Грудничковое плавание: роль в формировании здоровья ребенка

Сапожникова О. В.

Тема грудничкового плавания в настоящее время является достаточно актуальной. Плавание оказывает благоприятное влияние на организм ребенка в целом, укрепляя его нервную систему, улучшая сон и аппетит, улучшая адаптационные способности ребенка и стимулируя обменные процессы.

Цель. Изучить грудничковое плавание как прогрессивное направление в оздоровлении детей с рождения до 3-х лет. Задачей исследования ставилось изучение значения плавания для детей грудного возраста, рассмотреть основные методики грудничкового плавания, выделить показания и противопоказания, провести и проанализировать опрос среди родителей по теме плавания с детьми до 3-х лет. Раннее начало занятий существенно улучшает состояние здоровья ребенка, либо уменьшает уже имеющиеся проблемы со здоровьем. Навык самостоятельного плавания не является основной целью, главная цель — это эффективное закаливание, укрепление иммунитета и здоровья, исправление выявленных отклонений и стимулирование правильного развития.

Разделение периода обучения детей грудного возраста на этапы носит условный характер и зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Важно соблюдать основные принципы закаливания: систематичность и постепенность. В рамках написания данной статьи было проведено исследование в виде опроса родителей для изучения и понимания позиций по вопросам обучения плаванию. В качестве обобщения результатов исследования, проведенного в виде опроса родителей, сделаны выводы.

Об актуальности данной темы и необходимости более активного пропагандирования грудничкового плавания свидетельствует тот факт, что 69% считают необходимым организацию и проведение курсов по домашнему груднич-

ковому плаванию, а 84% высказались за необходимость открытия центров, специализирующихся на обучении плаванию детей с рождения до 3-х летнего возраста.

Ключевые слова: плавание, занятие плаванием, правильное развитие, физическое развитие, польза плавания, закаливающая процедура.

Отношения и деятельность: нет.

ФГБОУ ВО Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, Екатеринбург, Россия.

Сапожникова О. В. — к.пед.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, ORCID: 0000-0001-8469-4094.

Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):
SOlga08@mail.ru

Рукопись получена 23.03.2021

Рецензия получена 20.04.2021

Принята к публикации 20.05.2021

Для цитирования: Сапожникова О. В. Грудничковое плавание: роль в формировании здоровья ребенка. *Академия медицины и спорта*. 2021;2(2):15-20. doi:10.15829/2712-7567-2021-26

Infant swimming: a contribution to children's health

Sapozhnikova O. V.

Nowadays, infant swimming is a rather relevant topic. Swimming has a beneficial effect on the child's body as a whole, strengthening its nervous system and improving sleep, appetite, and adaptive capacity, as well as stimulating metabolism.

Aim. To study infant swimming as a progressive direction in improving child health from birth to 3 years old. The objective was to study the importance of infant swimming, consider its main techniques, highlight indications and contraindications, conduct and analyze a survey among parents on this topic. Early start of swimming significantly improves the child's health, or reduces the current health problems. The skill of independent swimming is not the main goal. The main goal is effective hardening, strengthening immunity and health, correcting identified abnormalities and stimulating proper development.

The division of the education period of infants into stages is conditional and depends on the individual characteristics of a child. It is important to observe the basic hardening principles: consistency and graduality.

Also, we conducted a survey of parents to study and understand their opinions on teaching swimming. Relevant conclusions were drawn from the results.

The relevance of this topic and the need for more active promotion of infant swimming is evidenced by the fact that 69% of parents surveyed consider it necessary to provide home courses on infant swimming. Also, 84% spoke in favor of the need to open specialized centers for teaching swimming for children from birth to 3 years old.

Keywords: swimming, healthy development, physical development, swimming benefits, hardening.

Relationships and Activities: none.

Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia.

Sapozhnikova O. V. ORCID: 0000-0001-8469-4094.

Corresponding author:
SOlga08@mail.ru

Received: 23.03.2021

Revision Received: 20.04.2021

Accepted: 20.05.2021

For citation: Sapozhnikova O. V. Infant swimming: a contribution to children's health. *Academy of medicine and sports*. 2021;2(2):15-20. doi:10.15829/2712-7567-2021-26

Тема грудничкового плавания в настоящее время является достаточно прогрессивным направлением. Плавание, по мнению современных врачей и многих родителей, является навыком, которым стоит овладеть как можно раньше [1, 2]. Плавание оказывает благоприятное влияние на организм ребенка в целом, укрепляя его нервную систему, улучшая сон и аппетит, улучшая адаптационные способности ребенка и стимулируя обменные процессы.

Цель: изучить грудничковое плавание как прогрессивное направление в оздоровлении детей с рождения до 3-х лет.

Задачи:

1. Изучить значение плавания для детей грудного возраста.
2. Рассмотреть основные методики грудничкового плавания.
3. Выделить показания и противопоказания.
4. Провести и проанализировать опрос среди родителей по теме плавания с детьми до 3-х лет.

Водная среда более привычна для детей грудного возраста, поэтому занятия плаванием дарят младенцам много положительных эмоций. При занятии плаванием задействованы многие группы мышц, развивается мышечный корсет, но при этом на позвоночный столб воздействует минимальная нагрузка, что практически полностью исключает вероятность получения травм во время занятий с малышом.

Раннее начало занятий существенно улучшает состояние здоровья ребенка, либо уменьшает уже имеющиеся проблемы со здоровьем. Навык самостоятельного плавания не является основной целью, главная цель — это эффективное закаливание, укрепление иммунитета и здоровья, исправление выявленных отклонений и стимулирование правильного развития.

При обучении малыша плаванию решается несколько очень важных задач [3]:

1. Повышение устойчивости организма ребенка к перепадам температур и укрепление его иммунитета.
2. Усиление насыщения тканей кислородом и улучшение кровообращения.
3. Улучшение кровоснабжения мозга младенца, что способствует более быстрому развитию ребенка.
4. Тренировка правильного дыхания у детей для правильного развития дыхательной системы.

Дети первого года жизни, занимающиеся плаванием, отличаются более высоким уровнем физического и психического развития. У них улучшаются такие показатели, как рост, вес, жизненная емкость легких. Опережение в моторном развитии заключается в том, что плавающие младенцы начинают раньше своих сверстников сидеть, стоять, ползать и ходить за счет улучшения силовых характеристик скелетных мышц.

Материал и методы

Методики обучения плаванию

Самым ранним возрастом, когда можно начинать занятия с ребенком, считается возраст 2-3 недели — период полного заживления пупочной ранки. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья, которое должен оценить врач.

Начинать занятия можно в домашних условиях, ежедневно в одно и то же время, совмещая их с посещением специализированных занятий в бассейне под наблюдением опытного тренера [4]. Родителям необходимо учитывать и выполнять рекомендации тренера, а дома в ванной ежедневно закреплять изученные упражнения.

Занятие может начинаться с легкого поглаживающего массажа, который делают сами родители. Затем с малышом проводится несколько специальных упражнений. Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж. Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такой алгоритм проведения занятий дает ребенку понимание, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 мин. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка [5].

Общепринятая методика обучения плаванию делится на 5 уровней, при которых учитываются анатомо-физиологические особенности развития ребенка на разных возрастных этапах [6]:

- 1-й уровень — до 3 мес.
- 2-й уровень — от 3 до 6 мес.
- 3-й уровень — от 6 до 9 мес.
- 4-й уровень — от 9 мес. до 1 года.
- 5-й уровень — от 1 года до 3 лет.

На каждом уровне обучения меняются и усложняются упражнения, понижается температура воды, увеличивается продолжительность занятий. Время перехода с одного уровня на другой достаточно индивидуально для каждого ребенка и зависит от того, как малыш будет усваивать “пройденный материал”. Как правило, после 3-х мес. возраста занятия проводят в бассейне, а не в ванне. Кроме разделения методики обучения плаванию на уровни, её можно разделить на 5 этапов [6], которые предусматривают такие параметры, как температура воды, время пребывания в воде, длительность погружения и т.д.

— 1 этап в среднем длится 1 мес. Продолжительность одного занятия 15-20 мин при температуре воды 36-37° С. Постепенно продолжительность каждого занятия увеличивают до 30 мин, а температуру воды снижают до 34° С. На данном этапе обучения с поддержками применяется 3 вида упражнений — покачивания, проводки и погружения.

— 2 этап в среднем длится ~2 мес. Продолжительность пребывания ребенка в воде постепенно увели-

чивается до 40–45 мин; температура воды снижается до 32° С. Перед занятием в ванне рекомендуется сделать ребенку легкий массаж и выполнить с ним несколько упражнений (движения ногами типа “велосипед”, кролем и брассом; поочередные движения прямыми руками вверх-вниз, в стороны-вниз).

— 3 этап срок обучения — 2 мес. Основное внимание уделяется упражнениям для активизации движений ногами.

Важными задачами данного этапа являются: активизация движений руками; освоение упражнения “качели”. При выполнении упражнений на спине и на груди используются поддерживающие средства, к концу этапа применение поддерживающих средств должно быть сведено к минимуму.

— 4 этап срок обучения — 2,5–3 мес. На каждом занятии 15 мин рекомендуется отводить активному отдыху в воде (играм, ходьбе по дну ванны).

— 5 этап срок обучения — 3–4 мес. Занятия рекомендуется проводить не реже 4 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия — до 60 мин. Температуру воды разрешается постепенно снизить до 30° С.

Разделение периода обучения детей грудного возраста на этапы носит условный характер и зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Важно соблюдать основные принципы закаливания: систематичность и постепенность. Водные процедуры в первые месяцы жизни ребенка требуют отдельного внимания. В этот период перед родителями малыша стоят общие задачи: выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде.

Показания и противопоказания для занятий плаванием

Занятия этим видом плавания показаны практически всем малышам (за исключением пациентов с патологиями, которые являются противопоказанием), но некоторым из них они крайне необходимы [7, 8].

Показания:

1. Гипертонус — способствует комфортному расслаблению мышц.

2. Гипотонус — способствует постепенному укреплению мышечной системы и приведению её в тонус.

3. Масса тела при рождении <2500 граммов. У таких детей занятия плаванием повышают аппетит, улучшают двигательную активность, сон, адаптационные возможности, нормализуют работу нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной систем.

4. Асимметрия мышечного тонуса. Постоянная работа во время плавания способствует расслаблению и напряжению мышечной системы и формирует нужные двигательные ощущения в конечностях.

5. Дисплазия тазобедренных суставов. Способствует укреплению связочно-суставной системы.

6. Кривошея. Если кривошея, то плавание может расслабить шейные мышцы. При истинной

кривошее, возникающей при недоразвитии грудинно-ключично-сосцевидной мышцы или в результате родовой травмы в шейном отделе позвоночника, плавание будет являться дополнительным к основному лечению.

7. Детский церебральный паралич. Для детей с такой патологией плавание является наиболее оптимальной методикой. В результате достигается улучшение реакции конечностей, движения становятся более скоординированными, ритмичными и согласованными. Плавание значительно снимает “спастический”, что уменьшает болезненные ощущения у ребенка и, как следствие, улучшается его психическое, физическое, эмоциональное состояние.

Противопоказания:

1. Врожденные пороки сердца, почек;
2. Острые инфекционные заболевания, сопровождающиеся гипертермией;
3. Неврологические расстройства, сопровождающиеся судорогами;
4. Гидроцефалия;
5. Эпилепсия;
6. Гнойные заболевания кожи, открытые раны, аллергические кожные заболевания в стадии обострения;
7. Туберкулез;
8. Вывих и подвывих тазобедренных суставов;
9. Патология опорно-двигательного аппарата, требующая фиксации конечностей.

Результаты

В рамках написания данной статьи было проведено исследование в виде опроса родителей для изучения и понимания следующих позиций по вопросам обучения плаванию:

1. Польза обучения плаванию детей с рождения до 3-х лет.
2. Оптимальные сроки для начала занятий.
3. Условия, в которых родители занимаются с детьми грудничковым плаванием.
4. Источник получения информации для родителей о грудничковом плавании.
5. Необходимость в проведении курсов по обучению родителей грудничковому плаванию в домашних условиях.
6. Отношение родителей к плаванию как к закаливательной процедуре.
7. Охват грудничковым плаванием в группе респондентов.
8. Необходимость открытия специализированных центров по обучению грудничковому плаванию.
9. Отношение родителей к массовому распространению данного вида плавания.
10. Влияние грудничкового плавания на физическое и психическое развитие ребенка.

В опросе участвовали 91 респондент. Данные о результатах опроса представлены в работе на рисунке 1.

Обсуждение

В качестве обобщения результатов исследования, проведенного в виде опроса родителей, можно сделать следующие выводы:

С существованием грудничкового плавания в той или иной степени знакомы все опрошенные, которые получали информацию о нем из различных источников (больше всего из интернета — 53%; от знакомых — 22%; 10% — по совету педиатра). Подавляющее большинство считают плавание для детей с рождения до 3-х летнего возраста полезным (96% опрошенных), при этом оптимальным возрастом для начала занятий с рождения считают 22%, с 3-х мес. — 43%, а 25% уверены в пользе плавания для детей любого возраста. Грудничковым плавани-

ем со своими детьми занимаются/занимались 51% респондентов. Более половины родителей (55%) ответили, что в настоящее время их дети занимаются плаванием (из них 44% — в бассейнах либо специализированных центрах, а 14% — дома, в обычной ванной). С пользой плавания для психического и физического развития младенцев согласны 92%. 84% опрошенных считают плавание закаливающей процедурой. Об актуальности данной темы и необходимости более активного пропагандирования грудничкового плавания свидетельствует тот факт, что 69% считают необходимым организацию и проведение курсов по домашнему грудничковому плаванию, а 84% высказались за необходимость открытия центров, специализирующихся на обуче-

1. Считаете ли вы, что плавание полезно для детей с рождения до 3-х лет?

2. Знакомы ли вы с грудничковым плаванием? Где вы о нем узнали?

3. Занимаетесь(-лись) ли вы с ребенком грудного возраста плаванием?

4. Если занимаетесь(-лись), то где?

5. Считаете ли вы, что грудничковое плавание должно быть введено в массовое распространение?

6. Необходимо ли открытие центров, специализирующихся на плавании детей с рождения до 3-х лет?

7. Необходимо ли проведение курсов домашнего грудничкового плавания для родителей?

8. Согласны ли вы с утверждением, что грудничковое плавание благоприятно влияет на физическое и психическое развитие?

9. Согласны ли вы с утверждением, что грудничковое плавание является закаляющей процедурой?

10. Как вы думаете, когда лучше начинать плавание с ребенком?

Рис. 1. Данные опроса.

нии плаванию детей с рождения до 3-х летнего возраста.

Также некоторые родители дополнительно отвечали, что считают плавание опасным занятием, которое ведет к увеличению частоты простудных заболеваний, что является одним из распространенных мифов.

Заключение

Плавание грудных детей приобретает все большую популярность в России. На форумах можно видеть многих родителей, интересующихся плаванием с грудными детьми (именно это показал проведенный опрос родителей, которые в подавляющем большинстве источником получения информации отметили интернет).

Учитывая не только популярность, но пользу от занятий грудничковым плаванием, необходимо более широкое вовлечение и заинтересованность не только самих родителей, но и медицинских работников. Более широкое изучение, ретроспективное наблюдение за такими детьми и проведение анализа их развития позволит не только уменьшить число противников грудничкового плавания, но и помочь в медицинской коррекции и реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и улучшить физическое развитие здоровых детей.

Отношения и деятельность: все авторы заявляют об отсутствии потенциального конфликта интересов, требующего раскрытия в данной статье.

Литература/References

1. Bulakh IM. Swimming: from birth to school. Mn.: Polymya, 1991. 106 p. (In Russ.) Булах И.М. Плавание: от рождения до школы. Мн.: Полимя, 1991. 106 с.
2. Beneke R, Leitheuser RM. Methods for assessing physical activity in childhood. Physical therapy and sports medicine. 2009;(6):41-50. (In Russ.) Бенеке Р, Ляйтхойзер Р.М. Методы оценки физической активности в детском возрасте. ЛФК и спортивная медицина. 2009;(6):41-50.
3. Nurimanova Yul. Swimming for children under one year of age (infant swimming). A young scientist. 2018;(12):184-6. (In Russ.) Нуриманова Ю.И. Плавание детей в возрасте до года (грудничковое плавание). Молодой ученый. 2018;12(198):184-6.
4. Sapozhnikova OV. Fitness. Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Ural Federal University. Yekaterinburg: Ural University Press. 2015. 144 p. (In Russ.) Сапожникова О.В. Фитнес. Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. Екатеринбург: Издательство Уральского университета. 2015. 144 с. ISBN 978-5-7996-1516-1.
5. Pogrebnoy AI. Innovative methods of teaching swimming. Physical culture, sports-science and practice. 2001;(1-4):46-50. (In Russ.) Погребной А.И. Инновационная методика обучения плаванию. Физическая культура, спорт-наука и практика. 2001;(1-4):46-50.
6. Ibuka M. After three it's too late. Moscow: Alpina non-fiction, 2011. 222 p. (In Russ.) Ибука М. После трех уже поздно. М.: Альпина нон-фикшн, 2011. 222 с. ISBN 978-5-91671-072-4.
7. Bulgakova NZh. Games at the water, on the water, under the water. M.: Physical culture and sport. 2000. 76 p. (In Russ.) Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт. 2000. 76 с. ISBN 5-278-00684-6.
8. Friedman FB. Swimming for kids. Moscow: Eterna, 2009. 96 p. (In Russ.) Фридман Ф.Б. Плавание для малышей. М.: Этерна, 2009. 96 с. ISBN 978-5-480-00205-8 (в пер.).