

ПЛАВАНИЮ ГРУДНЫХ И МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ В ПОЛЬШЕ

В.Ю. Давыдов¹, Z. Krawczyk², J. Krawczyk²

¹Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия

²The Josef Pilsudski University of Physical Education of Warsaw, Poland

Введение. Плавание маленьких детей с родителями - это молодая форма семейной рекреации, которая зародилась в Польше 7 лет назад с начала 2000 года и развивается довольно динамично. С начала 90-годов в Польше построено много современных европейских бассейнов, которые позволили развить это новое направление рекреации. Большая заинтересованность педиатров и родителей, чтобы в свободное время их семьи с детьми могли заниматься плаванием, связаны с новым мышлением о практической стороне оздоровительного плавания.

Методика и организация исследования. Наилучшее место для проведения занятий по плаванию с грудными детьми и детьми дошкольного возраста это отдельный бассейн с глубиной от 90 до 140 см, температурой воды около 32-33 градусов, с озонировано-хлорированной системой. В бассейне находится комната, в которой имеется инвентарь для детей (различные игрушки, мячи, доски, и другой спортивный инвентарь), раздевалка для грудных детей со специальным оборудованием и инвентарем, душевые комнаты индивидуального направления (с регулированием температуры воды и силой давления струй воды). Перед занятиями все дети должны пройти специальный медицинский контроль с разрешением их заниматься плаванием. Дети до третьего года жизни плавают в специальных памперсах (типа спортивных плавков).

Программа по плаванию называется «От грудного до дошкольного возраста». Реализация этой программы дает ребенку возможность обучения плаванию от первых адаптивных движений в грудном возрасте к возрасту около четырех лет и получить диплом и значок «Уже плаваю», это означает, что он может проплыть свободным стилем 25 метров и выловить с глубины около одного метра определенные предметы со дна бассейна.

Эта программа рассчитана по времени проведения от сентября до июня месяца, нагрузка преподавателей около 30 уроков, один урок проводится по времени 30 минут один раз в неделю (в этом периоде не проводятся занятия в праздники и каникулы школьников зимой и весной, так как бассейн работает на детей этого возраста).

Детей обучают вместе с родителями в группах в зависимости от возраста: первая группа дети грудного возраста; вторая группа от первого до второго года; третья группа дети от второго до четвертого года жизни.

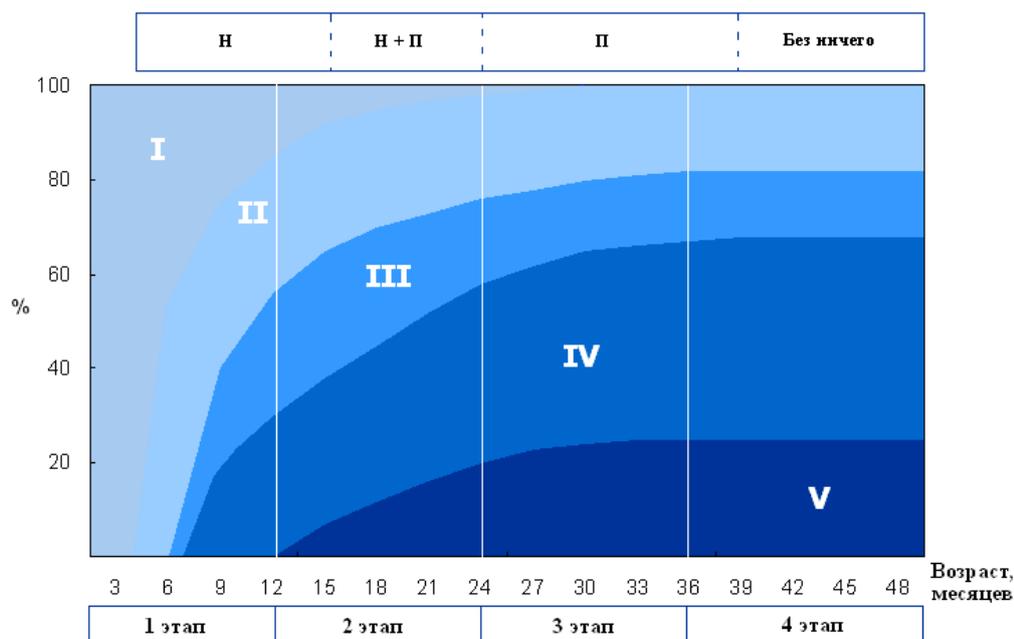


Рисунок 1 – Характеристика программы обучения

Группы движений (от 1 до V) 1-адаптационные движения; 2- движения, рассчитанные на выталкивающую силу воды; 3- спады, прыжки и ныряния; 4- локомоции (движения на ногах); 5- обучения дыханию в воде. (Н – нарукавник, Н + П – нарукавник + пояс, П – пояс, Без ничего)

В зависимости от этапа, дети обучаются плаванию в нарукавниках разного размера, плавательные пояса разных размеров (от «б» до «1»). Спортивный инвентарь одевается в первые 20 минут занятия. В последние 10 минут выполняются спады, прыжки и ныряния без инвентаря.

Программа разделена на четыре этапа:

1 этап – дети грудного возраста (до 12-го месяца)

Задачи этапа:

- адаптация к воде;
- обучение лежанию в воде на спине, на груди или в вертикальном положении;
- обучение спадов в воду с помощью родителей;
- обучение ныряниям с помощью родителей.

В первом этапе после 3–4 занятий даются нарукавники большие или маленькие в зависимости от размера ребенка (длина и масса тела ребенка).

2 этап – дети от первого до второго года.

Задачи этапа:

- обучение плаванию в воде на груди и на спине;
- обучение детей самостоятельно входить в воду через различные спады, прыжки или прыжки, стоя с бортика бассейна ногами вперед;

– обучение самостоятельно нырять в воду головой вперед.

Во втором этапе дети плавают в наименьших нарукавниках (мало воздуха– «00») и поясах («Р–2»).

3 этап – дети от 2–го до 3–го года.

Задачи этапа:

– обучение плаванию в воде на груди и на спине;

– обучение доставания предметов со дна бассейна глубиной 0,5 метра;

– совершенствование различных прыжков с различной высоты и различных положений.

В третьем этапе дети плавают в поясах от большого до маленького (от Р–6 до Р–1).

4 этап – дети от 3 до 4 года.

Задачи этапа:

– обучение самостоятельного (натурального) плавания на груди и спине

(без правильной техники движений);

– обучение ныряния до 1 метра;

– получения значка и диплома «Уже плаваю» – проплавание 25 метров любым способом.

В четвертом этапе дети должны плавать без помощи инвентаря.

Группы движений.

В нашей программе обучения выделяются пять групп движений:

1 – движения адаптационные

Эта группа движений направлена на адаптацию в условиях бассейна и адаптации к водной среде. Родители с детьми во время первого занятия гуляют по бассейну, и знакомятся с условиями бассейна и специальной акустикой. Движения в воде начинаются от опускания ребенка, в воду которого родитель держит близко к себе, прижимая его к своему телу (лицом к лицу). Держа этим способом, ребенок имеет близкий контакт с родителем. Этот способ наиболее безопасен для ребенка и убирает страх воды с первых часов занятий. Следующие движения - родитель держит ребенка от лица к лицу, до лица к затылку ребенка без близкого контакта.

Следующий момент обучения родителей держать детей другими способами. Родители обучаются хождению в воде по дну бассейна с ребенком в различных способах и положениях. Так реализуются движения дающие безопасность ребенка и родителя

2 – движения рассчитанные на выталкивающую силу воды

В этой группе движений используются выталкивающая сила воды на тело ребенка. Самые главные движения лежания на груди и спине с легкой поддержкой рукой родителя.

3 – спады, прыжки и ныряния

Эти движения нравятся детям и они с удовольствием и энтузиазмом выполняют их. Дети, которые сами могут сидеть (около 7-8 месяцев) выполняют спады, в воду сидя, эти движения выполняются сидя с низкого бортика бассейна, а затем с более высокого. Первые движения выполняются с помощью родителей, которые поддерживают ребенка. По мере обучения спадов дети сами выполняют движения без помощи родителей, то есть без поддержки руками родителей, в воду. Перед выполнением движений ныряния родитель поливает водой рукой, лейкой, пластмассовыми стаканами и другой пластмассовой посудой, руки, тело, спину и другие части ребенка

Ныряние выполняются только теми детьми, которые выполнили эти подготовительные движения. Дети могут пробыть под водой около 2-3 секунд, обязательно всегда под контролем тренера и родителя. Движения ныряния могут выполняться сидя после выполнения спадов или прыжков одним ребенком или вместе с родителем.

4 – локомоция (движения на ногах)

В этой группе движений основным является работа ног, когда плавают на груди или на спине. С грудными детьми движения ногами выполняются родителем, который помогает закрепить этот навык. Старшие дети выполняют движения ногами уже без помощи родителей: с доской, различными резиновыми и пластмассовыми игрушками.

5 – обучения дыханию в воде.

Выполнение дыхательных упражнений довольно сложно для детей этого возраста и поэтому выполняются и закрепляются около 12 месяцев.

Здесь применяются различные игрушки, которые помогают детям быстрее осваивать эти упражнения и закреплять их. Дети дуют на эти игрушки, плавают за ними. Свистки, различные трубки помогают детям в выполнении активного выдоха над водой и в воде. Следующее движение выполняется ребенком самостоятельно, то есть выдох в воду, когда ребенок плавает или сам ныряет в воду.

Инвентарь и игрушки

Во время занятий используется различный инвентарь и цветные игрушки. Это различные доски по форме и цвету, пластмассовые штанги, различный инвентарь, используемый в аквааэробике, различные мягкие игрушки, маленькие и большие пластмассовые круги, обручи и плавающие игрушки для грудных детей, зеркала для правильного выполнения различных движений и различные игрушки для ныряния.

В исследованиях приняло участие 349 детей, которые принимали участие все месяцы исследования. Возраст исследуемых составлял от четвертого месяца жизни до четырех лет. Исследование проведено на базе Варшавского плавательного бассейна.

Результаты педагогического эксперимента

Задачи, стоящие в педагогическом эксперименте:

1. На каком этапе дети могут выполнять различные упражнения в воде?
2. С каким инвентарем дети занимались в воде?
3. На каком этапе был или не было страха у ребенка, а если был, то, в какое время?

Исследование было выполнено на последних двух занятиях. Чтобы ребенок получил положительную оценку необходимо, что бы он выполнил движение спокойно без страха и родитель или тренер не могли приказать ему выполнить задание.

Тестовые упражнения, используемые в исследовании:

На этом этапе плавательных умений включено 6 элементарных движений

1. Лежание на спине.
2. Лежание на груди.
3. Плавание на груди.
4. Плавание на спине.
5. Спад, сидя или прыжок ногами вперед в воду.
6. Ныряние под водой.

Первый и второй тест засчитывался после 10 секунд хорошо выполненного упражнения.

Третий и четвертый после выполнения в воде с помощью работы ногами или ногами + руками.

Пятый тест выполнялся ребенком самостоятельно без помощи родителя, родитель был в воде и не помогал ребенку, а тренер на бортике охранял ребенка.

Шестой тест выполнялся под водой самостоятельно и свободно, без стресса. Младшие дети выполняли упражнения, погружая голову под воду, а старшие ныряли под воду от полуметра до одного метра и поднимали со дна один из различных предметов, оставленных на дне.

Что умеют в плавании дети грудного возраста?

На рисунке 2 представлены возможности грудных детей при обучении плаванию. Анализ рисунка 2 показал, что 70% девочек и 60% мальчиков до шестого месяца умеют самостоятельно лежать на спине. С шестого месяца этот показатель уменьшаются до 50% у девочек, а у мальчиков он уменьшается до 40%. Лежание на груди труднее в освоении. У девочек до шестого месяца этот показатель не освоен ни одной девочкой. У мальчиков лежание на груди освоили около 10%. Дети в возрасте от седьмого до двенадцатого месяца жизни освоили этот показатель около 30% у девочек и 50% у мальчиков. Около 2% детей и девочек и мальчиков перед окончанием первого года жизни умеют и другие плавательные упражнения, такие как: спад с седа, ныряние под водой и плавание на груди и спине на ногах.

Что умеют в плавании дети от одного года до четырех лет?

В таблице представлены тесты, используемые в исследовании (в %) в четырех годовых отрезках (мальчики и девочки).

На таблице и рисунке 3 показаны упражнения и процент выполнения их детьми от первого до четвертого года рождения. Анализ рисунка 3 показал большую динамику в освоении упражнения плавание на груди у детей обоего пола после первого года жизни. Двухлетние девочки около 90% умеют плавать на груди, а мальчики 70%. После окончания второго года жизни динамичнее развивается пятые и шестые движения теста (спад, прыжки и ныряние). Плавание на спине, оказалось более трудным элементом тестов, и только около 5% процентов детей до третьего года жизни смогли выполнить это упражнение.

Плавание на груди динамичнее развивается к четвертому году жизни у девочек около 40%, у мальчиков только 12%.

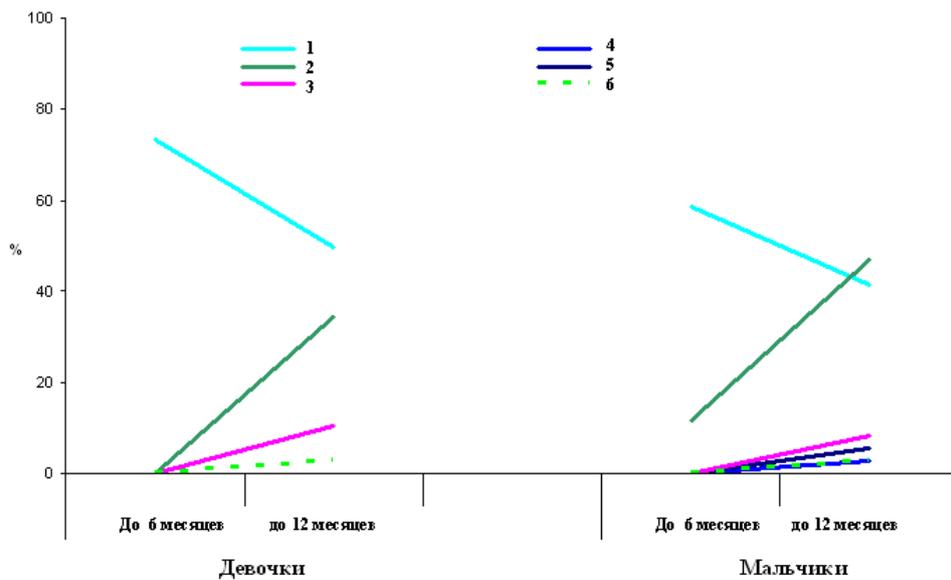


Рисунок 2 – Выполнение плавательных упражнений детьми в грудном возрасте

Обозначение рисунка: 1 - лежание на спине; 2 - лежание на груди; спад сзади; 4 - плавание на спине; 5 - плавание на груди; ныряния.

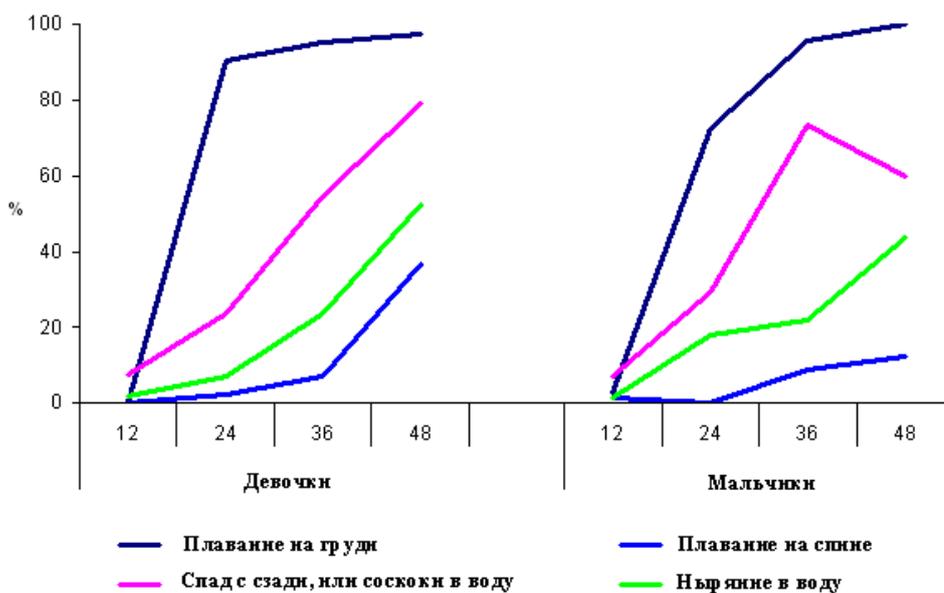


Рисунок 3 – Обучение плаванию детей разных месяцев

Таблица – Тесты, используемые в исследовании в (%) в четырех годовых отрезках (мальчики и девочки)

Упражнения, применяемые при обучении плаванию		Девочки (время в месяцах)				Мальчики (время в месяцах)			
		<12	<24	<36	<48	<12	<24	<36	<48
		M±0,12	M±0,54	M±0,17	M±0,31	±0,19	M±0,48	M±0,14	M±0,38
		8,45	20,40	30,55	41,8	7,30	17,88	30,11	41,68
1.	Лежание на спине	56,6	-	-	-	50,25	-	-	-
2.	Лежание на груди	24,53	-	-	-	29,49	-	-	-
3.	Плавание на груди	0	90,48	95,24	97,37	2,78	72,55	95,56	100
4.	Плавание на спине	0	2,38	7,14	36,84	1,39	0	8,89	12
5.	Спад сзади или соскок ногами в воду	7,55	23,81	54,96	78,96	7,11	29,41	73,34	60
6.	Нырание в воду	1,89	7,14	23,81	52,63	1,39	17,65	22,22	44

Инвентарь. Все 100% грудных детей плавали в только нарукавниках, около 30% двухлетних детей плавало в нарукавниках и 50% в маленьких нарукавниках и самых маленьких поясах, около 20% плавали только в поясе, 50% детей трех лет плавало в нарукавниках с поясом, только в поясах плавало 40% детей, а остальные 10% в нарукавниках. Около 15% детей четырех лет плавало без помощи инвентаря, а 60% детей плавало в поясах разного размера. В маленьких нарукавниках с маленьким поясом плавало 20% детей. Остальные дети плавали в нарукавниках.

Боязнь воды. Третьей задачей исследования являлось выяснение страха перед водой у детей, занимающихся плаванием.

От 2 до 18% девочек от первого до третьего года жизни имели выраженный страх и плач во время занятий. В четвертом году жизни страх и плач практически отсутствует. У мальчиков от первого года до третьего отмечена аналогичная тенденция.

Задачей тренеров работающих с маленькими пловцами является еще одно направление работать с детьми таким способом, чтобы чувства страха и плача свести к минимуму.

Заключение. 1. Реализация программы ««От грудного до дошкольного возраста» позволяет детям обучаться плаванию от элементарных движений в грудном возрасте до проплытия дистанции 25 метров на четвертом году жизни.

2. Эта программа дает возможность через семейные отношения более эффективно обучать детей плаванием, а использование инвентаря, игрушек создает более спокойную и добрую атмосферу, минимизирует чувство страха, развивает теплые отношения между ребенком и родителями.