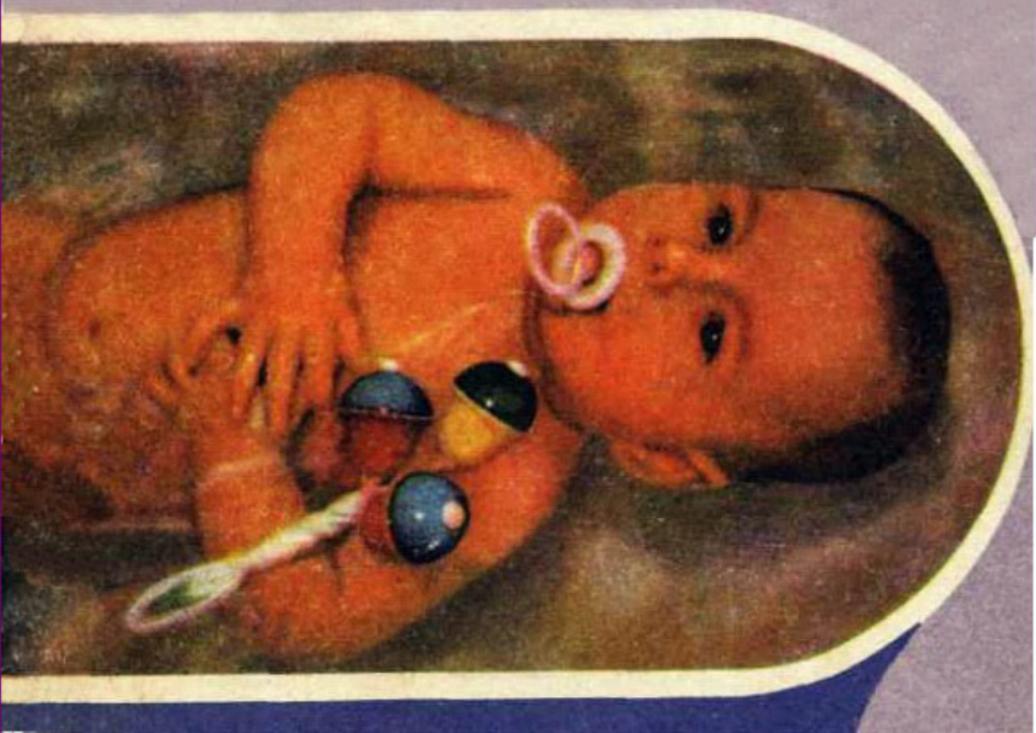


З.П. ФИРСОВ

Плавать раньше, чем ХОДИТЬ



ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

З.П. ФИРСОВ

**Плавать
раньше,
чем ходить**

**Москва
«Физкультура и спорт»
1978**

Фирсов 3. П.

Ф 62 Плавать раньше, чем ходить. М., «Физкультура и спорт», 1978.

72 с. с ил.

Познакомившись с этой книжкой, написанной врачом, президентом Медицинского комитета Международной федерации любителей плавания, родители, имеющие грудного ребенка, или другие взрослые, члены семьи смогут научить его (прежде, чем он начнет ходить!) плаванию в условиях домашней ванны. Приводимый автором научно обоснованный материал, высказывания известных советских и зарубежных специалистов, ученых, письма родителей убедительно показывают большую значимость одного из самых новых, широко доступных средств физического воспитания детей.

60902—013
Ф 009 (01) - 78 98—78

7А.5.:

Стало хорошо известной истиной то, что огромное значение для укрепления здоровья ребенка, правильного развития имеет не только соблюдение строгого режима питания, сна, бодрствования, но и приобщение с самого раннего возраста к физической культуре — закаливанию, занятиям гимнастикой, массажу. Излишне говорить о том, насколько важно окружить младенца надлежащими гигиеническими условиями, регулярно использовать водные процедуры и воздушные ванны, давать широкий простор для движений руками и ногами, головой и туловищем, помогать все эти движения выполнять правильно, обучать ползанию и первым самостоятельным шагам. Едва ли кто-нибудь может усомниться в том, что все это помогает растить детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными.

Самостоятельно ходить ребенок начинает в возрасте около года. Оказывается, значительно раньше — в 2—3-месячном возрасте — он способен научиться плавать. На первый взгляд это может показаться необычайным, фантастическим. Но стоит вникнуть в существо этого, и все покажется вполне естественным, доступным, целесообразным.

Это первая в нашей стране брошюра на данную тему, и, естественно, в ней могут быть те или иные недостатки, упущения. Автор с благодарностью примет отзывы читателей, их замечания и предложения. Направляйте их по адресу: 103006, Москва, К-9, Каляевская ул., 27, издательство «Физкультура и спорт».

О значении плавания в грудном возрасте

Еще в утробе матери водная среда становится для ребенка обычной. Он находится в ней круглосуточно! После рождения малыш в течение 3—4 месяцев сохраняет ощущение пребывания в водной среде. И если в этот период начать обучение ребенка плаванию (чем раньше, тем успешнее могут быть результаты), то он быстро осваивается с водой в наземных условиях, в короткие сроки приобретает способность самостоятельно держаться на ее поверхности, с удовольствием выполняет в воде инстинктивные движения руками и ногами, плавает и даже без особого труда ныряет и довольно долго (6—8 сек. и больше) может передвигаться под водой. Польза от этого, как будет показано ниже, преогромнейшая!

Предвидим вопрос читателей: «Но если можно и тем более полезно обучать грудных детей плаванию и нырянию, то почему об этом не говорят врачи детских консультаций и яслей, почему не издано в нашей стране специальных книг на эту тему?»

Дело в том, что значение и возможность обучения плаванию детей грудного возраста были изучены, научно обоснованы и достаточно проверены на практике лишь в недавнее время, по существу в конце прошлого и в течение текущего десятилетия.

Способность грудного ребенка к плаванию была известна людям с древних времен. В Каире в Музее

древнего египетского искусства хранятся папирусы с изображением плавающих детей, относящиеся ко второму тысячелетию до нашей эры. И в наше время отдельные энтузиасты спорта успешно обучали своих грудных детей плаванию. Например, в середине прошлого десятилетия многие газеты мира (в том числе и советские) сообщали как о редкой сенсации об эксперименте известных австралийских тренеров по плаванию супругов Тиммерманс, обучивших плавать 4-месячную дочь Андреа, причем первые уроки плавания родители провели с Андреа в домашней ванне на третьей неделе ее жизни. И когда у них родился второй ребенок — сын Марк, они стали обучать его плаванию уже с конца первой недели после рождения. К 6-месячному возрасту Андреа и Марк могли самостоятельно держаться на воде до 15—20 мин. и свободно проплыть по несколько сот метров.

За несколько лет до этого, прогремевшего на весь мир случая у студента института физической культуры в Москве водолаза И. Б. Чарковского родилась дочь Вета. Родилась преждевременно, физически ослабленной. Вес ее был почти в 2 раза меньше средней нормы — всего 1600 г. С первых же дней после рождения она находилась в особых условиях, созданных отцом: с пом-ощью надувных приспособлений он устроил ей ложе в наполненной водой теплой ванне, где она спала и бодрствовала, обучалась плаванию и нырянию. На 4-м месяце жизни Вета имела нормальный вес и по показателям физического развития обогнала хорошо развивающихся ровесниц. В полгода она уже свободно плавала и ныряла. Вета выросла крепкой и здоровой девушкой.

Подобные примеры все чаще и чаще просачивались в мировую прессу. Они находили подражателей в Японии, США, Великобритании, ФРГ, Голландии и ряде других стран. И все же это были единичные случаи. Родители охотно давали пространные интервью

корреспондентам газет, журналов, радио и телевидения, говоря об огромной пользе раннего плавания, но пресса называла их «опасными экспериментаторами».

Так продолжалось до тех пор, пока учеными различных направлений, врачами-педиатрами, специалистами по плаванию не были организованы научные исследования, тщательное и разностороннее изучение влияния на детский организм регулярных занятий по плаванию. Произошло это во второй половине шестидесятых годов. На базе педиатрической клиники Мюнхенского медицинского института был создан Экспериментальный научно-исследовательский институт детского плавания. Здесь под руководством известного педиатра профессора К. Битке и опытного специалиста по плаванию Х. Бауэрмайстера, при участии ученых — физиологов, гигиенистов, биохимиков, терапевтов, опытных спортивных врачей и преподавателей плавания более 3 лет обучали плаванию детей в возрасте от нескольких месяцев до 2—3 лет в небольших ваннах и специальных детских бассейнах. В общей сложности под постоянным научным наблюдением находилось 669 мальчиков и девочек, регулярно (от 4 до 7 раз в неделю) занимавшихся плаванием. Приступая к экспериментальной работе, институт поставил целью выяснить: возможно ли обучать плаванию детей в грудном возрасте; полезны ли эти занятия для здоровья; целесообразно ли дать широкую дорогу этому средству.

Прошло 3 года. Результаты эксперимента превзошли самые смелые предположения. Была доказана и научно обоснована не только возможность обучения плаванию детей грудного возраста, но и огромная оздоровительная роль регулярных занятий плаванием. Так, малыши, занимавшиеся плаванием, болели почти в 3 раза реже, чем их сверстники, не посещавшие плавательные бассейны. Заметно улучшилось и их физи-

ческое развитие. Они отличались повышенной двигательной способностью (например, раньше обычного срока начинали ходить и бегать), уравновешенным характером, обладали хорошим аппетитом, нормальным пищеварением и крепким сном.

В апреле 1971 г. на второй научно-методической конференции Медицинского комитета Международной федерации любителей плавания (ФИНА) в Дублине (Ирландия) были заслушаны и обсуждены сообщения профессора К. Битке, педагога Х. Бауэрмайстера и спортивного врача Э. Гехарда о результатах 3-летнего применения занятий по плаванию среди детей младших возрастов. Доклады сопровождалось показом документального цветного кинофильма. Делегаты конференции, представлявшие все континенты мира, смогли увидеть на экране, как полугодовалые карапузы, еще не умеющие ходить, ловко плавали по поверхности бассейна, ныряли на дно с соской во рту.

Медицинский комитет ФИНА дал высокую оценку проделанной мюнхенскими учеными работе, приняв решение, в котором два из основных пунктов были следующими:

1) считать плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста, доступным и эффективным средством физического воспитания ребенка; 2) рекомендовать медицинским комитетам всех национальных федераций плавания включиться в работу по массовому развитию плавания среди детей грудного возраста, организуя в своих странах широкую популяризацию (через прессу, радио и телевидение) значения и методики применения этого действенного оздоровительного средства для младенцев.

Если учесть, что ФИНА объединяет около 110 стран всех континентов земного шара, то можно себе представить, как широко стало после дублинской конференции популяризироваться детское плавание. Безу-

словно, легче всего было решать эту задачу в странах, где плавание достигло массового развития среди детей более старшего возраста (в первую очередь в таких странах, как США, Япония, Великобритания, Голландия, Австралия, СССР и др.)- По этому вопросу в разных странах стали появляться отдельные книги, брошюры, статьи, учебные кинофильмы. В США массовыми тиражами выпускались для молодых родителей программы обучения плаванию грудных детей. В Лондоне, Ливерпуле и в некоторых других городах Англии уже с 1973 г. функционируют для медицинских сестер детских учреждений и родителей новорожденных Постоянно действующие краткосрочные курсы, на которых изучается методика обучения плаванию грудных детей. Известный в Великобритании специалист детского плавания Р. Херкерт включил в учебник по плаванию отдельную главу, содержащую указания по методике проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста. В ФРГ издана монография Х. Бауэрмайстера «Все начинается с домашней ванны». В Токио открылась первая в стране специальная плавательная школа для грудных младенцев (об этом сообщалось у нас в газете «Правда» 29 апреля 1975 г. Там же был дан фотоснимок плывущей под водой 8-месячной воспитанницы этой школы Эйко Иосидзавы). В Австралии в 1975 г. вышла в свет богато иллюстрированная книга Д. Ван Дейк «Безопасность на воде», в которой подробно рассказано о методике обучения плаванию детей 3-месячного возраста и старше. Как говорится, лед тронулся. По данным Медицинского комитета ФИНА, в 1975 г. только в 5 странах (США, Австралия, Великобритания, Япония и ФРГ) обучением плаванию грудных детей занималось свыше 3 млн. семей!

Популярность занятий плаванием с младенцами растет с каждым годом, что можно объяснить их широкой доступностью: достаточно иметь домашнюю



На этом снимке (1969 г.) вы видите 9-месячную девочку из Мюнхена Иоханну Шмидт, которая самостоятельно продержалась в воде 7 мин. 23 сек.

Как пишет в упомянутой выше книге (см. стр. 8) учитель Иоханны известный в ФРГ специалист по плаванию Х. Бауэрмайстер (он снят рядом с девочкой), его ученица установила тогда мировой рекорд среди детей грудного возраста



Руководствуясь советами журнала «Физкультура и спорт», москвичи Владимир Степанович и Лариса Леонидовна Скрипалевы научили плавать свою дочь Олечку в 3-месячном возрасте.

Когда девочке было 7 месяцев, она смогла без помощи родителей проплыть (беспрерывно) 32 мин. 36 сек. Во время своего рекордного «заплыва» Оля плавала с игрушками, поворачивалась в ванне, доверху наполненной водой, и плыла в обратную сторону

ванну, наполненную чистой и теплой водой, определенный круг знаний, настойчивое желание и терпение.

В нашей стране после принятого в 1971 г. решения Медицинского комитета ФИНА (отчет о котором был тогда опубликован в газете «Советский спорт» в статье под названием «Ихтиандры с пеленок») материалы о значении плавания в грудном возрасте можно было прочесть в журналах «Наука и жизнь», «Смена», в газетах «Правда», «Известия», в «Неделе» и других периодических изданиях. Всесоюзное телевидение выпустило в 1976 г. документальный фильм о детском плавании «Как рыба в воде», который несколько раз де-

монстрировался по первой программе. В 1974 г. журнал «Физкультура и спорт» начал публиковать статьи для родителей, введя специальную рубрику «Плывать раньше, чем ходить». В них рассказывалось о том, как правильно организовать и проводить в условиях домашней ванны занятия по плаванию с младенцами. Редакция получила свыше тысячи писем от читателей. Ни в одном из них не было жалоб на какие-либо отрицательные последствия ранних занятий по плаванию. Наоборот родители сообщали о большой пользе таких занятий с грудными детьми, об огромной радости, которую испытывали они сами и их малыши при успешных занятиях. Читатели делились опытом обучения плаванию своих младенцев, уточняли различные методические вопросы. Весной 1977 г. в ряде детских поликлиник Москвы (№ 63, 59, 50, 28, 6 и др.) началось массовое обучение грудных детей плаванию. В эти поликлиники приходят все новые родители со своими малышами и там под руководством врача-консультанта и методиста лечебной физкультуры получают практический инструктаж по поводу того, как им самостоятельно строить в течение ближайшего месяца занятия по плаванию в условиях домашней ванны.

Во многих письмах в Федерацию плавания СССР и в редакцию журнала «Физкультура и спорт» родители обращались с просьбой выслать им печатное пособие, в котором бы доступно излагалась методика проведения занятий по плаванию с грудными детьми. В связи с этим зародилась идея создания настоящей брошюры. Издавать ее раньше было преждевременным: слишком небольшим был практический опыт проведения занятий по плаванию с малышами. Теперь он вполне достаточен, чтобы послужить основой для своеобразного пособия. При его написании использованы материалы Медицинского комитета ФИНА, некоторые методические рекомендации, изложенные в книгах Х. Бауэрмайстера, Р. Херкурта и Д. Ван Дейк, в статьях, опубли-

линованных в журнале «Физкультура и спорт» за 1974 и 1975 гг. (в рубрике «Плавать раньше, чем ходить»), личный опыт автора и опыт многих читателей этого журнала, откликнувшихся на наши статьи письмами, в которых содержались отзывы и ценные советы.

Мы отдаем себе отчет в том, что многие родители и другие взрослые члены семьи (особенно из числа чересчур осторожных) все-таки могут, как ко всякому новому делу, отнестись к нашим рекомендациям с опаской: плавать и тем более нырять, когда малыш еще и стоять-то как следует не умеет, нужно ли? Не приведет ли это к простудным заболеваниям или к болезням ушей? Не будет ли такое раннее начало занятий плаванием переутомлять малыша?

Чтобы рассеять подобные сомнения, познакомим читателей с тем, что говорят по этому поводу известные советские и зарубежные специалисты различного профиля.

Почетный президент ФИНА, доктор Г. Хеннинг (США). Подчеркивая важную оздоровительную роль плавания для детей, он отмечает: «За последние годы увлечение плаванием грудных младенцев получило в нашей стране (как, впрочем, и в ряде других стран) очень широкий размах. Я мало ошибусь, если скажу, что каждая третья семья, имеющая возможность пользоваться в своей квартире домашней ванной или небольшим бассейном, обучает своих малышей плаванию с 3—4-месячного возраста, а то и раньше».

Профессор Пражского института физической культуры М. Хокх (ЧССР): «Я и ряд моих коллег уже несколько лет изучаем проблему применения плавания для детей грудного возраста. Наши наблюдения показали, что по сравнению с детьми того же возраста, не занимающимися плаванием, младенцы-пловцы значительно реже подвергаются простудным, кишечным и кожным заболеваниям. Непрерывные движения в воде оживляют обмен веществ, поднимают общую выносливость ребенка, его жизненную активность и самостоятельность, улучшают физическое развитие, уравновешивают нервную систему. И что еще интересно: дети-пловцы на месяц раньше (по сравнению со средними данными) начинают самостоятельно ходить. Тут уже плавание выступает как средство, позволяющее ребенку лучше осваивать любые двигательные действия».

Президент Федерации плавания ЧССР Ф. Хоранд: «Обучение плаванию в грудном возрасте имеет большое значение еще и пото-

му, что приобретенный так рано навык сохраняется у ребенка на всю жизнь. Тем самым родители оградят своего малыша от несчастных случаев на воде, так часто еще приводящих к гибели детей».

Профессор педиатрии К. Битке (ФРГ): «В отношении укрепления здоровья и предупреждения болезней плавание является для детей грудного возраста и старше таким же важным средством, как прививки».

Профессор Токийского университета вице-президент ФИНА Х. Фурухаши (Япония): «Двух мнений быть не может — дети должны начинать плавать как можно раньше — с 2—3-месячного возраста. Если родители этого не делают, — значит, они обкрадывают здоровье своих детей. В одном Токио ежегодно сотни тысяч семей проводят занятия по плаванию со своими грудными младенцами. Когда это увлечение приобрело в Японии довольно массовый характер, многие наши врачи и ученые детально изучили, как малыши переносят в грудном возрасте регулярные занятия по плаванию. Оказалось, что только нарушение родителями элементарных гигиенических и методических требований к занятиям по плаванию (занимались в прохладной воде, нарушали установленный режим, слишком долго держали своих детей в ванне) приводило иногда к простудным заболеваниям и к некоторым другим нежелательным последствиям. В целом же врачи и ученые Японии доказали огромную пользу регулярных занятий по плаванию для укрепления здоровья и правильного физического развития малышей».

Чемпионка XV Олимпийских игр в плавании кролем, преподаватель плавания Будапештского университета, вице-президент Венгерской федерации плавания И. Новак: «В нашей стране занятия по плаванию с грудными детьми не получили еще массового распространения. Но и тот небольшой опыт, который мне известен, свидетельствует о чрезвычайной полезности раннего плавания. Нужно изучать плавание раньше, чем ходьбу».

Генеральный секретарь Австралийской федерации плавания вице-президент ФИНА С. Грейч: «В нашей стране уже со всей очевидностью доказана полная реальность и целесообразность весьма модного современного тезиса — «Плавать раньше, чем ходить!» Но зачем крайности? Пионеры применения плавания среди грудных детей австралийские тренеры супруги Тиммерманс начинали обучать своих детей чуть ли не с дня рождения. Это слишком рано. Нужно дать новорожденному хотя бы немного окрепнуть. И уже после 2—3 месяцев жизни начинать занятия по плаванию. В конце прошлого десятилетия супруги Тиммерманс открыли специальную школу плавания для грудных детей. У них появились последователи, и такие школы стали создаваться в различных городах Австралии. Это повлекло за собой сооружение специальных плавательных бас-

сеймов для малышей. Я видел такие бассейны в Мельбурне и Сиднее. Но думаю, что широкое распространение должны получить не специальные школы плавания для грудных детей, а краткосрочные курсы для их родителей, на которых бы отец или мать младенца могли приобрести элементарные знания и навыки обучения плаванию своего ребенка».

Преподаватель плавания О. Козичева (ЧССР): «Я уже несколько лет обучаю детей плаванию в домашних ваннах. И не только обычному плаванию, а еще и плаванию в одежде, нырянию. Я убедилась, что такие занятия приносят детям только пользу».

Президент Ассоциации плавания Великобритании Э. Вакрингтон: «На основании убедительных научных данных, свидетельствующих об огромной оздоровительной роли плавания в раннем детском возрасте, мы добились в нашей стране определенных успехов в массовом применении этого средства. Особенно умело поставлено обучение плаванию младенцев в Ливерпуле, где оформилась уже определенная трехэтапная система. На первом этапе, используя прессу, радио и телевидение, местные врачи провели с родителями разъяснительную работу о роли и методике обучения плаванию, младенцев. На втором этапе в городе было сооружено несколько специальных детских бассейнов глубиной от 15 до 75 см с автоматически поднимающимся и опускающимся дном, снабженных разнообразными «плавательными» игрушками. В эти бассейны 2—3 раза в месяц приходят родители со своими детьми, и специальные преподаватели обучают их приемам и упражнениям, которые они должны применить в ближайшие полторы-две недели, обучая плаванию детей в своих домашних ваннах. Третий этап — организация из числа годовалых детей, прошедших курс начального обучения в своих домашних ваннах, специальных учебных групп, которые уже под руководством опытных педагогов продолжали совершенствоваться в плавании. Опыт Ливерпуля мы широко распространили по стране. И я могу заверить, что теперь ни один новый бассейн не строится в Англии без специальной ванны для самых маленьких детей. Я не вправе сказать, что все дети грудного возраста у нас обучаются плаванию. Но могу заверить, что ежегодно до полумиллиона английских семей занимаются плаванием со своими грудными бэби. А это значит, что родители почувствовали и признали огромную пользу и целесообразность плавания с самого раннего возраста»

Профессор, доктор медицинских наук И. А. Аршавский (Институт нормальной и патологической физиологии Академии медицинских наук СССР): «Наши исследования позволяют горячо рекомендовать систематическое купание младенцев в теплой воде. Такая вода расслабляет мышцы туловища и конечностей, чему способствует состояние относительной невесомости, и ребенок начинает двигать руками и ногами. Обучение этому, несомненно, является

физиологически обоснованным методом физического воспитания, способствующим полноценному развитию организма. И вот что чрезвычайно важно: в воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру и стимулируются ее динамические компоненты. А это не только полезно для развития организма, но и может служить одной из форм предупреждения таких отрицательных последствий акселерации, как астенизация и преждевременное половое созревание. Таким образом, плавание является не только доступным и эффективным средством физического воспитания детей начиная с первых недель и месяцев жизни, но и очень важным дополнительным источником здоровья. Я уверен, что плавание будет иметь очень важное значение не только для здоровых, физиологически зрелых детей грудного возраста, но и в особенности для рождающихся в состоянии физиологической незрелости, число которых сейчас все еще большое. Для таких детей раннее плавание может стать одним из эффективнейших мероприятий по компенсации физиологической незрелости».

Профессор, заслуженный деятель науки А. А. Минх, действительный член Академии медицинских наук СССР: «Купание (при соблюдении определенного температурного режима воды и воздуха) следует рассматривать прежде всего как средство борьбы с простудными заболеваниями и как гимнастику. Активные движения чрезвычайно полезны для бурно растущего грудного ребенка, который все время лежит в кровати. Поэтому даже в целях «водной гимнастики» вполне оправдано обучение младенца умению держаться на воде. Ведь кроме этой главной цели ребенок может вдоволь подвигаться, получая при этом определенную порцию закаляющего, оздоравливающего действия водной среды».

Профессор, доктор психологических наук, заслуженный деятель науки П. А. Рудик (Академия педагогических наук СССР): «У трехмесячных малышей нет «страха воды», который очень часто не позволяет детям более старших возрастов научиться плавать. Такой страх становится совершенно непреодолимым, неуправляемым, превращается в стойкий барьер между человеком и водой. В этом плане (с психологической точки зрения) и следует рассматривать обучение грудных детей умению держаться на поверхности воды. Каким бы необычным ни показалось такое обучение, это совсем не «изуверство», как думают некоторые люди. Напротив, у младенцев, еще не умеющих не только ходить, но и говорить, обучение плаванию создает прочный эмоционально-положительный рефлекс общения с водной средой. Впоследствии он будет весьма полезен при освоении различных способов плавания, что является жизненной необходимостью каждого человека».

Доктор педагогических наук М. Ю. Кистяковская (Научно-исследовательский институт дошкольного воспитания Академии педагогических наук СССР); «С первых месяцев жизни у ребенка вы-

рабатываются различные условные рефлексы, способствующие, в частности, выработке умения самостоятельно держаться на воде. Следовательно, обучение младенцев плаванию принципиально возможно. Благотворность подобных занятий мы прежде всего усматриваем в их оздоровительной направленности, поскольку ребенок чаще и дольше (чем при обычном купании) находится в воде. Конечно, положительная роль заключается и в том, что для него с раннего возраста вода становится родной стихией. Однако занятия должны проводиться только тогда, когда они нравятся малышу, без принуждения, причем большая и глубокая ванна требует известной осторожности, так как любой испуг укореняется на долгие годы, а то и на всю жизнь».

Читателю интересно будет познакомиться и с некоторыми высказываниями родителей, которые, руководствуясь нашими советами, приведенными в журнале «Физкультура и спорт», успешно провели курс обучения плаванию своих грудных детей.

Б. И. Галицкая (Кишинев) *: «Моя дочурка Настенька стала заниматься в домашней ванне с 4-месячного возраста. Занималась с ней я сама, руководствуясь опубликованными на страницах журнала указаниями. Спустя месяц она уже самостоятельно могла лежать в воде на спинке, а перевернувшись на животик, начинала активно в определенном ритме работать ручками и ножками. Когда я первый раз убрала свои руки из-под ее животика, она не испугалась, а, подняв голову и плотно сжав губы, продолжала движения руками и ногами. Так она поплыла самостоятельно лежа на животе. Это случилось, когда Настеньке шел шестой месяц от рождения. Сколько было радости! Когда я вынимала ее из воды, она начинала громко плакать. Но сразу же замолкала, как только я возвращала ее в воду. В ванне она улыбается от удовольствия. Дочурка моя не болеет, кушает с большим аппетитом, спит крепко, ведет себя спокойно, часто смеется. Я очень довольна».

К. И. Богдановская (г. Курган): «Заниматься с моим сыном Артемкой я стала в ванне, когда ему исполнился месяц. В точности соблюдая рекомендации журнала «Физкультура и спорт» о постепенном приучении ребенка к воде, я добилась того, что в три месяца мой сынишка уже мог ежедневно плавать по одному часу: полчаса утром и сколько же вечером. Он еще не мог сидеть, не ползал, а уже самостоятельно плавал, испытывая большое удовольствие».

* К сожалению, не все читатели указали в письмах к нам свою

Киноактеры, супруги Н. Бондарчук и Н. Бурляев (Москва): «Наш сын Ванюша родился в сентябре 1976 г. Мы тщательно готовились к этому событию, прочли много книг и статей о новорожденных, изучили и печатные материалы о проведении с младенцами занятий по плаванию. И мы решили, что плавание должно занять важное место в воспитании нашего ребенка. Уже на 9-й день после его рождения мы провели с ним первое занятие* в ванне и затем повторяли их ежедневно, постепенно и последовательно повышая физические нагрузки. В 4-месячном возрасте наш сын уже довольно уверенно и долго мог самостоятельно плавать в ванне, а затем научился и нырять. Малыш настолько полюбил плавание, что в отдельные дни проводил в воде до 5 часов. Мы не нарадуемся благоприятным результатам плавания! Наш мальчик не болеет, не капризничает, всегда весел и бодр, отличается крепким сном и отличным аппетитом. Нам особенно хочется еще подчеркнуть: то время, которое мы затрачиваем на ежедневные занятия в ванне с Ванюшей, с лихвой окупается нашим покоем за здоровье ребенка и тем, что он не беспокоит нас по ночам, не вызывает тяжелых волнений болезнями, не причиняет хлопот капризами. Вот почему мы настоятельно хотим порекомендовать всем родителям новорожденных: обязательно проводите со своими малышами регулярные занятия по плаванию».

Руководитель первой в стране секции плавания грудных детей. Р. А. Савич (Киев): «Нас 7 отцов. У каждого по ребенку в возрасте от 3 до 5 месяцев. Мы решили объединиться и проводить коллективные занятия со своими малышами, консультируясь друг с другом».

Итак, плавание полезно и доступно для детей грудного возраста. С погружением в воду ребенок начинает испытывать целый ряд новых ощущений и воздействий, связанных с физическими свойствами водной среды. Как известно, вода во много раз тяжелее и плотнее воздуха. И, находясь в ней, ребенок испытывает довольно сильное механическое давление на свое тело (примерно в несколько килограммов на каждый квадратный сантиметр кожной поверхности тела). Сила такого давления действует равномерно на всю поверхность тела, со всех его сторон. Поэтому ребенок легко его переносит. Действуя на многочисленные кровеносные сосуды, расположенные в каждом покрове, давле-

* Первые занятия носят характер купания, имеющего главной задачей закаливание.

ние воды облегчает периферическое кровообращение, а значит, и деятельность сердца. Давление на область грудной клетки способствует увеличению глубины вдоха, за которым обычно следует и более глубокий вдох. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей. Ведь находясь в кровати, ребенок обычно дышит поверхностно, и в активный процесс дыхания вовлекается лишь небольшая часть легких (примерно одна пятая часть легочной ткани). Поэтому в пассивной части легких создаются благоприятные условия для оседания, размножения и действия болезнетворных бактерий, вызывающих простудные и другие заболевания верхних дыхательных путей. В воде же ребенок глубоко дышит, и в активный дыхательный процесс вовлекается вся легочная ткань, тем самым как следует «проветривается» вся площадь легких, благодаря чему изгоняются бактерии и устраняются благоприятные условия для их активизации. Кроме того, с увеличением глубины вдоха повышается присасывающая способность грудной клетки, что облегчает приток к сердцу венозной крови.

На протяжении первых месяцев жизни угнетающее действие на головной мозг младенца оказывает гравитация, она сковывает многие функции ребенка, тормозит его развитие. Когда он находится в воде, то освобождается от такого воздействия гравитации (как известно, согласно закону Архимеда, человек, находящийся в воде, становится в 7—8 раз легче, чем он весит на земле), в частности устраняется характерная для новорожденных суставная и мышечная ригидность (скованность), создаются дополнительные возможности для двигательных действий.

Во время пребывания ребенка в воде добавляется еще положительное воздействие температурного фактора: в условиях домашней ванны можно легко регулировать температуру, т. е. снижать или повышать сте-

пень подогрева воды, добиваясь наиболее благоприятных температурных условий для закаливания ребенка, повышения устойчивости его организма в борьбе с простудными и другими заболеваниями.

При выполнении движений во время плавания с помощью родителей (в начале курса обучения) или самостоятельного плавания ребенок испытывает массирующее воздействие воды, оказывающее благотворное влияние на периферическую нервную систему и укрепляющее кожный покров всего тела; многократные движения руками, ногами и туловищем выступают уже как гигиеническая гимнастика, как средство физической тренировки, развития и укрепления функциональной деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, пищеварительных органов и двигательного аппарата.

И если все эти целебные силы воды и движений в ней соединяются воедино и действуют систематически, каждодневно, то можно себе представить, каким сильным и благоприятным окажется их воздействие на организм ребенка. Повторяемые ежедневно (по 40—50 мин.) занятия по плаванию являются для ребенка активной зарядкой бодрости и здоровья. Важно еще и то, что с самого раннего возраста ребенок овладевает жизненно необходимым навыком, оберегающим в дальнейшем от несчастных случаев на воде.

Хотим подчеркнуть, что занятия плаванием с детьми грудного возраста широко доступны, и особенно в нашей стране, где ведется самое массовое в мире жилищное строительство. Лишь на протяжении 9-й пятилетки было построено 544 млн. квадратных метров жилой площади, улучшены жилищные условия у 56 млн. советских людей. В течение 10-й пятилетки жилищный фонд нашей страны увеличится еще на 545—550 млн. квадратных метров. А это значит, что только в годы этих двух пятилеток десятки миллионов советских семей получили или скоро получат новые

квартиры с ваннами — этими маленькими домашними плавательными бассейнами для грудных детей.

Общие методические указания и практические рекомендации по обучению плаванию

Уточним цель и задачи. Итак, вашему малышу исполнился 1 месяц. Он здоров. Как раз в пору начинать непосредственную подготовку (пока только подготовку!) к занятиям по плаванию. Конечно, вы не думаете с такого младенческого возраста начинать готовить из своего малыша пловца-спортсмена. Это было бы преждевременным и вредным. Мы говорим об этом потому, что из зарубежной прессы известны случаи, когда слишком ретивые мамы и папы уже к 2-летнему возрасту умудрялись подготовить из своих детей пловцов, способных плавать по нескольку километров. Устраивая для них дальние проплывы через широкие реки, озера и проливы, родители получали за такие «сногшибательные» цирковые номера денежные гонорары.

Поскольку вы приступаете к урокам плавания с целью укрепить здоровье ребенка, помочь ему правильно развиваться, обучить его жизненно важному навыку — самостоятельно держаться на поверхности воды, вам не нужно обучать его классическому кролю, брассу или другим спортивным способам плавания. Они сложны и недоступны младенцу. К ним можно будет приступить только через 2—3 года. А пока следует обучать «самостийному» способу плавания, т. е. такому, который «подскажет» вам сам малыш. В его основе будут лежать наиболее удобные для ребенка и инстинктивно выработанные им самим движения.

Х. Бауэрмайстер рассказывал нам, что во время экспериментального обучения плаванию детей (см. стр. 6) мюнхенские ученые насчитали около десятка

индивидуальных разновидностей техники плавания младенцев. Но общими чертами для всех являлись: попеременные (реже одновременные) движения руками и ногами, выполняемые только под водой. Они установили, что продвижение вперед осуществляется главным образом за счет захлестывающих движений в конце гребков кистью руки и стопой. За одну минуту руки успевают сделать 16—20 гребковых движений, а ноги—32—38. Первые «шаги» в плавании малыши делают в положении на спине. Когда они могут уже самостоятельно держаться на воде, то предпочитают плыть лежа на груди или на боку.

Наша конечная цель — научить ребенка в течение 9—10 месяцев (т. е. в возрасте до года): 1) самостоятельно держаться на поверхности воды 10—15 мин., совершая при этом любые движения; 2) нырять на глубину до 1,5 м, доставать со дна предметы (игрушки), плавать под водой 6—8 сек.; 3) выполнять такое упражнение, находясь в легкой одежде (летний костюм, туфли, носки, шапочка), соскользнуть с бортика ванны и в этой одежде продержаться на поверхности воды 2—3 мин.

При обучении соблюдайте последовательность и постепенность. Чтобы успешно выполнить поставленную цель, родители * должны строго и постоянно соблюдать важнейшие методические принципы обучения: последовательность в применении различных упражнений и в изменении условий их проведения; постепенность в наращивании физической нагрузки (в увеличении продолжительности урока, количества упражнений, применяемых за одно занятие, и в скорости их чередования) и в усложнении условий занятия (глубина воды в ванне, температура воды и т. д.).

* Будем в дальнейшем называть учителем того, кто непосредственно проводит обучение малыша плаванию (это может быть, например, отец или мать, бабушка или дедушка).

Нарушение одного из этих принципов может вызвать нежелательные последствия. Например, в начале проведения экспериментального обучения плаванию малышей мюнхенской группой ученых слишком форсированно (в течение нескольких дней) перешли к занятиям в довольно прохладной (27—28°) для детей грудного возраста воде. Не успевшие еще закалиться дети находились в такой воде по 20—25 мин. В результате около 50 малышей простудились, из-за чего на несколько недель были прекращены занятия с ними. А вот другой пример: супруги Кравцовы из Калининграда в своем письме к нам жаловались на то, что их полуторамесячный сын Павлик с неприязнью относится к воде и, находясь в ванне, часто капризничает. Как выяснилось, родители, начав занятия с Павликом на третьей неделе после его рождения, в течение 10-дневного срока довели продолжительность каждого пребывания в ванне до одного часа. Недопустимая спешка! Естественно, не будучи постепенно подготовленным к такой большой нагрузке, Павлик быстро уставал в ванне и начинал капризничать.

Для того чтобы избежать подобных ошибок, мы рекомендуем весь процесс обучения ребенка плаванию разбить на 5 периодов (образно говоря, 5 классов плавательной школы), в которых задачи и условия органично взаимосвязаны, последовательно, постепенно усложняются. В зависимости от «успеваемости» малыша на каждый период отводится от 4 до 8 недель. К очередному периоду надо переходить только в том случае, если ребенок хорошо справится с задачами предыдущего.

Первый период (возраст — от 4—5 до 9—10 недель). Главной задачей этого периода, так называемого периода «термообработки», является закаливание ребенка, постепенная выработка у него способности без ущерба для здоровья находиться обнаженным в воде, подогретой вначале до температуры тела (примерно 37°), а к

концу периода — до 34° (для малышей данного возраста такая температура является комфортной).

Второй период (возраст ребенка 2,5—4 месяца). Основная задача — обучение плаванию на спине. Продолжается постепенное увеличение продолжительности каждого занятия (доводится до 30—40 мин.) и снижение температуры воды (до 33°). Конечная цель этого периода — приобретение ребенком способности самостоятельно держаться на воде 5 мин. Только после этого можно переходить к занятиям третьего периода.

Третий период (возраст ребенка 5—6 месяцев). Главная задача — освоение ныряния. Вместе с тем осуществляется дальнейшее совершенствование в плавании на спине и повышение степени закаленности. Задачи третьего периода можно считать выполненными тогда, когда ребенок в течение одного занятия может несколько раз нырнуть в воду на глубину ванны, достать со дна игрушку и, самостоятельно передвигаясь, выплыть на поверхность воды.

Четвертый период (возраст 6—8 месяцев). Основная задача — обучение плаванию на груди. Кроме того, в этом периоде завершается специальная «термообработка» ребенка и продолжается совершенствование в плавании на спине и нырянии. Основанием для перехода к занятиям следующего периода является способность ребенка самостоятельно плавать в положении на груди не менее 1 мин.

Пятый период (возраст 9—12 месяцев). Главная задача — обучение плаванию в легкой одежде. В этот период происходит дальнейшее совершенствование в плавании на груди и на спине. Научившись самостоятельно плавать и нырять, ребенок обычно быстро осваивает плавание в одежде и обуви. Этому его важно научить на всякий непредвиденный случай жизни.

Во всех периодах нужно перед каждым занятием в ванне проводить с ребенком своеобразную разминку: учитель кладет раздетого ребенка на пеленальный стол

и делает ему легкий массаж — поглаживания, растирания и поверхностные разминания (вначале в положении на спине) ног, живота, области грудной клетки, рук, а затем (перевернув малыша на живот) — массаж ног, спины и рук. После этого в положении ребенка на спине выполняется с помощью учителя несколько гимнастических упражнений, например таких, которые приведены ниже.

Упражнения для ног: сгибания и разгибания ног в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, разведение и сведение прямых и согнутых в коленях ног, имитируя плавание кролем (попеременные движения прямых ног вниз-вверх и обратно) или брассом (разведение согнутых в коленях ног с последующим сведением и разгибанием).

Упражнения для рук: сгибание и разгибание рук во всех суставах, сведение их на грудь и разведение, поднимания рук вверх за голову и обратно, имитируя гребковые движения кролем на спине (попеременные подъемы рук назад и боковой «гребок» в исходное положение) и брассом (одновременное выполнение «гребка» перед собой из положения ладони соединены на груди).

Упражнения для туловища: используя хватательный рефлекс ребенка, — поднимание его за руки в положение сидя и опускание обратно.

В зависимости от возраста ребенка каждое упражнение повторяется от 5 до 10 раз. Общая продолжительность массажа и гимнастики — от 10 до 20 мин.

При обучении не допускайте у ребенка страха и перегрузки. Нет надобности подчеркивать, что занятия каждого периода обучения не только способствуют закаливанию и совершенствованию двигательных способностей ребенка, но и оказывают разнообразное психологическое воздействие, большое воспитывающее влияние. Важно, чтобы занятия создавали у малыша только положительные эмоции — радость, удовольствие от

пребывания в воде и др. При обучении требуется большая осторожность, чтобы не вызвать у ребенка переутомление, страх, неприязнь к воде. Психологи и преподаватели плавания хорошо знают, что подавляющее большинство несчастных случаев на воде, кончающихся гибелью человека, происходит от страха. Грудному ребенку он неведом, поскольку во время пребывания в утробе матери его окружали околоплодные воды. И если в ванне у ребенка появляется страх, то повинны в этом взрослые. Что же может явиться причиной?

«Я на одну минуту покинул ванную комнату, чтобы принести ребенку соску, — пишет в письме С. С. Харитонов из Ейска, — как вдруг услышал отчаянный крик своего трехмесячного Гришутки. Пока я отсутствовал, его головка сползла с возвышенного места ванны, он захлебнул воду и очень испугался. С тех пор прошло уже около месяца, но мой мальчик никак не хочет оставаться в воде. Попадая в нее, начинает неистово плакать».

Нельзя ни на секунду оставлять малыша одного в ванне!

Испуг может быть связан с тем, что в ванну по недосмотру набегает холодная или, наоборот, слишком горячая вода. Поэтому необходимо всегда иметь под рукой градусник для измерения в ванне температуры воды и контролировать ее в течение одного занятия 2—3 раза.

Поводом для страха может стать сильное раздражение слизистых покровов глаз и болевые ощущения у ребенка, если вода в ванне окажется перехлорированной или мыльной.

Следует иметь в виду, что психика ребенка очень чувствительна. Ему может, например, передаваться плохое настроение матери. А поэтому учитель должен проводить занятие уверенно, с подъемом, не проявляя отрицательных эмоций. Лучше отложить занятие на несколько часов, а то и на весь день, чем проводить его в состоянии сильного волнения.

На уроке плавания не рекомендуется создавать об-

становку полной тишины. Однажды мне пришлось наблюдать, как проводил занятие дедушка 4-месячного мальчика. Внук лежал в ванне на резиновой подушечке. Дедушка, сидя рядом у ванны, читал газету, изредка поглядывая на малыша. И хотя мальчик не плакал, было методическим упущением заниматься с ним молча. Каждая минута урока плавания должна быть эмоциональной. С ребенком нужно все время ласково разговаривать, повторять поощрительно: «Какой хороший мальчик»; «Как ловко он двигает руками и ногами»; «Скоро он научится плавать»; «Вода теплая, ласковая, она сделает нашего мальчика крепким и здоровым». Подбаривать словами: «Хорошо! Плыви, плыви!» или «Плавай, плавай!» Все эти и подобные им слова надо повторять ежедневно, ни в коем случае не допуская грубости, окриков.

Хорошо, если при проведении урока в ванне где-то вдали будет звучать тихая мелодичная музыка или, например, мать будет напевать импровизированную песенку (используя какой-либо известный мотив) со словами о своем сыне (или дочери), ставшем бесстрашным пловцом. Подобная мажорная атмосфера на занятиях создает жизнерадостное настроение у ребенка, повышая их эффективность. Этому способствуют и любимые малышом разноцветные игрушки, находящиеся в ванне и возле нее в поле зрения ребенка, например погремушки, развешанные на жердочках, протянутых поперек или вдоль ванны.

Каждый урок плавания должен носить игровой характер, проходить живо и при постоянном общении учителя с учеником. В первом периоде обучения важно, чтобы большая часть занятия проводилась при совместном погружении в воду учителя и ученика. Это предохранит ребенка от испуга.

В процессе каждого урока, от первой до последней его минуты, нужно внимательно следить за тем, как ребенок переносит пребывание в воде и выполняемые

в ней упражнения. Для чего? Чтобы не допустить перегрузки и переохлаждения. Если у него станут появляться признаки утомления (вялость в движениях, нежелание их выполнять, при этом малыш начинает кукситься, капризничать) или переохлаждения (озноб, «гусиная» кожа на теле, синюшный оттенок губ), то при любом из них надо прекратить урок. Если эти явления появятся и на следующий день, то целесообразно прервать занятия на 2—3 дня.

Подчеркнем еще раз, что недосмотр и невнимательность при проведении занятий влекут за собой причины, вызывающие у ребенка страх перед водой, который может закрепиться на долгие годы и будет гасить в дальнейшем желание научиться плавать.

Не забывайте о правилах гигиены. Излишне говорить здесь об исключительной важности соблюдения гигиенических требований, абсолютной чистоты в доме, где находится ребенок, его одежды и постельного белья, игрушек и других окружающих предметов, ванной комнаты. Нарушение этих требований создает благоприятные условия для размножения микробов, вызывающих болезни. Перед каждым уроком плавания необходимо как следует проветрить ванную комнату и тщательно вымыть (намыленной щеткой, горячей водой) ванну, а также игрушки и инвентарь, используемые в процессе занятий. Вода, в которой ребенок будет находиться 30—50 мин., должна быть абсолютно чистой. Такая вода, не содержащая микробов, не опасна для здоровья ребенка, даже если попадет ему в уши (но можно для предупреждения этого закрывать уши малыша перед началом занятия в ванне легкими тампончиками из гигроскопической ваты, чуть пропитанной детским кремом. Сразу же после окончания занятия в ванне надо вынуть тампончики и осторожно промыть уши).

Где, когда и кому проводить занятия по плаванию. О месте занятий уже было сказано выше. Итак, с са-

мого начала и до того, как ребенку исполнится 1 год, они проводятся в домашней ванне. В тех случаях, когда в квартире нет ванны, можно использовать переносную ванну. Такие детские ванны (эмалированные, из полиэтилена или другого материала), а то и детские резиновые бассейны имеются в продаже. В некоторых городах сооружены специальные детские крытые бассейны при яслях. Если ребенок родился в конце или в начале года и в зимне-весенние месяцы освоил требования первого и второго периодов обучения плаванию, то с наступлением летней поры можно, имея переносные ванны, проводить уроки на свежем воздухе, строго соблюдая все необходимые требования к температуре воды, продолжительности занятий, чистоте ванны и воды. В открытых естественных водоемах не рекомендуется (даже в жаркие летние дни) проводить занятия по плаванию с детьми грудного возраста.

Нужно выделить в распорядке дня ребенка строго определенное время для ежедневных занятий по плаванию (например, во второй половине дня за полтора-два часа до вечернего кормления). Важно, чтобы урок начинался спустя 1,5—2 часа после приема пищи и чтобы между окончанием плавания в ванне и началом очередного питания был перерыв не менее чем в 20 мин.

После урока плавания, когда ребенок несколько возбужден и утомлен, ему надо создать условия для полноценного отдыха. В холодное время года и в ненастную погоду это лучше делать в проветренной комнате. Отдых после плавания должен носить активный характер. Ребенок не должен спать.

Кому лучше проводить занятия с малышом? Естественно, матери, как самому близкому для ребенка грудного возраста человеку. Если это по каким-либо причинам осуществить трудно, то роль педагога (как мы условились выше, учителя) может успешно выполнять отец, бабушка или дедушка, а также старший брат или сес-

тра. При этом предпочтение следует отдать тому лицу, кто умеет и любит плавать, с желанием берется за обучение, имеет силы и возможности довести обучение до конца (т. е. до того времени, как ребенку исполнится 1 год). С педагогической точки зрения очень важно, чтобы весь курс обучения провел один учитель. Он должен иметь одного помощника, который в неотложных случаях сможет его заменить, а также оказывает помощь при освоении ребенком некоторых упражнений.

При решении вопроса о том, кто должен быть возведен в ранг «учителя плавания», следует учитывать и его личные качества, наличие педагогических склонностей и таких специфических для педагога, занимающегося с маленькими детьми, качеств, как мягкость (наряду с настойчивостью), терпеливость, способность спокойно, без раздражения реагировать на затруднения и неудачи, находить различные пути и подходы к ребенку при освоении им сложных упражнений.

Строго обязателен врачебный и **родительский контроль за влиянием плавания на организм ребенка**. С началом курса обучения плаванию нужно регулярно, не реже одного раза в каждые полтора-два месяца, показывать своего ребенка врачам детской поликлиники, проверяя состояние его здоровья, показатели физического развития, соответствие их средним нормам.

Вместе с тем и сами родители должны систематически контролировать влияние на организм их ребенка занятий по плаванию. Этот контроль осуществляется в двух основных направлениях. Во-первых, контроль в процессе самого занятия, когда учитываются и сравниваются с показателями на предыдущих уроках желание и активность, с которыми ребенок занимается, поведение в последние минуты урока; появление признаков утомления и охлаждения (см. стр. 27). Во-вторых, контроль за отдельным влиянием занятий на ребенка: за его сном, аппетитом, настроением, изменением веса, роста и других показателей. Все эти данные оценива-

ются в сравнении за весь последний месяц или неделю. Поэтому рекомендуется вести повседневный дневник. В него нужно записывать краткое содержание проведенного урока плавания, сведения об отношении ребенка к основным упражнениям, его настроении, степени переносимости занятия, раз в неделю или месяц отмечать вес и рост (не мешает заранее вписать в дневник полученные у врача средние показатели веса и роста для детей данного района, характерные для каждого месяца жизни ребенка, что позволит правильно оценить его развитие).

На основании записей в дневнике надо будет регулировать содержание, нагрузку занятий по плаванию. При наличии неблагоприятных явлений, в частности отставания веса от средних данных, необходимо ограничивать нагрузку в дальнейших занятиях: уменьшать их продолжительность, сокращать количество упражнений, не снижать температуру воды и т. д. Если и после этого отрицательные явления не исчезают, следует сократить число занятий в ванне до 2—3 раз в неделю. И только после полного исчезновения отрицательных явлений можно вновь начать постепенное повышение физических нагрузок и дальнейшее снижение температуры воды. Многие из полученных мною писем от родителей содержали вопрос: как строить занятия, если у ребенка был вынужденный перерыв в уроках плавания?

Этот вопрос лучше всего решать исходя из причины перерыва и его продолжительности. Если причина связана с ослаблением психофизического состояния самого ребенка (например, нарушение режима, простуда, нервное перенапряжение, прорезывание зубов, болезнь желудочно-кишечного тракта, нарушение сна), то возобновлять занятия следует очень осторожно и только после полного восстановления здоровья. Нагрузка на первых занятиях должна быть самой низкой, продолжительность урока сокращается до 4—

5 мин., температура воды должна иметь начальный уровень (36—37°). В течение ближайших 8—10 дней надо постепенно наращивать нагрузки, доведя их до объема того урока, после которого были прерваны занятия. Если плохое состояние ребенка продолжалось 15—20 дней и больше, то возобновлять занятие в ванне можно только после разрешения врача.

В тех случаях, когда перерыв в занятиях вызван не ухудшением состояния ребенка, а иными, не связанными с ним причинами (например, болезнью учителя, прекращением подачи горячей воды в ванну, переездом на новое место жительства и др.), то возобновление занятий не требует такой осторожности, о которой говорилось выше. Если перерыв продолжался не более недели, то очередное занятие можно проводить по плану последнего или предпоследнего. При перерыве до двух недель, вызывающем обычно уже заметные признаки «растренированности», следует первые 3—4 занятия провести с ограниченной нагрузкой, а затем продолжать их по ранее намеченному плану. При перерывах до месяца и больше целесообразнее не продолжать занятия, а начинать их, руководствуясь планами самых первых уроков. Но при этом на каждом уроке не задерживаться, а стараться в течение 6—8 занятий восстановить в памяти ребенка весь освоенный ранее материал, после чего сразу перейти к изучению новых упражнений. Во всех случаях нужно помнить методическое правило: если ребенок с неохотой изучает новое упражнение, оно у него не получается и он начинает капризничать, плакать, учитель должен немедленно отказаться от этого упражнения и ограничиться повторением старого материала.

Занимаясь с ребенком, будьте терпеливы, не торопитесь. Читая письма родителей или беседуя с ними, я сталкиваюсь с весьма характерным для многих из них педагогическим недостатком: торопливостью, нетерпеливостью, стремлением как можно скорее научить сво-

его малыша плавать. Родительская инициатива здесь бывает чрезвычайно щедрой и многогранной. Вопреки существующим медицинским и педагогическим правилам некоторые родители придумывают форсированные методы обучения плаванию своих младенцев, предлагают и испытывают на своих детях рискованные «блицметоды» обучения плаванию...

«Чтобы ускорить процесс обучения плаванию, мы начали заниматься термообработкой с нашим Сережей на 7-й день после его рождения, с 20-го дня переключились на двухразовые в день занятия и с началом 2-го месяца жизни уже довели продолжительность каждого урока до 50—60 мин. Сереженька переносит такие занятия отлично!» — с радостью сообщают А. Г. и Ф. С. Петровы из Хабаровска.

«На четвертом месяце от рождения наш Павлик уже по 5—6 минут самостоятельно лежит в ванне. Ему никто не помогает, он на глубоком месте научился отлично лежать на спине на поверхности воды. Но работает ножками и ручками плохо и по этой причине лежит почти не передвигаясь по длине ванны. Мы так разочарованы...», — пишут супруги Григорян из Баку.

«Наша Зиночка в пятимесячном возрасте уже хорошо плавала на спине от одного конца к другому. После этого я стала переворачивать ее на грудь, потратила на это 4 занятия, и все тщетно. Девочка не хочет плыть на груди и все время переворачивается на спинку. Что мне делать?» — спрашивает З. П. Минаева из г. Кропоткина.

Ответ авторам этих и других подобных писем может быть однозначным: такая торопливость недопустима! Хорошо уже то, что, еще не достигнув полугодового возраста, ваш младенец втянулся в занятия в ванне, прошел курс закаливания и даже научился самостоятельно держаться на поверхности воды. И если даже на этом вообще закончился бы «спортивный» прогресс вашего ребенка, следует считать, что ваш труд не пропал даром, а увенчался значительными достижениями — достижениями в укреплении здоровья ребенка.

Для того чтобы научить малыша переворачиваться в воде со спины на грудь, иногда может потребоваться 25—30 уроков в ванне. Ведь положение на груди для

него новое, трудное. Запаситесь терпением. Впереди у вас еще 100—150 уроков плавания, которые вы сможете провести с ребенком в ванне, пока ему не исполнится год от рождения.

Подготовительный период обучения плаванию

Из материала предыдущего раздела читатель уже знает, что на протяжении первого года жизни ребенка весь курс обучения плаванию состоит из 5 периодов. Теперь мы расскажем, как строить и проводить занятия с младенцами в первом из них — подготовительном. Основная цель этого периода, являющегося гигиеническим, преследующего лишь общие задачи, — закаливание ребенка в водной среде путем воздействия постепенно понижающейся температуры воды. Поэтому мы назвали его периодом «термообработки». Это исключительно ответственный период. На его протяжении у ребенка развивается привычка к воде, к тем особым ощущениям, которые человек испытывает только в водной среде (состояние полувесомости, легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее и закаливающее воздействие на кожный покров тела), осуществляется постепенное втягивание в продолжительное пребывание в воде.

Если новорожденного с первых дней появления на свет регулярно обтирают, обливают и купают* (а значит, закаляют), то средняя продолжительность первого периода занятий может быть 1 месяц. В тех слу-

* Купание мы не относим к занятиям по плаванию, потому что оно проводится с другими целями и носит иной характер (кратковременное, не преследует тренировочных задач, проводится в теплой воде, причем ребенок обычно не погружается целиком в воду).

чаях, когда эти водные процедуры не носят систематического характера, продолжительность первого периода может удлиниться до 5—6 недель. Ниже мы даем рекомендации, как заполнить занятиями первый период, имеющий среднюю, т. е. месячную, продолжительность. За этот месяц нужно успеть провести 25—26 занятий (по 6—7 в неделю). Следует избегать перерывов более чем в 1—2 дня. Иначе придется увеличивать продолжительность периода, потому что обязательно требуется не менее 25 занятий. В табл. 1 приводятся основные условия проведения этих занятий по дням.

Таблица 1

Примерная шкала «термообработки» ребенка, подготавливаемого к занятиям по плаванию

Условия проведения занятий	Дни проведения занятий																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25								
Температура воды в ванне (в градусах)			37			36,5			36						35,5				35						34,5								
Продолжительность занятий (в минутах)									8		10				11		12		13		14		15		16		17		18		19		20

Приведенные в табл. 1 цифры нужно рассматривать как ориентировочные. В зависимости от самочувствия ребенка их можно изменять: например, удлинить на 1—2 недели сроки снижения температуры воды в ванне до 35° или замедлить наращивание продолжительности каждого занятия. Отведенного на первый период времени вполне достаточно, чтобы выработать устойчивость в организме ребенка к нормальному пребыванию в ванне в течение 20 мин. в 34,5-градусной воде.

Теперь рассмотрим не менее существенный методический вопрос, важный для первого периода обучения, касающийся поведения ребенка и учителя в ванне.

Совершенно необходимо, чтобы на первых 5—10 уроках ребенок находился на руках учителя, сидящего в ванне. Это облегчает полноценное решение задач начального периода обучения.

При совместном пребывании в воде учителя и ученика должны строго соблюдаться определенные методические правила, условия, основу которых составляет тот или иной способ поддержки ребенка на руках взрослого. В первом периоде нужно освоить и применять 6 способов такой поддержки. При пяти из них учитель сидит в заполненной водой ванне спиной к ее головному концу, вытянув свои расставленные ноги вдоль ванны. При последнем способе он стоит рядом с ванной. При использовании любого из 6 способов надо настойчиво добиваться, чтобы выполнялись два главных условия: 1) ребенок всем телом (конечно, за исключением лица) был погружен в воду и 2) по возможности сохранял горизонтальное положение в ней. В этих двух моментах скрыты основные отличия наших занятий от обычных повседневных купаний ребенка.

Первый способ поддержки — обычный. Это наиболее привычный способ: тело ребенка располагается поперек ванны почти перпендикулярно ее продольной оси и поддерживается двумя руками учителя — левая ладонь поддерживает снизу головку ребенка, правая обхватывает сверху вниз (с наружной стороны) область тазобедренных суставов, ладонь поддерживает тело в области таза и нижней части спины. В этом положении ребенка легко можно отдалить от себя или приблизить к себе, прижать к груди. Такой способ поддержки применяется на первых занятиях и во всех тех случаях, когда ребенок начинает в воде капризничать.

Второй способ поддержки — «солдатиком». Левая рука учителя — как в первом способе, правая — обхватывает ребенка не сверху, а снизу и поддерживает область таза и нижней части спины. Данный способ поддержки применяется на 3—10-м занятиях, а также в третьем периоде (при обучении нырянию).

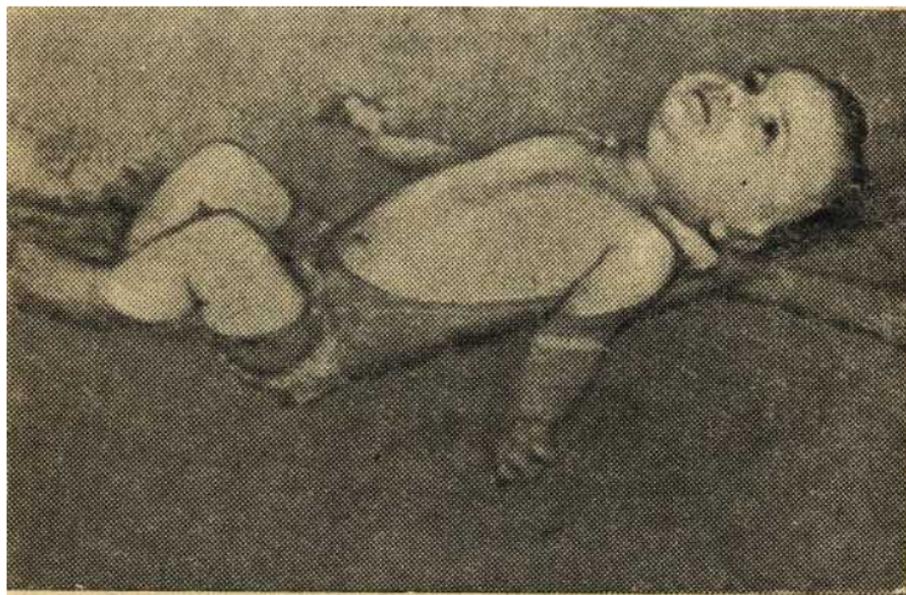
Третий способ поддержки — «люлька». Поддержка осуществляется только одной левой рукой, хотя положение ребенка по отношению к туловищу учителя такое же, как в первых двух способах поддержки. Голова малыша опирается на внутренние части локтевого сустава руки учителя, туловище и таз опираются на его предплечье и ладонь. Таким образом высвобождается правая рука учителя, которой он может, например, взять игрушку, чтобы позабавить малыша; смочить большую губку и выжать из нее воду ему на голову; помассировать и выпрямить его ноги. Этот способ поддержки можно применять на 5—10-м занятиях.

Четвертый способ поддержки — «головой вперед» (по отношению к учителю) (см. фото). Этот способ уже значительно сложнее. Он отличается от предыдущих положением тела малыша, которое теперь расположено не поперек, а вдоль ванны. Учитель же остается в прежнем положении. Ребенок находится на участке поверхности воды между двумя вытянутыми вдоль ванны ногами учителя.

Прежде чем взять малыша в ванну, учитель должен потренироваться в четком выполнении этих способов поддержки и хорошо запомнить характерное (для данного и следующего способов поддержки) положение своих ладоней: мизинцами вовнутрь, большими пальцами кнаружи. Мизинцы плотно смыкаются друг с другом, и все пальцы выпрямляются. Таким образом образуется широкое и гибкое ложе (живая «водная подушка» для ребенка), которое может легко принять любую форму изгиба и тем самым удобно приспособиться к форме таза, спины и головы малыша. Преи-

мущество этого способа заключается в том, что поддержка может быть «скользящей». Вначале (3—4-е занятия) ладони учителя подводятся под бедра ребенка, потом (5—6-е занятия) — под таз, далее (7—8-е занятия) — под спину и, наконец (начиная с 9—10-го занятий), — только под голову.

При этом способе самым удобным будет следующее положение: ладони учителя находятся под спиной ребенка; на области лучезапястных суставов и нижних частей предплечий* лежит голова малыша; своими



Способ поддержки ребенка «головой вперед» (большие пальцы учителя правильно обхватывают область плечевых суставов, но положение тела ребенка здесь неправильное, так как его голова и туловище находятся над водой).

* Напомним, что предплечье — это часть руки от кисти до локтя.

большими пальцами учитель обхватывает плечи (область плечевого сустава) или верхнюю часть груди ребенка. Пользуясь этим способом поддержки, можно выполнять со своим учеником разнообразные действия: поворачивать (покачивать) тело из стороны в сторону, вначале с малой амплитудой (на $25\text{--}30^\circ$ в каждую сторону), позже с большой (на 90° , т. е. до положения на боку); передвигать младенца, находящегося в положении на спине, от себя (ногами вперед) и к себе (затылком вперед); сочетать переднезадние и боковые передвижения; выполнять все перечисленные выше передвижения в различном темпе (медленном, среднем, быстром). Удобство такого, называемого классическим, способа поддержки заключается еще и в том, что своими предплечьями учитель может регулировать положение головы ребенка.

Когда все приведенные выше варианты движений малыш будет переносить нормально (на это может потребоваться 5—6 занятий), можно усложнить данный способ поддержки: учитель убирает свои большие пальцы с передней области плечевых суставов ребенка и поддерживает его только под затылок — вначале всей поверхностью ладоней, затем только кончиками пальцев обеих рук, потом одной ладонью и, наконец, пальцами одной руки (см. фото на стр. 39).

Пятый способ поддержки — «головой назад». Он повторяет предыдущий способ, но с той существенной разницей, что ребенок лежит на руках учителя «в обратную сторону». Одно из преимуществ данного способа состоит в том, что при поддержке в положении «головой назад» ребенок видит перед собой лицо учителя. Для такой поддержки учитель слегка наклоняется вперед, вытягивает соединенные (соприкасающиеся) в кистях руки, и ребенок затылком опирается на сомкнутые пальцы и полусогнутые ладони учителя, а спиной и тазом — на его предплечья. При таком положении ноги малыша оказываются между плечами (т. е.

частями рук от локтевых до плечевых суставов) учителя. Этот сложный способ поддержки может применяться лишь после успешного освоения всех предыдущих. Усложнением его будет следующий способ: ладони учителя перемещаются (соскальзывают) под область спины и таза ребенка, при этом голова оказывается без поддержки. Иногда младенцы настолько быстро осваивают плавание на спине, что нужда в применении всех перечисленных способов поддержки почти полностью устраняется. Бывает достаточным использовать их на 1—2-х занятиях, после чего надо остановиться лишь на классическом варианте четвертого способа. Тогда уже на 4—5-м занятиях можно перейти к поддержке ученика одной рукой, а затем и к поддержке шестым способом.

Шестой способ поддержки—• «проволакивание» с помощью одной руки учителя. При этом способе он находится вне ванны и поддерживает голову (и-ли спину)



Поддержка головы ребенка кончиками пальцев

ребенка своей рукой (правой или левой). Вначале на слегка согнутой («ложкой») ладони учителя лежит затылок ребенка, затем опорой для него служат лишь 3—4 разведенных кончика пальцев учителя (см. фото на стр. 39). После того как малыш научится самостоятельно удерживать в нужном положении голову, но сам держаться на воде еще не может, применяется усложненный вариант поддержки: учитель подводит под область лопаток вначале всю ладонь, а затем несколько своих пальцев. На первых занятиях этот способ изучается при статическом положении тела ребенка, а в дальнейшем — с «проволакиванием», т. е. с продвижением малыша по поверхности воды за счет легкого усилия учителя, вначале медленно, а с каждым новым занятием, чуть быстрее. Подтянув ребенка к одному краю ванны головой вперед, учитель поворачивает его (поворот выполняется с одновременным подниманием ног свободной рукой учителя) и проволакиванием к другому концу ванны (то же головой вперед). Так повторяется 8—10 раз, причем беспрерывно. Таких серий с проволакиванием должно быть в одном уроке от 3 (на 10—12-м занятиях) до 5—6 (с 10—12-го занятия) с 20—30-секундными промежутками для отдыха после каждой серии.

Если ребенок быстро привыкает к воде и хорошо переносит первые 5 способов поддержки, можно уже на 4—5-м занятии попробовать оставить его одного в ванне, поддерживая шестым способом (первое время двумя руками под затылок и под область таза). При нормальной реакции ребенка шестой способ становится основным на протяжении всех последующих занятий данного периода. Если же малыш будет капризничать, оставаясь в ванне один, то учитель должен находиться в ванне на протяжении первых 8—10 занятий, чередуя применение в ней различных способов поддержки и постепенно приучая ребенка к шестому способу.

Применяя любой способ поддержки, нельзя уподобляться «механическому держателю» ребенка на поверхности воды, нужно быть очень внимательным, активным, действуя своими руками как можно мягче, рациональнее, гибче. При этом необходимо:

— добиваться, чтобы все отведенное на данное занятие время (см. табл. 1) ребенок был погружен в воду (кроме лица), чувствовал действие воды на всю поверхность своего тела;

— постоянно следить за тем, чтобы малыш сохранял в воде горизонтальное положение и «нашел» оптимальное для себя равновесие тела в воде. Его голову надо поддерживать так, чтобы затылок, шея и спина лежали в одной плоскости, почти параллельной поверхности воды. Действиями своих рук (или руки) учитель должен регулировать положение головы, помня, что у находящегося в воде человека именно она представляет собой своеобразный «руль». Если голова ребенка чрезмерно запрокидывается назад или наклоняется вперед, ей следует немедленно придать нормальное положение. Если его ноги излишне сгибаются в коленях и тонут или малыш подтягивает колени к животу, надо выпрямить ноги, мягко погладив и слегка помассировав суставы и мышцы;

— при любом способе поддержки стараться, чтобы она была как можно слабее. Тогда ребенок скорее привыкнет самостоятельно держаться на поверхности воды;

— независимо от способа поддержки создавать ребенку максимально выгодные условия для движений руками и ногами, не мешая ему своими руками;

— следить, чтобы на занятиях возле ребенка всегда находились (плавали на поверхности воды) различные игрушки — пластмассовые птицы, лягушки, рыбки, надувные зверюшки, разноцветные шарики и др.

Когда ребенок привыкнет к тому или иному способу поддержки, полезно брать с поверхности воды все эти

плавающие предметы (это делает учитель или его помощник) и снова бросать их в воду — малыш должен видеть, что они не тонут, а плавают.

Уже один этот перечень обязанностей, которые необходимо держать под контролем, показывает, насколько учителю важно иметь ассистента-помощника (особенно при проведении первых 15—20 занятий в ванне). Таким ассистентом может быть старший брат или сестра младенца, бабушка или дедушка. Он должен: контролировать температуру воды и при необходимости подливать в ванну горячую воду, имея для этого наготове кувшин или ведро с такой водой; следить за продолжительностью каждого занятия и своевременно предупреждать учителя об окончании урока; устраивать ребенку «дождик», поливая на него периодически теплую воду из лейки; выпрямлять руки и ноги ребенка, «прятать» их под воду, массировать мышцы и суставы; бросать на воду разноцветные непотопляемые игрушки, привлекая к этому внимание ребенка; выполнять другие различные задания учителя.

Если роль ассистента выполнять некому, это не должно служить основанием для отказа от проведения занятий.

Но продолжим наши занятия с малышом. Предположим, что уже проведено 10 занятий; последние из них прошли при температуре воды 36°, и ученик хорошо перенес 10-минутное пребывание в такой воде. Учитель успешно пользуется пятью способами поддержки, хорошо усвоил «скользящий» вариант четвертого способа и усложненные варианты данного способа (в том числе поддержку с помощью только одной руки). Малыш здоров, не капризничает в ванне, развивается нормально. Только в этом случае можно переходить к следующим занятиям первого периода обучения. Если по какой-либо причине не удалось реализовать перечисленные выше задачи, надо несколько раз пов-

торить содержание 10-го урока. Поскольку это занятие является своего рода тестовым, служащим основанием для перехода к более усложненным занятиям, мы приведем ниже его примерное содержание. Продолжительность 10-го занятия—10 мин., температура воды — 36°. Весь урок учитель находится в ванне, до верха заполненной водой. Ванная комната предварительно проветрена, температура воздуха — 27—28°. Сквозняк полностью исключен.

1. Учитель берет раздетого ребенка на руки (первый способ поддержки) и осторожно входит в ванну. Ассистент помогает ему в этом и контролирует, чтобы он не поскользнулся. Если ассистент вполне самостоятелен, то лучше, чтобы учитель вошел в воду один, а уже потом (сидя в ванне) взял ребенка у ассистента. Помощник пускает в ход песочные часы или секундомер (или фиксирует время по обычным часам). Сидя в ванне, учитель (теперь он держит ребенка вторым способом) слегка наклоняется вперед, потом отклоняется назад, одновременно действуя своими руками таким образом, чтобы лежащий под водой (кроме лица) ребенок в положении «поперек ванны» передвигался вперед и назад в диапазоне 40—50 см. Такие «раскачивания» по поверхности воды продолжаются полторы минуты, причем скорость их постепенно увеличивается. Учитель в это время поет взбадривающую песню или повторяет ласково-поощрительные слова.

2. Полминуты — пауза. Учитель поддерживает ребенка третьим способом («люлька»). Освободившейся рукой бросает на воду разноцветные непотопляемые игрушки, обращая на это внимание ребенка и приговаривая: «Как хорошо плавает эта красная уточка!».

3. Учитель применяет поддержку четвертым способом — «головой вперед», в основном пользуясь его классическим вариантом (захватом большими пальцами учителя за область плечевых суставов ученика). С помощью движений своими руками, наклоняя вперед и разгибая туловище, производит боковые (из стороны в сторону) раскачивания ребенка в радиусе до 80—90° и одновременно скольжение по поверхности воды вперед-назад в диапазоне 60—80 см. При этом способе (когда ученик плохо видит учителя) особенно важно, чтобы ребенок все время слышал подбадривающие слова. Ассистент в эти минуты должен находиться на виду у ребенка, выпрямлять и массировать ему ноги, окунать под воду руки, развлекать игрушками. Продолжительность — 3 мин.

4. Учитель выполняет поддержку пятым способом — «головкой

назад». Данное упражнение повторяется в течение 1 мин.

5. Учитель использует усложненный вариант четвертого способа поддержки (одной рукой). Продолжительность — 3 мин.

При выполнении всех перечисленных выше упражнений учитель тщательно следит за тем, чтобы тело ребенка все время находилось под водой в состоянии оптимального равновесия (в горизонтальном положении), чтобы руки и ноги малыша не были судорожно скованы и чтобы он случайно не заглотнул воду.

6. Последняя минута отводится активному отдыху: проводится игра «Поплавок». Ребенок поддерживается четвертым способом (или переводится в положение сидя на левой руке учителя так, чтобы над водой оставалась только голова ребенка) Свободной рукой учитель погружает под воду плавающие игрушки (несколько разнообразных игрушек подряд), и те на глазах малыша тут же выскакивают на поверхность воды. Под конец учитель сам должен на глазах ученика погрузиться 2—3 раза с головой под воду и каждый раз, показываясь из нее, улыбаться, приговаривая: «Как хорошо!».

На следующих 10 занятиях ребенка приучают к тому, чтобы он мог безбоязненно находиться в ванне без учителя. Это, конечно, не значит, что его можно предоставить самому себе. Осуществляемая учителем поддержка своего ученика на поверхности воды будет и здесь заполнять все отводимое для занятия в ванне время. Но эту поддержку он производит, стоя вне ванны, рядом с ней. Ввиду возможных в новой ситуации капризов ребенка учитель должен находиться в ванной комнате раздетым (мать — в купальном костюме, отец — в плавках), чтобы быть готовым немедленно войти в воду и успокоить малыша.

Находясь вне ванны, учитель может пользоваться одним из двух способов поддержки: на 12—15-м занятиях — поддержкой «солдатиком» (см. стр. 36). Наклонившись несколько вперед и передвигаясь вдоль ванны то вправо, то влево, он сможет перемещать ребенка по поверхности воды из одного конца ванны в другой. При этом в один конец малыш будет «плыть» на спине головой вперед, а в противоположный — ногами вперед. Это упражнение надо выполнять с равномерной скоростью, вначале совсем медленно, на пос-

ледующих занятиях — чуть побыстрее, а в конце периода — совсем быстро.

На 12—15-м занятиях нужно пользоваться главным образом шестым способом поддержки (см. стр. 39). Вначале данное упражнение выполняется без продвижения по поверхности воды, т. е. в статическом положении ребенка. Это делать нелегко, поскольку в таком положении ребенку труднее сохранить горизонтальное положение. Правильному положению его тела учитель может способствовать тем, что будет умело управлять «рулем», т. е. головой своего ученика, добиваясь полного равновесия тела в горизонтальном положении. Но и сам ребенок может инстинктивно оказать себе большую помощь: когда он приучен уже (на предыдущих занятиях) к горизонтальному положению, то, почувствовав его нарушение (ноги тонут), начнет двигать своими ногами и тем самым придаст телу привычное положение. Это большое достижение! Выполнение малышом самостоятельных движений своими ногами — важный шаг к самостоятельному плаванию. Однако на данной стадии обучения этого может еще и не произойти, поэтому пассивность ребенка не должна огорчать и разочаровывать.

Выполняя на 12—25-м занятиях шестой способ поддержки, учитель вслед за статическим положением ребенка начинает применять боковые колебания его тела, а затем и «проволакивание» по поверхности воды, увеличивая от занятия к занятию его скорость. Как и в предыдущем упражнении, такое «проволакивание» из конца в конец ванны можно делать в положении ребенка головой вперед или ногами вперед, но лучше головой вперед в оба конца ванны. Для этого при движении влево (по отношению к лицу учителя) поддержка осуществляется левой рукой, а при движении в обратном направлении (после поворота ребенка на 180°) голова переключается на правую руку.

К концу первого периода все эти упражнения долж-

ны продолжаться 20 мин. Для учителя это связано с определенными трудностями, потому что, находясь вне ванны, ему не так просто выполнять поддержку ребенка. Наклонное положение, движения вытянутыми руками могут вызвать у учителя утомление. В течение 20-минутного урока он может сделать для себя 2 одноминутных перерыва. А что будет делать в это время ученик? Ведь установленный для данного занятия лимит времени увеличивать нельзя. Поэтому отдых учителя должен проводиться в форме несложной игры, хотя бы той, о которой уже рассказывалось выше: с демонстрацией ребенку разноцветных игрушек, которые держатся на воде. При этом учитель может войти в ванну, взять малыша на свою левую руку, а правой демонстрировать игрушки, поливать с помощью большой губки или лейки воду («дождик») на голову ребенка; поворачивая свою голову в сторону, окунать лицо под воду. Взяв малыша обеими руками под мышки и окунув его до носа под воду, прятать на несколько секунд свою голову под воду и «выныривать». Все эти действия учителя делаются с дальним прицелом. Где-то на 3-м месяце успешного обучения он однажды окунет под воду и своего ученика. И тогда они начнут окунаться и «выныривать» вместе, глядя друг на друга как над водой, так и под нею.

Если свой одноминутный отдых учитель взял во второй половине занятия (когда он должен быть вне ванны), то, перейдя в ванну и поиграв в ней со своим учеником, он может не выходить из воды и оставшуюся часть времени заполнить теми упражнениями, о которых мы говорили, разбирая содержание 10-го (тестового) занятия.

Обучение плаванию на спине

Если задачи первого периода обучения решены успешно, можно переходить к занятиям второго периода. Но прежде проанализируем уже накопленный опыт,

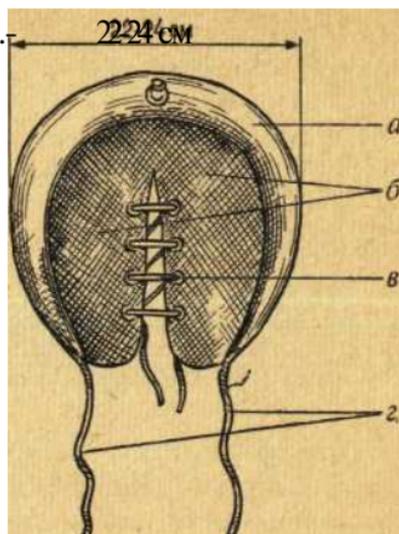
учтем его положительные и отрицательные стороны, чтобы лучше подготовиться к проведению нового цикла занятий. Что значит «лучше»? Во-первых, полнее и разнообразнее снабдить инвентарем, лучше оборудовать свой домашний бассейн, а во-вторых, тщательнее подготовиться к каждому из занятий.

Оборудование ванны несложное. Оно должно включать:

1) затопляемую подстилку (коврик, легкий матрасик), которая укладывается на дно ванны и служит ложем для находящегося в воде ребенка,

предупреждает возможность скольжения при положении стоя на дне (и связанных с этим ушибов о бортик ванны);

2) так называемый «чепчик Русалки» (очень популярный в Японии и в ряде других стран) — простейшее приспособление для поддержания головы ребенка на поверхности воды. Он состоит из трех скрепленных друг с другом частей: надувного «венца» (рис. а) — продольной резиновой трубки, надутой воздухом (или длинного детского надувного шарика, или склеенного куса велосипедной камеры) и вложенной в плотный чехол; ложа, на котором умещается затылок ребенка (рис. б), завязок (рис. г), укрепляющих «чепчик» на голове ребенка. Можно использовать и другие (еще более простые) поддерживающие средства, изготовлен-



«Чепчик Русалки»:

а — надувной обод (— надутая воздухом резиновая полость);
б — ложе для головы ребенка;
в — шнуровка (для подгонки ложа к голове в соответствии с ее величиной); *г* — завязки

ные самими родителями из небольших резиновых полостей, наполненных воздухом и уложенных в плотные чехлы с завязками, укрепляемые в виде венка на лбу и височных частях головы («корона Нептуна»), или вокруг шеи («ожерелье Русалки») или над ключицами («погоны Нептуна»), или под лопатками («крылья летучей рыбки»). Эти средства применяются при обучении плаванию на спине только в тех случаях, когда шестой способ поддержки (с помощью одной руки учителя) длительное время не дает результатов, а также при изучении плавания на груди в четвертом периоде;

3) деревянную рейку (устанавливаемую вдоль средней продольной линии ванны на высоте 40—50 см от поверхности воды, доверху налитой в ванну), на которую подвешиваются разноцветные игрушки;

4) деревянный бортик (шириной 6—8 см, устанавливаемый вдоль наружной стенки ванны), на который укладываются требующиеся для данного занятия предметы — игрушки, песочные часы, термометр и другой инвентарь;

5) гладко выструганную круглую палку (длиной 75 см и диаметром 3 см, устанавливаемую вертикально на дно ванны);

6) песочные часы (будильник);

7) водяной термометр;

8) лейку-насадку на кран ванны;

9) ведро или кувшин с теплой водой;

10) разнообразные плавающие игрушки (зверюшки, издающие звуки, рыбки, кораблики, погремушки и др.), а также потопляемые ярко окрашенные игрушки с песком или грузом внутри, разбрасываемые на дне ванны, и несколько таких же непотопляемых игрушек (которые больше всего нравятся ребенку); колокольчики; электрофонарик, обернутый (чтобы не намок) резиновой пленкой от детского надувного шарика. Во время занятий в ванне учитель использует все эти иг-

рушки для развлечения ребенка, привлечения его внимания, отвлечения от побочных раздражителей.

Занятия во втором периоде обычно проходят с более высокими физическими нагрузками, чем в первом. Поэтому и подготовка учителя к каждому из них должна быть более широкой. До начала урока, как отмечалось выше, нужно хорошо проветрить ванную комнату и успеть подогреть в ней воздух до 27—28°; вымыть (теплой водой с мылом) ванну, все игрушки и другой инвентарь, намеченный для использования в данном занятии; с учетом опыта последних дней продумать и обговорить с ассистентом план сегодняшнего занятия (рекомендуется записать этот план в дневник учета занятий), методические приемы, которые нужно будет осуществлять совместно.

Какова должна быть продолжительность второго периода занятий? Он длится до тех пор, пока ученик не будет способен в течение 5 мин. самостоятельно, без поддержки учителя, находиться на поверхности воды, плавая в положении на спине. Это может произойти через 8—10 занятий в ванне, а может и затянуться на 40—45 занятий. Но и в последнем случае польза от каждого урока огромная: ребенок значительное время находится и передвигается в воде, и это оказывает большое оздоровительное воздействие. Нужно терпеливо продолжать заниматься с ним.

Наши рекомендации по содержанию и методике проведения занятий второго периода будут предполагать продолжительность, равную 30 урокам. Если ученик раньше научится самостоятельно держаться на воде, надо будет до-30-го урока развивать у него способность к более продолжительному (чем 5 мин.) статическому плаванию на поверхности воды в ванне и к самостоятельному активному передвижению по воде. Этот важный методический совет вытекает из того, что на протяжении второго периода не только осуществляется обучение плаванию, но продолжается начатая

в первом периоде «термообработка», рассчитанная в среднем еще на 30 занятий. Она строится примерно по схеме, приведенной в табл. 2.

Таблица 2

Примерная шкала «термообработки» ребенка, подготавливаемого ко второму периоду занятий

Условия проведения занятий	Дни проведения занятий					
	1—5	6—10	11-15	16—20	21—25	26-30
Температура воды (в градусах)	34		33,5		33	
Продолжительность занятий (в минутах)	20—25	26—30	30—35		35—40	

Длительность занятия 35 и 40 мин. можно рекомендовать лишь для самых здоровых и выносливых малышей. Если учитель заметит у своего ученика малейшие признаки охлаждения или утомления, то заниматься до конца периода надо будет 30 мин. Поэтому, определяя продолжительность занятия в этом периоде, лучше планировать «вилку» 30—40 мин.

К перечисленным ранее упражнениям (см. 6 способов поддержки — предыдущий раздел) следует добавить лишь несколько новых — «Мельницу», «Водную кровать», «Скольжение», «Кролем и брассом».

«Мельница» выполняется при нахождении учителя и ученика в воде лицом друг к другу. Учитель садится по грудь в воду и двумя руками обхватывает малыша под мышки так, чтобы большие пальцы расположились над сосками ребенка, а остальные поддерживали верхнюю часть спины и затылок. В таком положении начинаются поочередные раскачивания: боковые (из стороны в сторону), при которых учитель дотрагивается до правой стороны ванны, а ребенка от*

водит к левой, и наоборот (при этом тело ученика все время погружено до подбородка в воду); переднезадние, во время которых учитель, прогибаясь назад, погружает свое лицо под воду, а затем, наклоняясь вперед, несколько раз погружает малыша под воду до нижней губы, потом до уровня верхней губы, внимательно следя за положением его рта и губ. Если он открывает рот и заглатывает воду, то упражнение надо немедленно облегчить (прервать погружение рта под воду). «Мельница» продолжается, но уже только с погружением ребенка под воду до уровня нижней губы. После нескольких движений малышу дают в рот подслащенную соску и с ней продолжают упражнение. И если теперь он не откроет рот, то продолжительность его пребывания в положении до уровня носа под водой с каждым новым мельницеобразным движением увеличивается до 2, 3, 4 и 5 сек. В следующие 2—3 дня это упражнение повторяется и закрепляется в сознании ребенка. В дальнейшем оно усложняется тем, что малыш погружается под воду до уровня глаз, затем — до уровня волосистой части головы, наконец, и совсем с головой. При этом на протяжении 12—15-го занятий продолжительность окунаний увеличивается до 8 сек.

Назначение упражнения — приучить ребенка не захлебываться под водой, привить ему ощущение «подводного положения». В конце второго периода или в следующих периодах это упражнение будет усложняться тем, что в «подводном положении» ребенка учитель отбросит от него свою левую руку, а затем и правую, оставив малыша в воде без поддержки на 6—8 сек., после чего вновь обхватит его и вынесет на поверхность ванны.

«Водная кровать» — ученик один, без поддержки учителя, лежит на дне ванны со слегка приподнятой головой, погруженной целиком (кроме лица) в воду. Туловище его находится на «водном матрасике», а голова — на небольшом возвышении. Назначение упраж-

нения — воспитание у ребенка самостоятельного поведения в воде, подготовка к самостоятельному плаванию на спине.

«**Скольжение**». Учитель быстро «проволакивает» ребенка на одной руке (шестой способ поддержки) до середины ванны и тут прекращает поддержку, а тело ребенка по инерции продолжает скользить на протяжении второй половины ванны. Под конец скольжения учитель вновь подхватывает одной рукой голову малыша. Такое же упражнение в скольжении может выполняться не только головой, но и ногами вперед, т. е. в одну и другую сторону ванны без изменения положения тела ребенка.

Постепенно скольжение полностью заменяет упражнение в пассивном «проволакивании» и усложняется тем, что осуществляется подталкивание ребенка учителем за ступни ног (головой вперед), за плечи (ногами вперед) от одного конца ванны в другой. При этом нужно строго контролировать, чтобы тело скользило по самой средней продольной линии ванны, и обязательно оберегать (подстраховывать) голову от ударов о бортик ванны.

При переходе от пассивного проволакивания к самостоятельному скольжению малыш может погрузить свое лицо под воду, от неожиданности заглотнуть воду и закашляться (зафыркать). Бояться этого не следует. Надо сразу же остановить ребенка, поддержать его руками и, если потребуется, успокоить.

«**Кролем и брассом**». Применяется в тех случаях, когда во время проволакивания или скольжения малыш сам не двигает своими ногами и руками. Здесь нужно ему помочь. Для этого при медленном «проволакивании» учителем ребенка головой вперед ассистент обхватывает своими пальцами его стопы и начинает выполнять ими различные движения (в темпе 30—40 раз в 1 мин.): поочередно двигая то одну, то другую прямую ногу вверх, вниз и обратно (за счет

движений в тазобедренных суставах, с размахом между стопами 8—10 см, как при плавании кролем на спине); потом сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах (как в брассе), разводя почти прижатые к животу колени в стороны и тут же быстро отстраняя свои руки (предоставляя ребенку самому выпрямлять ноги в исходное положение). Это повторяется в течение всего отведенного на данное упражнение времени (в этом занятии, до него и в последующих, пока малыш не начнет самостоятельно повторять движения в воде своими ногами). Это упражнение чередуют с подобным упражнением для рук. Делается это двумя способами. Первый способ следующий: ассистент захватывает своими пальцами концы кистей ребенка, повернутых ладонями вниз; руки малыша вытянуты вдоль туловища. В таком положении ассистент поочередно (то правой, то левой рукой, как в кроле без выноса рук) нажимает ладонями ребенка па воду (вниз-назад), опуская их примерно на глубину 18—20 см в темпе до 20 движений каждой рукой в 1 мин. В исходное положение ребенок обычно возвращает свою руку сам. Во втором способе вытянутые руки малыша находятся в положении ладонями наружу (занимают перпендикулярное положение по отношению к поверхности воды), и ассистент с нарастающей скоростью разводит их (разгребает воду) от туловища в стороны и назад. После этого немедленно освобождает пальцы ребенка от своего захвата, и малыш сам должен вернуть свои руки в прежнее положение. Тут же учитель вновь захватывает его ладони и выполняет ими очередной гребок.

С момента, когда ребенок сможет самостоятельно держаться на воде, особенно важно быть постоянно рядом с ним, выражая ему свою радость (наклоняться к его лицу улыбаясь; можно под аккомпанемент колокольчика и погремушки пропеть веселую песню).

В дополнение к сказанному приведем примерное

содержание и построение двух типовых занятий (10-го и 30-го) данного периода.

Продолжительность 10-го занятия — 30 мин., температура воды — 34°. Вес ребенка — нормальный, самочувствие — хорошее, освоение упражнений на предыдущих занятиях — удовлетворительное. Ребенок освоил все 6 способов поддержки, без страха остается один на дне ванны на «водной кровати».

1. Упражнение «Мельница» — 5 мин. Окунаясь под воду, учитель считает про себя до шести, медленно выдыхая воздух и образуя на воде (перед лицом ребенка) пузырьки. После 6 сек. показывается улыбающимся над водой. То же проделывает с ребенком, но опускает его под воду только до уровня нижней губы. Такой вариант «Мельницы» повторяется 5—6 раз без отдыха. Затем упражнение выполняется еще 5 раз, но при этом учитель и ученик (погружаемый под воду до уровня носа) каждый раз находятся под водой всего по 2 сек. При удачном решении этой задачи пребывание под водой постепенно увеличивается до 5—6 сек. Потом проводится несколько погружений под воду и учителя и ученика до уровня бровей или волосистой части головы и, наконец, целиком.

2. Игра с Буратино—1 мин. В руках ребенка (или учителя) легкий (плавающий) Буратино, который хорошо держится на воде. Учитель незаметно заменяет его тяжелым Буратино. На глазах ребенка бросает его в воду и тот тонет. Учитель громко отсчитывает 6 сек., затем окунается под воду и извлекает на поверхность воды тяжелого Буратино, незаметно обменивает его на легкого и передает ребенку (если малыш не может удержать игрушку, то учитель бросает ее на поверхность воды, показывая, что Буратино плавает). Игра повторяется 2—3 раза.

3. Различные варианты шестого способа поддержки — 15 мин. Последние 5 мин. только самые облегченные способы поддержки (кончиками пальцев учителя под затылок или лопатки ребенка). Во время применения всех вариантов поддержки (с проволакиванием ребенка по поверхности воды из одного конца ванны в другой, ногами или головой вперед) учитель и ассистент тщательно следят за равновесием и горизонтальным положением тела малыша в воде. В моменты небольших остановок (на 1 мин. через каждые 3 мин.) ассистент поглаживает ноги малыша по направлению от голеностопных до тазобедренных суставов, особенно в области того сустава, где нога не выпрямляется. Если поглаживания не дают результатов (нога продолжает оставаться согнутой), то они сменяются легкими разминаниями мышц голени или бедра. То же про-

дельвается и с руками ребенка, если они не вытягиваются под водой- При необходимости паузу для массажа можно увеличить до 2 мин.

Если ребенок находится в воде в абсолютно пассивном состоянии, самостоятельно не двигает ни руками, ни ногами, то учитель применяет упражнение «Кролем и брассом» с помощью ассистента, выполняя по 30—40 движений руками и ногами малыша.

4. Проверка способности ребенка самостоятельно держаться на поверхности воды в положении на спине — 5 мин. В один из моментов скольжения малыша головой вперед по поверхности воды с помощью учителя на середине ванны он должен убрать свою руку и оставить голову без поддержки. При этом рука учителя находится в воде в полной готовности снова подхватить голову ребенка на случай, если оставшийся без поддержки малыш начнет плакать, а его голова станет погружаться под воду. Бояться такого погружения под воду не следует, так как предварительно проведенные упражнения («Мельница») уже приучили малыша к «подводному положению», и он не захлебнется. Быстрота действий учителя в этот момент диктуется другим соображением: предупредить появление у ребенка страха. Упражнение повторяется несколько раз, причем продолжительность прекращения поддержки постепенно увеличивается: с 2—3 до 5—6 сек. Успешность данного упражнения зависит главным образом от того, в каком положении ребенок держит в воде голову. Если на всех предыдущих занятиях учитель строго следил, чтобы положение ее было горизонтальным, то малыш и без поддержки не станет тонуть.

Если это упражнение не получится на 10-м занятии, его нужно повторять на нескольких последующих уроках. Большую помощь в освоении данного упражнения может принести плавание с «чепчиком Русалки», так, чтобы тело ребенка было полностью погружено под воду (кроме лица). В первые минуты плавания с «чепчиком Русалки» учитель может держать свою руку на затылке малыша, а затем потихоньку убрать ее. Подталкивая ребенка в разные стороны, нужно дать ему почувствовать, что он плавает по воде без помощи учителя. Если и тут он будет капризничать, надо вновь мобилизовать терпение и на протяжении еще 5—6 занятий повторять перечисленные выше упражнения («Мельница», поддержка шестым способом, скольжение, плавание с «чепчиком Русалки»).

В большинстве случаев на 10-м занятии (т. е. до применения «чепчика Русалки») ребенок начинает самостоятельно держаться на воде. Тогда последующие 20 занятий (т. е. с 11-го до 30-го урока) данного периода строятся следующим образом.

В упражнении «Мельница» окунание ребенка проводится 6—7 раз продолжительностью 5—6 сек. каждое (плавание с «чепчиком Русалки» или с другими поддерживающими предметами не применяется совсем). Плавание с поддержкой рукой учителя под затылок или спину малыша проводится с быстрым «проволакиванием» и со скольжением по поверхности воды. Основным упражнением теперь становится постепенно усложняющееся самостоятельное плавание ребенка, чему нужно отводить до половины всего выделенного на данное занятие времени (см. табл. 2). Самостоятельное плавание чередуется с перечисленными выше упражнениями и усложняется (от занятия к занятию): увеличивается продолжительность «статического» (на одном месте) плавания без перерывов от 10—20 сек. до 4—5 мин. (если при этом малыш по своей инициативе начинает движения руками и ногами, то останавливать его не следует); включается самостоятельное скольжение по поверхности воды от толчка учителя — он толкает ребенка, взяв за пятки, к противоположному концу ванны головой вперед; толкает его за голову и плечи в обратном направлении (ногами вперед). Эти толчки могут применяться лишь после того, как малыш сможет выполнять самостоятельно «статическое» плавание не менее 15 сек. Такому плаванию ребенка и скольжению от толчка руками учителя отводится 4—5 мин., и это повторяют в одном занятии 3—4 раза, чередуя с другими упражнениями. Если учитель заметит, что при самостоятельном плавании малыш начинает уставать, надо немедленно поддержать его рукой.

В тех случаях, когда на 10—12-м занятиях второго периода ребенок уже самостоятельно держится на поверхности воды, содержание 30-го занятия этого периода может выглядеть примерно так:

1. Плавание с помощью (поддержкой) учителя или с использованием «чепчика Русалки» в медленном темпе — 6 мин.
2. Самостоятельное «статическое» плавание в комбинации с

поддержкой учителя — 4 серии по 1 мин.: в 1-й — самостоятельное плавание 15 сек., с поддержкой учителя — 45 сек., во 2-й — соответственно 20 и 40, в 3-й — 25 и 35, в 4-й — по 30.

3. Первое упражнение, но в среднем темпе — 6 мин.

4. Второе упражнение — 4 мин.

5. Упражнение «Мельница» — 6 мин.

6. Второе упражнение, но 5 серий (4-я серия повторяется дважды).

7. Первое упражнение, но с быстрым проволакиванием и с середины бассейна с самостоятельным скольжением — 6 мин.

8. Игра с Буратино и другими игрушками — 3 мин.

Содержание занятия можно видоизменять в зависимости от возраста, уровня подготовленности и самочувствия ребенка. Нередко случается, что к концу данного периода он так и не осваивает самостоятельных активных движений ногами и руками, но это не мешает ему спокойно и долго лежать на поверхности воды без поддержки учителя. В начале 1977 г. мне пришлось видеть, как 7-месячная дочурка Владимира и Ларисы Скрипалевых, обученная ими плавать по нашей методике, с большим удовольствием пролежала на поверхности воды домашней ванны более 30 мин., самостоятельно плавая в положении на спине с пассивно вытянутыми ногами, разведя руки в стороны и вверх, так что предплечья и кисти находились над водой. Родители стояли рядом, равлечение девочку различными игрушками и даже подкармливали ее подслащенной водой из бутылочки с соской. Несмотря на отсутствие движений руками и ногами, девочка легко и долго самостоятельно держалась на поверхности воды. За счет чего? За счет удачно найденного равновесия тела в воде. С помощью различных вариантов поддержки родители долго и упорно искали наиболее выгодное для равновесия тела положение головы ребенка. Когда оно было определено и девочка сама почувствовала его удобство, родители перестали поддерживать ее под затылок и перешли к самому легкому способу поддержки: пальцами одной руки под область лопаток. Через

2 дня и этого не потребовалось: дочь стала плыть самостоятельно. Этот пример мы привели для того, чтобы неумение ребенком самостоятельно выполнять движения руками и ногами не расхолаживало родителей. Научив его самостоятельно держаться на поверхности воды без движений, необходимо далее с прежней настойчивостью добиваться активных движений. При отсутствии ассистента это можно делать следующим образом: войти в ванну, посадить малыша на свои предплечья спиной к своей груди, обхватить кистями верхние части бедер и выполнять движения ногами в двух вариантах (см. стр. 53) 3—4 раза по 1,5—2 мин. Чередовать это с аналогичными движениями руками, уложив ребенка спиной на свои вытянутые вперед руки.

Дальнейшее совершенствование в плавании

Если до 5-месячного возраста ребенок успешно закончил второй период обучения плаванию (т. е. научился самостоятельно держаться на воде в положении на спине в течение не менее 5 мин., с удовольствием проводит в воде, имеющей температуру 33°, до 40 мин.), то можно с уверенностью сказать, что он справится и с требованиями последующих периодов. Однако и здесь не следует торопиться и форсировать обучение. На каждый из оставшихся трех периодов нужно отводить не менее одного месяца. Это объясняется тем, что задачи и содержание каждого периода определены с учетом возрастных особенностей грудного ребенка. Например, задачи четвертого периода (плавание на груди) малыш сможет хорошо освоить не раньше 6-месячного возраста.

Главными задачами **третьего периода** являются: продолжение «термообработки» с постепенным снижением (на Г за 2 недели) температуры воды до 31—32°; совершенствование в плавании на спине до тех пор, пока ребенок не научится самостоятельно передвигаться

по поверхности воды от одного конца ванны к другому; ныряние на всю глубину ванны; доставание со дна затопленных игрушек и извлечение их на поверхность воды; подготовка к плаванию на груди. Продолжительность каждого занятия этого периода постепенно увеличивается до 50 мин.

Совершенствование в плавании на спине осуществляется главным образом с помощью двух упражнений: скольжения по всей длине ванны и (если оно не приводит к желаемым результатам, т. е. к самостоятельным движениям руками и ногами) плавания с «чепчиком Русалки». В процессе последнего упражнения учитель помогает (руками) ребенку поочередно выполнять движения то руками, то ногами. Иногда ребенка можно заставить активно работать своими ногами, прибегая к следующему методическому приему: лежащему на спине малышу показывают зажженный электрофонарик или любимую игрушку, издающую определенный звук (например, мяукающего котенка, мычащего теленка). Когда ребенок обратит на игрушку внимание, ее начинают удалять от него. В «погоне» за этой «приманкой» ребенок может начать движения ногами.

Изучение ныряния на дно ванны осуществляется в такой последовательности:

— «Мельница» с погружением ребенка под воду на 7—8 сек. 5—6 раз, с перерывами в 10—15 сек. после каждого погружения;

— «Спасание утопающего», когда на глазах ребенка учитель бросает в воду потопляемый вариант Буратино (или другой игрушки) и, придерживая за руку ученика, вместе с ним погружается под воду и там помогает ему найти, взять и извлечь на поверхность «утопнувшую» игрушку. На поверхности ее надо незаметно заменить непотопляемым двойником;

— упражнение в «проволакивании»: взяв ребенка на руки (вторым способом поддержки, но находясь вне ванны), учитель вначале (несколько раз) быстро про-

волакивает его по поверхности воды (так, чтобы в воду погружалось лицо) головой вперед, затем делает то же под водой;

— упражнение в погружении под воду: во время самостоятельного плавания ребенка на спине учитель силой своей руки (нажимая на область таза) вначале слегка, а потом сильнее и глубже погружает его под воду, предоставляя ему самостоятельно выбраться на поверхность воды; после глубокого погружения показывает ему Буратино (или другую игрушку) и под водой дает ему в руки, с тем, чтобы малыш вместе с игрушкой вынырнул на поверхность;

— упражнение с шестом: учитель устанавливает посередине ванны вертикально шест и дает ребенку подержаться за него, помогая ему в этом. Такое вертикальное положение в воде является для ребенка новым и осваивается не сразу, а в течение нескольких занятий. После этого нужно спустить по шесту сверху вниз (на дно) потопляемого Буратино. Вслед за ним, слегка надавливая на плечо ребенка, отправить и его под воду за любимой игрушкой. Надо помочь ему найти под водой и взять Буратино и с ним вынырнуть на поверхность воды.

При выполнении всех перечисленных выше упражнений следует руководствоваться двумя важными правилами: первое — за один раз ребенок не должен находиться под водой больше 8 сек., а в целом за один урок его «подводное пребывание» нужно ограничить в первой половине периода 2 мин., во второй — 3 мин.; второе правило — каждое упражнение с нырянием выполняется не более 2 мин., после чего 6 мин. отводится на упражнения без погружений в воду, например совершенствование в плавании на спине по поверхности воды. Такие серии по 8 мин. могут повторяться за одно занятие 3—4 раза.

Подготовка к плаванию на груди и в других положениях строится в таком порядке:



Ползание по дну ванны, слегка заполненной водой

— ползание ребенка по дну ванны, слегка наполненной водой (см. фото);

— то же в ванне с большим количеством воды;

— передвижение (руками учителя) по дну ванны игрушки Буратино (или зажженного электрофонарика) с целью побудить малыша следовать за ним под водой в положении на груди или на боку;

— плавание в положении на груди по поверхности воды с помощью учителя, поддерживающего ребенка одной рукой под грудь. Если малыш плохо удерживается на поверхности воды, то поддерживать можно еще и другой рукой учителя — ладонью под бедра.

В тех случаях, когда ребенок начинает капризничать и ему не нравится лежать на воде в положении на груди, можно использовать более упрощенный и легкий способ: учитель входит в воду и занимает в ванне такое же положение, как при поддержке четвертым способом (см. стр. 36). Ребенок находится на вытянутых руках учителя, при этом предплечья учителя поддерживают грудь и голову малыша, а пальцы и ладони обхватывают верхнюю половину бедер. Все тело ученика погружено под воду, голова приподнята так, чтобы в воде оказался только подбородок. При данном положении учитель может все время смотреть в лицо ребенку, подбадривая его своим взглядом, улыбкой, ласковыми словами. Когда малыш освоится с новым для себя положением, можно применить боковые покачивания, продвижения его вперед и назад по поверхности воды. За счет легких усилий своими кистями учитель помогает ему выполнять движения ногами, т. е. повторяет упражнения, которые рекомендовалось выполнять в таком же положении на начальном этапе обучения плаванию на спине. Поддержка может быть усложнена тем, что учитель будет держать ребенка только за плечи: большими пальцами сверху (со стороны спины), остальными — снизу (со стороны ключиц). При таком положении подбородок ребенка будет находиться на предплечьях учителя.

Еще раз напоминаем, что оба эти упражнения — вынужденные, внеплановые и применяются только в трудных случаях (да и то недолго — на протяжении 2--3 занятий) с целью приучить ребенка к положению на груди. В решении этой задачи могут принести пользу легкие надувные изделия — «ожерелье Русалки»,

«крылья летучей рыбки» и др. (см. стр. 48), прикрепляемые к верхней части спины или к плечам малыша или закрепляемые вокруг шеи. Но они должны заполняться воздухом лишь слегка, чтобы тело ребенка не всплывало над водой (кроме лица). Надувные приспособления применяются временно, не более чем на трех-четыре занятия, чтобы у малыша не успела выработаться привычка к поддержке с помощью игрушки, от чего затем будет очень трудно отвыкнуть.

Таким образом, основанием для перехода ребенка к занятиям **четвертого периода** обучения является выполнение им следующих «переходных нормативов*»: 1) достаточная степень выносливости и закаленности для стойкого и безболезненного выполнения ежедневных 50-минутных занятий в воде, подогретой до 31—32°; 2) умение самостоятельно держаться на воде, плавая на спине не менее 15 мин.; 3) умение нырять, плавать под водой в течение 8 сек. и доставать со дна ванны затопленные игрушки; 4) способность находиться на поверхности воды в положении на груди с помощью поддержки руками учителя, стоящего вне ванны. При невыполнении одного из перечисленных выше «переходных нормативов» занятия следует продолжать по плану третьего периода, но с акцентом на те упражнения, которые помогут освоить необходимый материал.

Учитывается также прибавление веса ребенка. Отставание веса от средних для грудных детей данного возраста показателей потребует сокращения продолжительности каждого занятия. Тогда общая продолжительность занятий в третьем периоде может затянуться до 2 и более месяцев. Это не должно огорчать и тем более пугать, так как впереди еще есть достаточно времени для решения всех задач обучения плаванию.

Главная задача четвертого периода — обучение ребенка самостоятельному плаванию на груди. Попутно могут решаться и другие задачи: дальнейшее повышение выносливости ребенка (например, постепенное уве-



«Проводка» с помощью учителя

личение продолжительности самостоятельного непрерывного плавания до 20, 25, 30, 35, 40 и 45 мин., отводя для таких «заплывов на выносливость» не более 4—5 занятий в месяц), совершенствование в плавании на спине и в нырянии. Продолжительность каждого занятия доводится в этом периоде до 55 мин., температура воды остается прежней (не ниже 31—32°).

Как решать главную задачу четвертого периода? Плавание на груди изучается в той же последовательности, что и плавание на спине. На упражнения в плавании на груди выделяется на каждом занятии 25—30 мин. Применяются следующие упражнения:

- 1) поддержка двумя руками учителя (одной под подбородок ребенка, другой под область живота);
- 2) поддержка (когда малыш освоит правильное положение головы) одной рукой под область живота;
- 3) «проволакивание» («проводка») из одного конца

ванны к другому с поддержкой ребенка двумя (см. фото) и одной рукой;

4) скольжение (от толчка учителя) головой вперед по поверхности воды в одну и другую сторону ванны;

5) при поддержке учителем под подбородок ребенка (или при плавании с «ожерельем Русалки») выполнение движений ногами и руками малыша;

6) окунание ребенка, находящегося в положении на груди, под воду (до глубины дна), предоставляя ему самому выбраться на ее поверхность, но помогая все время сохранять первоначальное положение (на груди);

7) протягивание ребенка по поверхности воды, взяв его за вытянутые вперед руки, вначале медленно, затем чуть быстрее, но всегда не очень быстро. Если он не начнет самостоятельных движений ногами, то ему помогает в этом ассистент;

8) аналогичное предыдущему упражнению, но учитель подталкивает малыша за пятки (вперед головой), а ассистент в это время двигает руками ребенка, делая его ладонями поочередные нажимы на воду вниз и назад, до перпендикулярного к поверхности воды положения руки (как в кроле без выноса рук) или одновременно разводя ладони в стороны (как при плавании брассом).

Настойчивое и последовательное применение всех перечисленных упражнений приведет в конце концов к тому, что малыш самостоятельно поплывет на груди, делая движения руками или ногами, а то и совместно руками и ногами (см. фото).

Совершенствование в плавании на спине осуществляется в основном с помощью скольжения по поверхности воды из одного конца ванны в другой. При медленном выполнении движений ногами ребенка нужно побудить к более быстрому темпу (подталкивать сильнее; взяв за стопы, побыстрее двигать ими). При плавании на спине отстающим участком почти всегда



Первые движения в положении на груди

бывают движения руками: малыш мало и неохотно двигает ими. И тут учитель должен проявить большую настойчивость, чтобы устранить этот недостаток. Взяв за руки ребенка, он многократно повторяет ими движения в воде (по 200—250 раз за каждый урок, пока ребенок не начнет ими самостоятельно работать).

Упражнения в нырянии проводят в объеме предыдущего периода, не увеличивая их количества и продолжительности пребывания под водой. При этом важно выработать у ребенка привычку к тому, что плавание под водой должно выполняться преимущественно в положении на груди.

Для перехода к **пятому периоду** обучения необходимо, чтобы ребенок освоил следующие «переходные нормативы»: 1) мог непрерывно выполнять упражнения в 31—32-градусной воде в течение 50—55 мин.; 2) плавал на спине, самостоятельно двигая своими ру-

ками и ногами в течение не менее 5 мин.; 3) умел передвигаться под водой в положении на груди; 4) мог держаться на поверхности воды в положении на груди в течение не менее 1 мин. Кроме того, обязательное условие для перехода к занятиям пятого периода — нормальный для своего возраста вес и хорошее здоровье ребенка.

На протяжении пятого периода обучения (который продолжается до 12-месячного возраста ребенка, а иногда и больше) осуществляется совершенствование во всех освоенных раньше видах плавания, а также изучается плавание на спине, на груди и ныряние в одежде, в туфлях (это так называемые прикладные способы, охраняющие ребенка от непредвиденных и опасных для жизни случаев на открытых водоемах). Продолжительность каждого занятия остается прежней — до 55 мин. (более высокой продолжительности добиваться не следует, так как в этом периоде малыш начинает уже ходить и это связано с дополнительными затратами энергии).

Совершенствование в плавании на спине и на груди осуществляется в этом периоде в форме осторожной тренировки. Постепенно (от занятия к занятию) увеличивается продолжительность непрерывного плавания от одного конца ванны к другому и обратно. При этом нужно помогать ребенку поворачиваться в конце ванны, не позволяя ему останавливаться (при остановках рука учителя подталкивает ученика). После непрерывного 15-минутного плавания на спине или 10-минутного плавания на груди каждый раз должен быть одноминутный активный отдых, во время которого малыш ныряет или развлекается со своими игрушками (расставленными на боковом бортике ванны), оставаясь все время в воде. Он может в это время, придерживаясь за боковой бортик ванны, приседать, прыгать, бросать в воду игрушки, забавляться погремушками и т. п.

Последние 5—6 мин. каждого занятия отводятся на освоение плавания в одежде в такой последовательности: на 1-м занятии — плавание на спине в трусах, на 2-м к трусам добавляется рубашка; на 3—5-м — плавание на груди в той же одежде; на 6—8-м — ныряние за предметами в той же одежде; на 9—10-м — поочередное плавание (на спине, на груди и ныряние в той же одежде); на 11—15-м — плавание в такой же последовательности в трусах, рубашке и носках; на 16—20-м — добавляются легкие рейтузы (или длинные штаны); на 21—25-м — туфельки; на 26—30-м — еще и верхняя полотняная куртка. В итоге при строгом соблюдении изложенной выше последовательности в наращивании трудности применяемых упражнений малыш осваивает самостоятельное плавание на спине, на груди и ныряние в полном комплекте летней одежды. Чтобы сохранить у ребенка жизненно важный навык плавания в одежде, необходимо и дальше (после того как он научится это делать) 1—2 раза в неделю поддерживать его, выделяя для такого плавания 5—6 мин. урока.

Таким образом, к началу второго месяца (а возможно и позже: к концу второго или в начале третьего месяца) пятого периода обучения типичным содержанием одного занятия может быть следующее:

- 1) плавание на груди (по возможности непрерывное) — 10 мин.;
- 2) развлечение с игрушками (отдых) — 1 мин., упражнения в нырянии — 2 мин.;
- 3) непрерывное плавание на спине — 15 мин.;
- 4) отдых с игрушками — 1 мин. и упражнения в нырянии — 2 мин.;
- 5) самостоятельное плавание на груди — 15 мин.;
- 6) отдых с игрушками — 1 мин. и упражнения в нырянии — 2 мин.;
- 7) плавание в одежде на спине и на груди — 5 мин., ныряние в одежде — 1 мин.

Как видно из приведенного содержания, в этом типичном занятии больше всего отводится времени на

плавание в положении на груди, как более ценное в прикладном отношении (в таком положении ребенок может видеть во время плавания все, что делается перед ним). Плаванию на спине уделяется теперь меньше внимания и времени, но оно должно включаться в каждое занятие. В общей сложности, преодолевая всплыв метровые-полутораметровые отрезки вдоль ванны, малыш должен проплыть на спине и на груди за одно занятие не менее 100 м.

В последние месяцы пятого периода тренировка продолжается и усложняется за счет повышения скорости преодоления каждого отрезка по длине ванны и повышения активности гребков в воде руками и ногами, увеличиваются размах и амплитуда движений. К 12-месячному возрасту ребенок уже должен за одно занятие проплывать самостоятельно 200—250 м. При хороших показателях веса тела, роста, окружности груди, отсутствии простудных болезней можно последние 2—3 месяца (т. е. когда ребенку 9—12 месяцев) температуру воды в ванне постепенно снизить еще на 2—3°, доведя ее до 27—28°. И тогда в возрасте 1 года (или чуть позже) можно такого тренированного и закаленного ребенка (имеющего многомесячный стаж непрерывных занятий в ванне) допустить в солнечные дни к плаванию в теплой и чистой воде открытых водоемов (без течения) или в специальном детском плавательном бассейне. Это разрешается при одном обязательном условии: учитель должен плавать рядом с ребенком. Здесь также надо строго соблюдать постепенность и последовательность повышения физических нагрузок и усложнения условий занятий. Например, продолжительность первых занятий в открытых водоемах не должна быть больше 10—12 мин. (в зависимости от температуры воды), далее прибавляется к этому времени ежедневно по 2—3 мин. В холодные дни занятия следует продолжать в домашней ванне. Собственно, и в 1,5—2 года дети могут плавать в ванне.

Когда ребенок подрастет и станет понимать родителей, тот самостоятельный способ плавания, который был освоен в грудном возрасте, нужно постепенно перевести на кроль или брасс. Но это уже специальный вопрос, который выходит за рамки нашей темы.

И еще хочется дать один добрый совет читателю: привив ребенку в грудном возрасте любовь и привычку систематически плавать, постарайтесь всеми силами поддерживать это на протяжении всех детских лет. Летом регулярно посещайте прибрежные пляжи и давайте возможность своему ребенку плавать в открытых водоемах, а зимой устраивайте его в детские группы крытых плавательных бассейнов.

Послесловие

Как мы уже сообщали в начале брошюры, известные киноактеры Николай Бурляев и Наталия Бондарчук чуть ли не с первых дней после рождения своего сына Вани начали обучать его плаванию. Сама подготовка к каждому занятию с малышом и проведение уроков в ванне отнимали у них немало времени. Тем не менее, чередуясь друг с другом, они упорно, ежедневно продолжали обучение и совершенствование в плавании своего первенца. В апреле 1977 г. мне довелось побывать у них дома и познакомиться, пожалуй, с одним из самых юных советских пловцов — семимесячным Иваном Бурляевым. Плавая в положении на спине, он делал попеременные движения ногами, напоминавшие кроль, и улыбался при этом от удовольствия. Он был неутомим! На моих глазах без посторонней помощи и поддерживающих средств малыш беспрерывно проплавал 46 минут!

— Редкая, для такого возраста выносливость, — сказал я.

— Мог бы плавать и больше часа. Ведь он у нас «спортсмен» со стажем, тренируется в плавании боль-

ше 6 месяцев,— улыбаясь проговорил отец малыша и, взяв его на руки, понес из ванной в спальную комнату, где стоял на столе большой стеклянный аквариум, доверху наполненный водой.

— А теперь покажем гостю, как мы умеем нырять,— ласково обратился отец к сынишке и, положив его на свои руки животом вниз, несколько раз окунул лицо малыша в воду, а затем опустил его на дно и там оставил одного, высвободив свои руки. Через прозрачное стекло аквариума было хорошо видно, что такое «подводное положение» ничуть не испугало ребенка. Задержав дыхание, не закрывая глаз, он несколько секунд пробыл на дне, а затем спокойно всплыл на поверхность аквариума.

По всему было видно, что для этого семимесячного карапуза пребывание в воде аквариума стало уже таким же привычным, как и в своей кроватке.

— Мы хотим, чтобы об этом знали как можно больше мам и пап новорожденных, а потому просим опубликовать наши впечатления, накопленные в процессе проведения с сыном занятий по плаванию, — сказала мне на прощанье Н. С. Бондарчук, передавая отпечатанное на машинке короткое письмо (см. стр. 17).

«Так хорошо плавать, как семимесячный Ванюшка, — подумал я, — может каждый его ровесник! А это значит, что уже в наши дни у нас в стране ежегодно могли бы заниматься плаванием миллионы грудных детей. Ведь только за годы послевоенных пятилеток построены десятки миллионов новых квартир с ванными, которые для младенцев могут стать отличными учебными плавательными бассейнами. Вот где скрыты колоссальные резервы и возможности массового укрепления здоровья детей! Это социальная проблема огромной важности! Успешное решение ее может явиться одним из важных факторов, способствующих воспитанию нового поколения здоровых, гармонически развитых людей».

СОДЕРЖАНИЕ

О значении плавания в грудном возрасте	4
Общие методические указания и практические рекоменда- ции по обучению плаванию.	20
Подготовительный период обучения плаванию.	33
Обучение плаванию на спине.	46
Дальнейшее совершенствование в плавании.	58
Послесловие.	70

ИВ № 459

Захарий Павлович Фирсов

ПЛАВАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ХОДИТЬ

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*. Редактор *Г. Б. Хотянова*. Художник *Ю. В. Архангельский*. Художественный редактор *А. В. Линдорф*. Технический редактор *Л. В. Туркова*. Корректор *Л. А. Кирюхина*.

А 00364. Сдано в производство 4/Х 1977 г. Подписано к печати 20/ХІІ 1978 г. Бумага тип. № 2. Ф-т 70X100/зг. Печ. л. 2,25. Усл. п. л. 2,93. Уч.-изд. л. 3,35. Тираж 100 000 экз. Издат. № 5771. Цена 20 коп. Зак. 751.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006, Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.