ДЕТСКОЕ ПЛАВАНИЕ: ВЗГЛЯД В ИСТОРИЮ

Многие из молодых родителей наверняка видели по телевизору передачи о детях, плавающих чуть ли не со дня рождения. Пяти-шестимесячные дети, бодро гребущие ручками под водой с открытыми глазами, – такая картина не может не врезаться в память. Однако подавляющее большинство из нас – особы «сухопутные», плавать научились в позднем возрасте, наши родители 20-30 лет назад с нами таких экспериментов не ставили. Да и не понятно: зачем это детское плавание? Что оно дает? Стоят ли затраты времени и сил неизвестно какого результата?

Попробуем во всем этом разобраться вместе.

Если мы назовем методики раннего обучения детей плаванию современными и экспериментальными, то ошибемся. Еще в Египте времен фараонов и в Древней Спарте младенцев пускали барахтаться в воде намного раньше, чем они совершали первые шаги. Разумеется, не всех, а лишь тех, из кого должны были вырасти мужественные и сильные воины. Потом, на долгие тысячелетия эта методика была забыта, и лишь в 60-е годы ХХ века плавание для детей стало входить в моду в США и странах Европы. Как грибы после дождя росли клубы и кружки детского плавания с младенчества. Однако, как и всякая быстротекущая мода, эта тоже схлынула. По некоторым данным, сейчас во всем мире обучение плаванию до года проходят не более 5% детей. Только один из двадцати малышей начинает плавать раньше, чем ходить. Причина кроется, разумеется, в нас – в родителях. Многие взрослые сами боятся воды, а некоторые так и не научились плавать!

ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ПЛАВАНИЕМ

К тому же купание, по мнению большинства, это дополнительная угроза простуд, отитов, насморков. Да и забот много! А ведь оздоровительные, по-настоящему целебные свойства детского плавания описаны в сотнях книг, подтверждены исследованиями многих ученых, наблюдениями педиатров. Уже общеизвестной стала мысль о том, что водная среда – родная для новорожденного. В течение первых месяцев жизни у младенцев сохраняется «память» о времени, проведенном в утробе матери, где его окружала та же вода. Одним из главных безусловных рефлексов, которыми мы все обладаем с рождения, является способность задерживать дыхание при попадании в воду. Только представьте себе: мы, взрослые, учимся нырять, не можем открыть глаз под водой, зажимаем себе ноздри и рот, а любой ребенок приспособлен к нырянию с первой секунды жизни! Да новорожденные дети – это же прирожденные пловцы!

Многолетние наблюдения за детьми, чьи родители увлекались идеями детского плавания с младенчества, доказали: такие малыши меньше болеют, у них хороший мышечный тонус. Плавание с раннего детства является надежной профилактикой заболеваний позвоночника, дыхательных путей, помогает укрепить нервную систему, предупреждает аномалии развития. Юные пловцы растут здоровыми, меньше капризничают, лучше спят. Источник благотворного влияния водных занятий специалисты определяют по-разному. С одной стороны – это контакт тела с водой, однако такой происходит и при обычном купании малыша в ванночке, когда он лежит на спине. Плюс к этому плещущая вода оказывает непрерывное массажное воздействие. Другие специалисты уверены, что основной механизм воздействия при детском плавании с младенчества, – это эффект «невесомости». Каждый маленький пловец – это своего рода космонавт, на которого почти перестает действовать сила земного притяжения. Если «на земле» ребенок просто лежит на спине, и может двигать лишь ручками-ножками, то в воде уже в это время он в состоянии движением тех же ручек-ножек изменять положение своего тела. Вестибулярный аппарат во время плавания посылает в мозг ребенка сотни сигналов, которых просто нет, пока младенец лежит в кроватке. Мозг должен эти сигналы обрабатывать и посылать команды мышечному аппарату. Первые бессистемные барахтания, разумеется, происходят хаотично, рефлекторно. Не стоит ждать, что младенец, опущенный в воду, тут же и поплывет. Однако уже к году почти все юные пловцы способны сделать несколько гребков и самостоятельно проплыть небольшое расстояние! Пребывание в воде «учит» малышей ориентированию в пространстве, управлению своим телом. Опыт показывает, что дети, с которыми родители занимаются плаванием, и ходить начинают раньше своих «сухопутных» сверстников. Еще бы! Ведь детское плавание с младенчестве – это маленький спорт, да еще в том возрасте, когда о ходьбе, беге и прыжках пока и речи нет. Ведь каждое занятие в воде – это серьезная физическая нагрузка на маленький организм, вспомните свои взрослые ощущения во время отпуска на море. Вечером ложишься в кровать после множества морских процедур и тебя еще будто «качает» морская волна. Вот и младенцы после плавания испытывают то же самое. Для них – это своего рода тренировка, однако не ради сегодняшнего спортивного результата, а на будущее. Да и здоровый сон обеспечен!

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ С МЛАДЕНЧЕСТВА

Если начать занятия в первые три месяца жизни, пока у младенца сохраняется генетическая память о «водном» дородовом периоде, привыкание малыша к воде будет идти безболезненно и без лишних стрессов. Какую методику привыкания к воде выбрать – зависит от родителей, и каждая семья для себя этот вопрос решает самостоятельно. Разные системы обучения плаванию детей подходят к этому по-разному. Например, сторонники системы Гутермана с младенчества учат детей обычному плаванию, когда голову нужно держать над водой. Школа Чарковского, наоборот, учит многократным ныряниям, когда маленькие пловцы ощущают себя как рыбы в воде. Все нужно делать осторожно, постепенно, и природа подскажет вашему малышу, как ему плыть.

Те же ныряния можно попробовать, и смотреть на реакцию малыша. Держа младенца под грудку, плесните ему на лицо со лба горсть воды, и пока он задерживает дыхание, можно попробовать небольшой нырок. Если нет страха и стресса, если малыш чувствует себя комфортно и плещется в воде, продолжайте, ради здоровья и гармоничного развития вашего ребенка.

ВАЖНО!

Правильным поддержкам, способам обучения нырянию следует учиться не самостоятельно, а с помощью специалиста или специальной литературы. Начинать занятия детским плаванием лучше с положения на спине и в домашней ванной, вместе со взрослым. Будет лидером мама или папа – решайте сами. Основное требование таково: обучающий плаванию своего ребенка сам не должен бояться воды. Иначе стресс на подсознательном уровне передастся малышу.

В домашних условиях лучше всего купаться при температуре воды 35-37 градусов, постепенно понижая ее до 32. Движения взрослого должны быть неторопливыми, плавными и, главное, уверенными. Продолжительность первого купания 10-15 минут, с постепенным увеличением до получаса за двадцать занятий.

Никогда нельзя вынимать ребенка из воды или побуждать к нырянию, когда он плачет: нужно сперва его успокоить, иначе может появиться «страх воды». Испугать может и слишком резкое погружение, поэтому опускать ребенка в воду следует очень плавно и аккуратно. И помните: младенческое плавание – не панацея. Уроки раннего плавания не отменяют собой других физических упражнений, массажа, развивающих занятий.