкиваний и скольжений не выполняется. Отталкивание можно выполнять лишь в положении на груди, используя в качестве опоры ступеньки или дно бассейна.

5. Ныряние

Ныряние в 1,5-3 месяца осуществляется через бочок, щечку. В данном случае мы используем врожденный поисковый рефлекс, когда ребенок от касания щекой воды повернет голову и таким образом выполнит ныряние лицом вперед.

В 3-5 месяцев детки ныряют через бок и могут успешно освоить прямое ныряние.

В возрасте 5-8 месяцев ныряние делают и через бок, и прямо. Для более эффективного выполнения ныряния используют: а) спады в воду с руки, которая поддерживает под ягодицы сидящего в воде ребенка (в случае, если ребенок еще не сидит), б) с плотиков и с бортика, держа ребенка за ручки (если ребенок сидит самостоятельно).

С детьми 8 месяцев – 1,5 лет тяжелее всего выполнять ныряние, так как рефлекс задержки дыхания угас, а ребенок совершенно не адаптирован к воде. Тактика обучения нырянию будет совершенно иной. После привыкания детей к брызгам и каплям воды, льющихся сверху, можно приступать к ныряниям. Акценты направлены на быстрое вертикальное погружение: прыжки со ступеньки, с плотика и с бортика. Ныряние через бок у детей этого возраста вызовет сопротивление.

б. Творческое и музыкальное сопровождение, использование инвентаря.

При проведении занятий с малышами 1,5-3 месяцев совершенно не требуются игрушки. Главное для ребенка – спокойная обстановка, любящее лицо мамы и ее волшебный голос. Ему никто больше не нужен! Звуковое сопровождение должно быть очень спокойным. Можно использовать мелодичные песни, колыбельные, стихи читать нараспев, голос не повышая.

На занятиях детей 3-5 месяцев упражнения продолжают сопровождаться песнями, но меняется их ритм, они становятся более ритмичными, и можно добавлять стихи. Постепенно используем игрушки в своих занятиях.

В возрасте 5-8 месяцев звуковое сопровождение упражнений в воде в существенно отличается своей энергичностью, громкостью, четким ритмом. Использование различного инвентаря обязательно.

С детьми 8 месяцев – 1,5 лет самым уместным будет включение в занятие по плаванию различных коммуникативных моментов (приветствия, называние имен, отталкивание ножками друг от друга и т.д.). А инструктор должен обеспечить целый театр вокруг ребенка, организовать игры и т.д.

В целом, для более старших детей очень важным фактором является работа в группе, особенно, если в ней занимается адаптированный ребенок. Он явится в таком случае прекрасным примером для подражания, задаст настроение своими положительными эмоциями.

Выводы:

1. В процессе обучения плаванию детей грудного возраста выделяют три этапа, каждый из которых решает свои задачи.

2. Доказано, что основными критериями, определяющими методику проведения занятий адаптивного этапа по плаванию с детьми грудного возраста, являются степень их знакомства с водой и наличие врожденных физиологических рефлексов.

3. Установлено, что в пределах адаптивного этапа обучения раннему плаванию возрастным периодам 1,5-3 месяца, 3-5 месяцев, 5-8 месяцев и 8 месяцев – 1,5 года свойственны свои отличительные особенности.

4. Обнаружены характерные отличия в исходных положениях ребенка во время плавания, хватках руками, работе ногами, отталкиваниях от бортика, ныряниях, творческом и музыкальном сопровождении и использовании инвентаря в работе с детьми исследуемых возрастных групп.

Перспектива дальнейших исследований заключается в изучении отличительных особенностей занятий по плаванию в работе с детьми от 1,5 месяцев до 1,5 лет, находящихся на основном этапе обучения.

Список литературы:

1. Азаренко Татьяна. Счастливый ребенок – здоровый ребенок. Харьков, 2011. 96 с.

2. Азаренко Т. Д., Дружининская Е. А., Пилипко О. А. Творческие подходы и игровые приёмы в обучении плаванию детей до 3-х лет: методическое пособие. Харьков, 2019. 152 с.

3. Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Располова Е. А. Теория и методика плавания : учебник. Москва, 2014. 319 с.

4. Петрова Н. Л., Баранов В. А. Плавание: техника обучения детей с раннего возраста. Москва, 2008. 120 с.

5. Федулова Анна. Раннее плавание для малышей. Новорожденные и груднички. Издательство Интеллект, 2011. 80 с.

6. Федулова Анна. Раннее плавание: руководство для родителей по обучению малыша: от 2 недель до 18 месяцев. Ростов на Дону, 2015. 79 с.

7. Чеботарьова В. Д., Майданник В. Г. Пропедевтична педіатрія. Київ, 1999. 578 с.

8. Шкодкина Лина. Поплавочки дочки и сыночки. Киев, 2018. 164 с.

9. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. Київ, 2008. 232 с.

Сведения об авторе:

Дружининская Екатерина Александровна – преподаватель кафедры водных видов спорта, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков), тел. 0673880778, deka2171@gmail.com