

УДК 797.2

## ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

<sup>1</sup>Григан С.А., <sup>2</sup>Нещерет Н.Н.

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения»,  
Ростов-на-Дону, e-mail: svetlana-grigan@mail.ru;

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Донской Государственный технический университет»,  
Ростов-на-Дону, e-mail: fizkult@rgups.ru

Развитие детей раннего возраста в настоящее время приобретает особую важность и значимость. Воздействие плавания на развитие детей раннего возраста носит комплексный характер и включает в себя воздействие на различные физиологические системы организма и позволяет в полной мере заниматься совершенствованием физических и моральных качеств и психологической устойчивости. Грудничковое плавание помогает растить ребенка здоровым и любознательным, совершенствуются движения, увеличивается выносливость, плавание дает выраженный закалывающий эффект, это давно известные факты, которые доказывают целесообразность и пользу плавания для грудничков. Помимо этого педиатры пришли к выводу, что плавание и уровень гемоглобина в крови тоже неразрывно связаны, поскольку при купании дыхание затрудняется и в кровь выбрасывается дополнительная порция эритроцитов. Водные процедуры, проводимые с ребенком с первых дней его жизни, несомненно, способствуют хорошему развитию всех систем его организма. Вода – уникальное средство лечения и профилактики болезней. Подготовка специалистов в данной области – одна из важных задач, которая должна стоять перед институтами физкультуры, так как от этого зависит здоровье и социальная адаптация детей. Занятия в бассейне с маленькими детьми должны проводить специалисты с высшим физкультурным образованием, так как от проведения тренировки зависит здоровье и жизнь ребенка.

**Ключевые слова:** грудничковое плавание, подготовка специалистов, обучение плаванию, плавание, закалывание, тренировка

## THE IMPACT OF SWIMMING ON EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT AND HEALTH

<sup>1</sup>Grigan S.A., <sup>2</sup>Neshcheret N.N.

<sup>1</sup>Rostov State University of Communication Routes, Rostov-on-Don, e-mail: svetlana-grigan@mail.ru;

<sup>2</sup>Don State Technical University, Rostov-on-Don, e-mail: fizkult@rgups.ru

The development of young children is now of particular importance and significance. This is due to the fact that the impact of swimming on the development of young children is complex and includes the impact on various physiological systems of the body and allows you to fully engage in the improvement of physical and moral qualities and psychological stability. Infant swimming helps to raise a child healthy and inquisitive, improved movement, increases endurance, gives a pronounced hardening effect, these are long-known facts that prove the feasibility and benefit of swimming for infants. In addition, pediatricians came to the conclusion that swimming and the level of hemoglobin in the blood are also inextricably linked, because when bathing, breathing is difficult and an additional portion of red blood cells is thrown into the blood. Water procedures, carried out with the child from the first days of his life, undoubtedly contribute to the good development of all systems of his body. Water is a unique means of treatment and prevention of diseases. Training of specialists in this field is one of the important tasks that should be faced by physical education institutions, as the health and social adaptation of children depends on it. Classes in the pool with young children should be conducted by specialists with higher physical education, as the health and life of the child depends on the training.

**Keywords:** baby swimming, training of specialists, training in swimming, swimming, hardening, workout

Актуальность данной статьи заключается в том, что развитие детей раннего возраста в настоящее время приобретает особую важность и значимость. Это объясняется тем, что воздействие плавания на развитие детей раннего возраста носит комплексный характер и включает в себя воздействие на различные физиологические системы организма и позволяет в полной мере заниматься совершенствованием физических и моральных качеств и психологической устойчивости.

Грудничковое плавание помогает растить ребенка здоровым и любознатель-

ным, это давно известные факты, которые доказывают целесообразность и пользу плавания для грудничков. Помимо этого педиатры пришли к выводу, что плавание и уровень гемоглобина в крови тоже неразрывно связаны, поскольку при купании дыхание затрудняется и в кровь выбрасывается дополнительная порция эритроцитов. Водные процедуры, проводимые с ребенком с первых дней его жизни, несомненно, способствуют хорошему развитию всех систем его организма. Грудничковое плавание – это не только пребывание ребенка в большой ванне и какие-то движения, ко-

торые он проделывает в воде, но и самостоятельное перемещение под водой с задержкой дыхания, если продолжать заниматься с младенцем в воде, то плавательные рефлексы не угаснут. Более того, ребенок будет неординарно развиваться, получать определенные необычные стимулы и укреплять здоровье. Ведь всем известно, вода – уникальное средство лечения и профилактики болезней. Вода – это жизнь, а значит, в воде, как в жизни, можно просто, учиться плавать, общаться, играть, выполнять задания и отдыхать. Грудничковое плавание – существенный вклад в здоровье и развитие ребенка; посещение занятий в специализированном центре детского плавания позволяет родителям сменить обстановку, пообщаться с родителями других детей, посещающих бассейн, на насущные темы; после занятий в воде ребенок, как правило, крепко спит несколько часов. Занятия плаванием требуют вложений: финансовых и временных, занятия требуют самоорганизации – ведь нужно быть готовым к занятию в четко определенное время [1, 2].

Польза водных процедур – очевидна. Но иногда само купание новорожденных, а тем более детское плавание становится проблемой для родителей и самого малыша. Бывает очень сложно научить ребёнка не бояться воды, спокойно двигаться в ней, плавать и нырять. Обучение плаванию для таких детей приводит к настоящему стрессу. На самом же деле научить плавать новорожденного не так сложно и опасно, как думают многие. Именно наши страхи перед водой зачастую мешают этому процессу, ребенок всегда чувствует настрой родителей.

По данным Международной любительской федерации плавания (ФИНА), в мире ежегодно погибают в океанах, морях, реках и других водоемах около 300 000 людей, среди которых немалый процент детей. Чаще всего причиной этого становится не только неумение плавать, но еще и страх перед водной стихией.

Вода – основа всей жизни на земле. Известно, что человеческое тело более чем на 80% состоит из воды, а 7/10 всей поверхности нашей голубой планеты покрывают воды Мирового океана.

Цель исследования: проанализировать влияние занятий плаванием в раннем возрасте на закаливание и развитие ребенка.

### Материалы и методы исследования

Плавание для грудничков включает в себя комплекс действий, упражнений и методик, которые ставятся для ребенка гимнастикой, массажем и способом жизни.

Существует несколько методик грудничкового плавания.

Одной из популярных стала методика Захария Фирсова. Еще в 1978 г. он создал свой курс и опубликовал книгу «Плавать раньше, чем ходить», которую одобрили в Министерстве здравоохранения СССР. Методика Фирсова рассчитана на занятия в течение 9–12 месяцев [3].

Существует кардинально другая методика плавания – Игоря Чарковского. Игорь Борисович Чарковский, известный исследователь в области влияния воды на эволюцию человека, еще в 1970-х гг., работая во Всесоюзном научно-исследовательском институте физкультуры и спорта, экспериментально доказал, что страх перед водой – это генетический страх, находящийся в подсознании. Методика была разработана для недоношенных или ослабленных новорожденных. Чарковский в специально сконструированной емкости пытался выхаживать свою недоношенную дочь и добился потрясающих успехов. В три месяца жизни по развитию девочка стала опережать детей ее возраста на физическом и интеллектуальном уровне. Через несколько месяцев дочь уже плавала в бассейне для взрослых, обладая прекрасным ночным видением, и могла погружаться на глубину несколько метров. Заинтересованные люди стали приглашать Игоря Чарковского в родильные дома, в Дом Ребенка, где он применял свою методику с недоношенными детьми в водоемах собственных конструкций. Результаты превзошли все ожидания. Способ был прост, безопасен и эффективен, но крайне необычен. Чарковский, который опробовал методику на своей дочке, утверждает, что гипоксия во время погружения в воду – полезна. По его мнению, организм реагирует на гипоксию усиленным питанием мозга, что приводит к скачкам умственного и физического развития у детей. Методика Чарковского представляет собой водный тренинг, при котором ребенка часто и быстро погружают в воду в течение 30–40 минут (так называемое «пронирывание»).

Вынырнув из воды, ребенок успеваешь вдохнуть воздух и опять ныряет при помощи взрослого. В момент погружения под воду он вынужденно задерживает дыхание и когда выныривает, вынужденно делает активный вдох. Двигаться, стремиться к новому и побеждать – значит жить. На этом основана методика И. Чарковского.

Она подходит для адаптации новорожденных к водной среде и водотерапии при лечении различных заболеваний. Это достаточно жесткая методика, в которой нуждаются больные дети. По ней можно заниматься только с профессионалом. Метод Чарковского шел вразрез с основными медицинскими доктринами того времени. Поэтому разрешения на внедрение повсеместной практики плавания детей грудного возраста получено не было. Метод был признан опасным.

Достаточно популярна методика плавания Владимира Гутермана. Он создал свой курс и опубликовал книгу «Секреты Нептуна».

Более прогрессивно развитие грудничкового плавания шло в других странах. И совсем скоро в них возникли специальные исследовательские институты, занимающиеся вопросами развития детей в водной среде. Пионерами в этой области выступила австралийская семья Тиммерманс, которая занималась плаванием со своей дочкой с 16-ти дневного возраста. Им также удалось добиться потрясающих результа-

тов и открыть свою школу, в которую начали ездить родители с детьми из самых разных стран. Методика очень быстро стала распространяться в Америке, странах Европы, Японии. Министерство здравоохранения СССР одобрило подобные начинания лишь с конца 1970-х гг. Большое содействие этому нововведению оказал председатель федерации плавания Фирсов, выпустивший книгу о детском плавании. Вскоре практически во всех детских лечебных учреждениях открылись отделения, в которых дети вместе с родителями проходили специальные плавательно-оздоровительные курсы.

Бельгийские специалисты Рене и Эдит Депельзнер, авторы книги «Дети-пловцы и водные тренировки для беременных», опираясь на свой многолетний опыт, убеждены, что обучать плаванию ребенка можно и нужно еще до появления его на свет. Бельгийские тренеры заметили четкую закономерность. У тех женщин, которые активно плавали и ныряли на протяжении всей беременности, рождались дети более способные к освоению водной стихии. Такие дети не боялись погружений под воду, прекрасно задерживали дыхание, движения в воде у них были более активные, напоминающие стиль «басс». Продолжая тренировки, младенцы могли самостоятельно держаться на воде и плыть в полтора года, а кто и раньше. Конечно, такое плавание еще далеко от спортивных стилей, таких как «кроль» или «баттерфляй», но формирует жизненно необходимый навык.

Выбирая методику для занятий, помните, что методика – это всего лишь общие правила (и знать их желательно), но каждый ребенок индивидуален. Определенная методика составляет базу, а сами упражнения подбираются для малыша специально.

С 2014 г. по 2019 г., в рамках исследования, проводился эксперимент, в ходе которого изучалось влияние раннего плавания на здоровье младенцев. Были сформированы 3 экспериментальные группы детей по 60 человек в каждой группе, возраст от 2 месяцев до 1 года, за которыми наблюдали в оздоровительных аквацентрах для детей: «Осьминожек», «Пузыри», «Китенок»:

1 группа – дети, плавающие с первого месяца жизни 5–6 раз в неделю;

2 группа – дети, плавающие с первого месяца жизни 2–3 раза в неделю;

3 группа – дети, не плавающие вообще (их просто купали в ванночках).

После пяти лет проведения эксперимента подвели итоги заболеваемости и легкости выздоровления детей и измерили результаты относительно детей в каждой из групп:

1 группа (плавающие 5–6 раз в неделю): за первый год жизни 50 детей ни разу не заболели и 10 детей заболели;

2 группа (плавающие 2–3 раза в неделю): 24 ребенка ни разу не заболели и 36 детей заболели;

3 группа (не плавающие): 11 детей ни разу не заболели и 49 детей заболели.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В ходе эксперимента были получены следующие результаты: часто плавающие дети реже болеют, чем неплавающие. В группе, где дети не плавали, заболеваемость (11/49) выше в 4,5 раза. В группе де-

тей, плавающих 5–6 раз в неделю (50/10) – меньше болели, но если заболевали, то болезнь протекала в легкой форме и дети быстро выздоравливали.

Рассмотрим влияние грудничкового плавания на здоровье в целом, системы и органы младенца [1]:

#### **1. Нервная система.**

Плавание полезно всем и не имеет противопоказаний. Вода благоприятно воздействует на внешние нервные окончания, усиливает кровообращение, улучшает обменные процессы во всем организме, активизирует акупунктурные точки, гармонизирует работу энергетических меридианов. Занятия в воде необычайно полезны недоношенным детям, грудничкам с травмами головного мозга, малышам с церебральным параличом. Нервную систему можно тонизировать, если использовать прохладную воду. Можно расслабить, если использовать теплую воду. Большинство родителей отмечают глубокий, длительный и крепкий сон младенцев. Водные процедуры рекомендовано проводить на ночь, перед последним кормлением. Если вдруг ваш ребенок после плавания возбуждается, перенесите занятие на дневное время. Немаловажен еще и факт эмоционально-психологического контакта с родителями ребенка, обучающегося плаванию. Именно такое взаимодействие формирует восприятие мира малыша и впредь способствует положительной тенденции отношений «отцы и дети».

#### **2. Пищеварительная система.**

Все родители отмечают, что после плавания младенцы хорошо кушают. Младенцам с сильным недобором веса рекомендовано плавание «без энтузиазма», без сильной активности в теплой воде.

#### **3. Опорно-двигательный аппарат.**

Укрепляются мышцы, суставы и связки – дети хорошо развиваются физически. Физически развитые дети – это интеллектуально развитые дети.

#### **4. Дыхательная система.**

Увеличивается объем легких, укрепляются стенки легких, увлажняются слизистые. В слизи содержится огромное количество бактерицидных, противовирусных веществ, поэтому плавающие дети реже болеют.

#### **5. Сердечно-сосудистая система.**

Укрепляются сердечная мышца и стенки сосудов, а также активно насыщаются кислородом органы и ткани.

#### **6. Психологические качества.**

Ребенок становится активнее. Плавающие и ныряющие с рождения дети любят воду. Ныряющие дети умеют задерживать

дыхание даже в экстренных ситуациях. Поэтому они могут спасти себе жизнь. Во время задержки дыхания организм ребенка реагирует на гипоксию и кровь снабжает жизненно важные органы – сердце и головной мозг. Вот поэтому дети развиваются физически и интеллектуально [4, 5].

При стремительном развитии науки остается до конца неизученным плавательный рефлекс новорожденных. Относясь к безусловным рефлексам, он дается ребенку от рождения, как способ выживания в экстремальной ситуации. Несмотря на то, что конечности малыша еще не подконтрольны ему, ребенок умеет держаться на воде и выполнять двигательные действия руками и ногами.

Именно наличие такого навыка от рождения натолкнуло специалистов на мысль о необходимости раннего обучения плаванию. Поскольку ребенок уже родился с этим навыком, то вовремя отточенная техника и методика позволяют добиться хороших результатов. Развивать плавательный рефлекс необходимо с первых дней жизни ребенка. До двух месяцев рекомендуется исключительно ванная, а после этого периода советуют выводить грудничка в бассейн. Это, способствует укреплению иммунитета и вырабатывает защитную реакцию на стрессовую ситуацию. Дар плавать, данный ребенку от рождения, пропадает к четырем месяцам, если его не развивать и не совершенствовать. Он исчезает как безусловный рефлекс, уступая место умениям и навыкам, которым ребенок обучается. Научить плавать не главная задача в грудничковом плавании, здесь важна оздоровительная составляющая.

Плавание для грудничков основывается на их природных задатках. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Совершенствуются движения, увеличивается выносливость, появляется выраженный закалывающий эффект. Недоношенные малыши, занимаясь плаванием, быстрее догоняют в развитии своих сверстников.

«Начинать заниматься плаванием лучше дома, если для этого есть условия» – считает тренер по грудничковому плаванию Евгения Поляк. – «Ведь младенцы, которые занимаются плаванием, раньше начинают сидеть, стоять, ползать и ходить». Когда малыш подрос, то можно переходить в бассейн. Возможностей для плавания в бассейне гораздо больше, чем в ванне. Уровень воды выше, вода лучше держит ребенка. Здесь можно заниматься с малышом совместно. Перед занятиями стоит проконсультироваться с вашим педиатром

на предмет противопоказаний к плаванию (это может быть порок сердца, пневмония, вывих тазобедренного сустава, судорожный синдром, различные инфекции).

Таким образом, можно сделать вывод, что перед развитием грудничкового плавания стоят сложные задачи. Во-первых, выбор бассейна родителями, он должен получить и поддерживать регламентированные в СанПиНе показатели качества воды в детских бассейнах, а эта задача достаточно сложная. Для ее решения необходимо спроектировать грамотную систему водообмена, включающую в себя как основные этапы водоподготовки (фильтрация и обеззараживание воды), так и дополнительные меры по улучшению качества воды.

Во-вторых, выбор профессионального тренера, который будет работать с вашим ребенком, и тут должна действовать концепция «Не навреди».

Федеральный закон от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части совершенствования деятельности фитнес-центров» вступил в силу 13 августа. Основное нововведение касается обеспечения квалификации тренеров, руководители должны будут применять профессиональные стандарты в части требований к квалификации работников. Необходимо будет привлекать лишь профессиональных тренеров, обеспечивая им условия для повышения квалификации.

Этот закон существенно повысит уровень подготовки тренеров грудничкового плавания, так как в частные бассейны директора набирают сотрудников, опираясь больше на личную симпатию, потом это может сказаться на здоровье малыша. Директора ссылаются на то, что их тренеры прошли курсы грудничкового плавания, сейчас их очень много можно найти в мире интернета, но образовательных стандартов для дополнительного образования в области физической культуры и спорта нет. Поэтому нужно набирать сотрудников с высшим физкультурным или медицинским (специалист по реабилитационной работе в социальной сфере) образованием.

### Выводы

1. Воздействие плавания на развитие детей раннего возраста носит комплексный характер и включает в себя воздействие на различные физиологические системы организма и позволяет в полной мере заниматься совершенствованием физических и моральных качеств и психологической устойчивости. Грудничковое плавание по-

могает растить ребенка здоровым и любознательным, совершенствуются движения, увеличивается выносливость, появляется выраженный закалывающий эффект. Недоношенные малыши, занимаясь плаванием, быстрее догоняют в развитии своих сверстников.

2. В данной статье мы хотим привлечь внимание к необходимости повышения квалификации тренерского состава и учета особенностей тренировочного процесса в плавании с раннего возраста. Подготовка и переподготовка управленческих кадров для физической культуры и спорта – задача важная и актуальная, так как от этого зависит здоровье и социальная адаптация детей. Занятия в бассейне с маленькими детьми должны проводить специалисты с выс-

шим физкультурным образованием, так как от проведения тренировки зависит здоровье и жизнь ребенка.

#### Список литературы

1. Григан С.А., Бельх Г.Н., Вишина А.Л. // Особенности обучения плаванию детей грудного возраста // Транспорт: наука, образование, производство: труды Международной научно-практической конференции. Часть 5. Гуманитарные и юридические науки. Рост. гос. ун-т. путей сообщения. Ростов н/Д., 2018. С. 194–198.
2. Плавание: библия тренера / Джек Бозрле и др.; пер. с англ. Е. Кононова. М.: Эксмо, 2014. 410 с.
3. Фирсов З. Плавать раньше, чем ходить. М.: ФиС, 1978. 72 с.
4. Васильева У.Ю., Мелихов Я.П., Ляшенко А.А. Влияние плавания на общее состояние организма // Студенческий форум: электрон. научн. журн. 2017. № 4 (4). С. 19–22.
5. Капотов П.П. Обучение плаванию. М.: Воениздат, 2018. 498 с.