

Тренеры первого класса по плаванию **С. Кравчик, Я. Кравчик**  
 Доктор биологических наук, профессор **В. Давыдов**  
 Академия физического воспитания И. Ю. Пилсудского,  
 Варшава, Польша

## Методика обучения плаванию грудных детей и детей до 4 лет в Варшаве



Abstract

### SWIMMING TRAINING TECHNIQUE FOR BABIES AND TODDLERS IN WARSAW

Z. Krawczyk, J. Krawczyk, first-class swimming trainers, V. Davydov, professor, Dr. Biol., Pylsudsky academy of physical education, Warsaw, Poland

Key words: *babies, toddlers, new swimming training technique.*

Infants and toddlers swimming with their parents is a young family recreation form recently, but dynamically developing in Poland. The growing interest in this leisure form arises from the growing belief of the parents and doctors in the practical and health advantages of swimming. The "From Baby To Toddler" program predetermines five exercise groups: adaptation, buoyancy, falls and plunges, locomotion and breathing. The program is divided into four training stages closely related to the children's age.

The program provides a continuous basis for acquiring swimming skills allowing toddlers to swim independently from a few to more than ten meters, and even 25 meters freestyle.

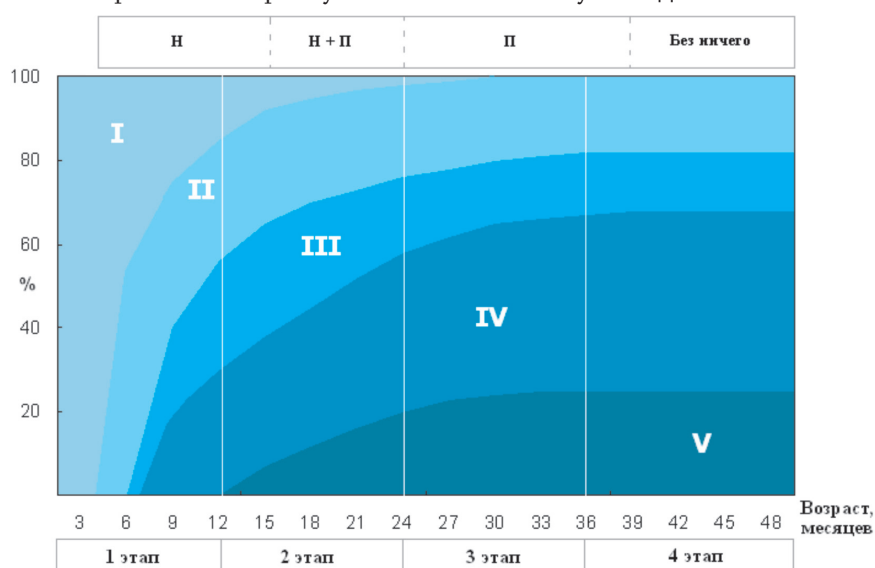
**Ключевые слова:** грудные дети, дети 1-4-го годов жизни, новая методика обучения плаванию.

**Введение.** Плавание маленьких детей с родителями — молодая форма семейной рекреации, которая зародилась в Польше 7 лет назад, с начала 2000 г., и развивается довольно динамично. В 90-х гг. в Польше построено много современных европейских бассейнов, которые позволили развить это новое направление рекреации.

Большая заинтересованность педиатров и родителей в том, чтобы в свободное время их семьи с детьми могли заниматься плаванием, связана с новым мышлением о практической стороне оздоровительного плавания.

**Организация исследования.** Наилучшее место для проведения занятий по плаванию с грудными детьми и детьми дошкольного возраста — отдельный бассейн глубиной от 90 до 140 см, с температурой воды около 32-33°, с озонированно-хлорированной системой. В специально отведенной комнате бассейна имеется инвентарь для детей (различные игрушки, мячи, доски и др.), раздевалка для грудных детей со специальным оборудованием и инвентарем, душевые комнаты индивидуального использования (с регулированием температуры воды и силы давления струй). Перед занятиями все дети должны пройти специальный медицинский контроль с разрешением им заниматься плаванием. Дети до 3-го года жизни плавают в специальных памперсах (типа спортивных плавков).

**Методика.** Программа по плаванию называется «От грудного до дошкольного возраста». Ее реализация дает ребенку возможность обучения плаванию от первых адаптивных движений в грудном возрасте к возрасту около 4 лет и получить диплом и значок



**Рис. 1.** Характеристика программы обучения. I — адаптационные движения; II — движения, рассчитанные на выталкивающую силу воды; III — спады, прыжки и ныряния; IV — локомоции (движения с помощью ног); V — обучение дыханию в воде. (Н — нарукавник, Н + П — нарукавник + пояс, П — пояс)

«Уже плаваю». Это означает, что он может проплыть свободным стилем 25 м и выловить с глубины около 1 м определенные предметы.

Программа рассчитана на реализацию с сентября до июня, нагрузка преподавателей — около 30 уроков, один урок проводится в течение 30 мин один раз в неделю (не проводятся занятия в праздники и в период каникул зимой и весной, так как в это время бассейн работает для школьников).

Детей вместе с родителями обучают в группах в зависимости от возраста: первая группа — дети грудного возраста; вторая — от 1-го до 2-го года жизни; 3-я — дети от 2-го до 4-го года (рис. 1)

В зависимости от этапа дети обучаются плаванию в нарукавниках и плавательных поясах разных размеров (от «6» до «1») (рис. 2). Спортивный инвентарь надевается в первые 20 мин, занятия. В последние 10 мин выполняются спады, прыжки и ныряния без инвентаря.

Программа включает 4 этапа:

**1-й этап** — дети грудного возраста (до 12-го месяца, рис. 3)



Рис. 2. Наружники, плавательные пояса



Рис. 3

Задачи этапа:

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

— обучение ныряниям с помощью родителей.

На 1-м этапе после 3-4 занятий даются большие или маленькие нарукавники, в зависимости от размера (длины и массы тела) ребенка.

**2-й этап** — дети от 1-го до 2-го года (рис. 4).

Задачи этапа:

- обучение плаванию в воде на груди и на спине;

— обучение детей самостоятельно входить в воду через различные спады, прыжки или прыжки стоя с бортика бассейна ногами вперед;

— обучение самостоятельно нырять в воду головой вперед.

На 2-м этапе дети плавают в самых маленьких нарукавниках (мало воздуха — «00») и поясах («Р-2»).

**3-й этап** — дети от 2-го до 3-го года (рис. 5).

Задачи этапа:

- обучение плаванию в воде на груди и на спине;

— обучение доставанию предметов со дна бассейна глубиной 0,5 м;

— совершенствование разных прыжков с различной высоты и из различных положений.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

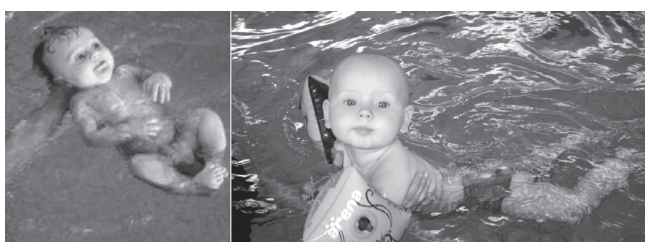


Рис. 7.



Рис. 8

На 3-м этапе дети плавают в поясах от большого до маленького (от «Р-6» до «Р-1»).

**4-й этап** — дети от 3-го до 4-го года (рис. 6).

Задачи этапа:

- обучение самостоятельному (натуральному) плаванию на груди и на спине (без правильной техники движений);
  - обучение нырянию до 1 м;
  - получение значка и диплома «Уже плаваю»
- проплывание 25 м любым способом.

На 4-м этапе дети должны плавать без использования инвентаря.

**Группы движений.**

В нашей программе обучения выделяются пять групп движений:

1 — движения адаптационные. Эта группа движений направлена на адаптацию к условиям бассейна и к водной среде.

Родители с детьми во время первого занятия гуляют по бассейну и знакомятся с его условиями и специальной акустикой. Движения в воде начинаются с опускания ребенка в воду, которого родитель прижимает к своему телу (лицом к лицу). При держании этим способом ребенок близко контактирует с родителем. Этот способ наиболее безопасен для ребенка и с первых часов занятий устраняет страх воды. Следующее движение — родитель держит ребенка затылком к своему телу (без близкого контакта).

Следующий момент обучения — родитель держит ребенка другими способами. Родители обучаются хождению в воде по дну бассейна с ребенком различными способами и в разных положениях. Так совершенствуются движения, обеспечивающие безопасность ребенка и родителя.

2 — движения, рассчитанные на выталкивающую силу воды

В этой группе движений используется воздействие выталкивающей силы воды на тело ребенка. Самые главные движения — лежание на груди и на спине с легкой поддержкой руки родителя (рис. 7).



**Рис. 9.** Инвентарь и игрушки

3 — спад, прыжки и ныряния. Эти движения нравятся детям и они с удовольствием и энтузиазмом выполняют их.

Дети, которые могут сидеть самостоятельно (около 7-8 месяцев) выполняют спад в воду сидя, эти движения выполняются из положения сидя с низкого бортика бассейна, а затем с более высокого. Первые движения — с помощью родителей, которые поддерживают ребенка. По мере обучения спадом дети сами выполняют движения, без поддержки руками родителей.

Перед выполнением движений ныряния родитель поливает водой (рукой, лейкой, пластмассовыми стаканами и т. п.) руки, тело, спину и другие части тела ребенка.

К нырянию допускаются только те дети, которые выполнили эти подготовительные движения. Они могут побыть под водой около 2-3 с, всегда обязательно под контролем тренера и родителя. Движения ныряния могут выполняться сидя после спадов или прыжков одним ребенком или вместе с родителем.

4 — движения ногами. В этой группе движений основное — работа ногами при плавании на груди или на спине. Движения ногами у грудных детей выполняют родители, помогая им закрепить этот навык (рис. 8).

Старшие дети выполняют движения ногами уже без помощи родителей: с доской, с различными резиновыми и пластмассовыми игрушками.

5 — обучение дыханию в воде. Овладение дыхательными упражнениями довольно сложно для детей этого возраста, и поэтому они выполняются и закрепляются около 12 месяцев.

Различные игрушки помогают детям быстрее осваивать и закреплять эти упражнения: дети дуют на них, плавают за ними. Свистки, различные трубки способствуют в выполнении активного выдоха над водой и в воде. Следующее движение — выдох в воду — ребенок делает самостоятельно, когда плавает или ныряет.

Во время занятий используют различный инвентарь и цветные игрушки: различные по форме

и цвету доски, пластмассовые штанги, инвентарь, используемый в аква-аэробике, мягкие игрушки, маленькие и большие пластмассовые круги, обручи и плавающие игрушки для грудных детей, зеркала для правильного выполнения движений и игрушки для ныряния (рис. 9).

Результаты педагогического эксперимента

**Организация исследования.** В исследованиях приняли участие 349 детей от 4-го месяца жизни до 4 лет. Исследование проведено в 2006 г. на базе Варшавского плавательного бассейна.

**В задачи исследования** входило решение следующих вопросов:

1. На каком этапе эксперимента дети могут выполнять различные упражнения в воде?
2. Какой инвентарь предпочитали?
3. На каком этапе наблюдался или не наблюдался страх у ребенка, если был, то в какое время?

Итоги подводились на последних двух занятиях. Чтобы ребенок получил положительную оценку, необходимо, чтобы он выполнил движение спокойно, без страха и родитель или тренер не приказывали ему выполнить задание.

Тесты, используемые в исследовании, включали 6 элементарных движений:

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

*Первый и второй тесты* засчитывались после 10 с хорошо выполненного упражнения, *третий и четвертый* — после выполнения в воде работы ногами или ногами + руками.

*Пятый тест* ребенок выполнял самостоятельно, без помощи родителя (родитель был в воде и не помогал ребенку, а тренер на бортике охранял ребенка).

*Шестой тест* ребенок выполнял под водой самостоятельно и свободно, без стресса. Младшие дети выполняли упражнения, погружая голову под воду, а старшие ныряли под воду на глубину от 0,5 м до 1 м и поднимали со дна один из предметов, оставленных на дне.

Что умеют в плавании дети грудного возраста?

На рис. 11 представлены возможности грудных детей при обучении плаванию. Анализ показал, что 70 % девочек и 60 % мальчиков до 6-го месяца умеют самостоятельно лежать в воде на спине. С 6-го месяца этот показатель уменьшается до 50 % у девочек и до 40 % у мальчиков.

Лежание на груди труднее в освоении: до 6-го месяца этот показатель не освоен ни одной девочкой, у мальчиков его освоили около 10 %. Около 30 % девочек и 50 % мальчиков (от 7-го до 12-го месяца жизни) освоили этот показатель.

Около 2 % детей обоего пола в конце 1-го года жизни овладели и другими плавательными упраж-

Тесты, используемые в исследовании на четырех годовых отрезках, %

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

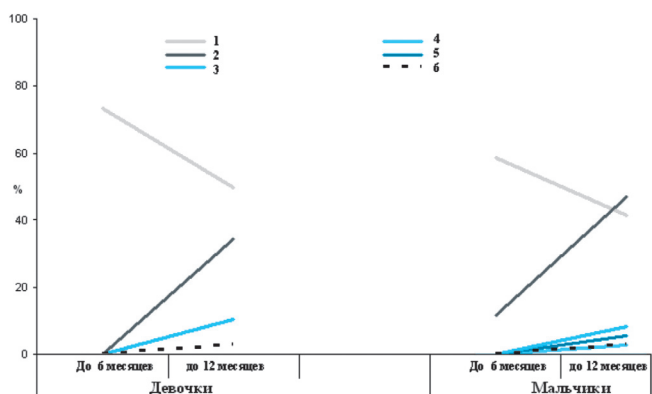


Рис. 11. Выполнение плавательных упражнений детьми грудного возраста. Условные обозначения: 1 – лежание на спине; 2 – лежание на груди; 3 – спад из седа; 4 – плавание на спине; 5 – плавание на груди; 6 – ныряния

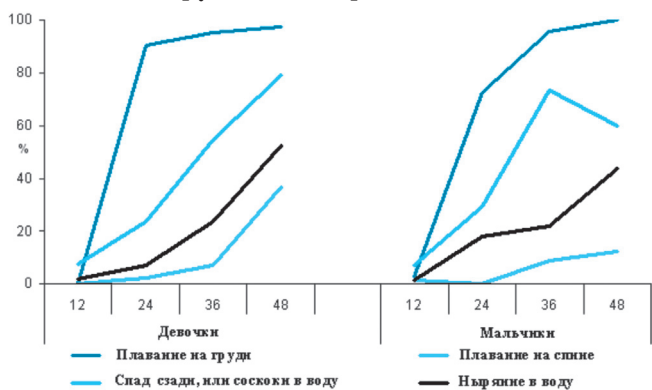


Рис. 12. Успешность обучения плаванию детей разного возраста (в месяцах)

нениями, такими как спад из седа, ныряние под водой и плавание на груди и спине с помощью ног.

Что умеют в плавании дети от 1-го года до 4 лет?

В таблице представлены (в %) тесты, используемые в исследовании на 4 годовых отрезках (мальчики и девочки).

В таблице и на рис. 12 показаны упражнения и процент выполнения их детьми от 1-го до 4-го года жизни. Рис. 12 демонстрирует большую динамику в освоении упражнения «плавание на груди» у детей обоего пола после 1-го года жизни. Около 90 % двухлетних девочек и 70 % мальчиков умеют плавать на груди. После 2-го года жизни динамичнее развиваются спады, прыжки и ныряния. Пла-

вание на спине оказалось более трудным элементом тестов: только около 5 % детей до 3-го года жизни смогли его выполнить.

Плаванием на груди к 4-му году жизни успешнее овладевают девочки (около 40 %), чем мальчики (12 %).

**Инвентарь.** На рис. 13 представлен (в %) различный инвентарь, используемый при обучении детей первым четырем упражнениям. Упражнения 5 и 6 выполнялись без инвентаря:

- все 100 % грудных детей плавали только в нарукавниках;

- около 30 % двухлетних детей плавали в нарукавниках и 50 % – в маленьких нарукавниках и самых маленьких поясах, около 20 % – только в поясе;

- 50 % детей 3 лет плавали в нарукавниках с поясом, 40 % – только в поясах, а остальные 10 % – в нарукавниках;

- около 15 % детей 4 лет плавали без использования инвентаря.

**Боязнь воды.** Третьей задачей исследования было выяснение наличия боязни воды у детей, занимающихся плаванием.

На рис. 14 представлены кривые динамики выражения страха и плача у детей от 1-го года жизни: у девочек 1-го – 3-го годов жизни отмечен выраженный страх и плач во время занятий (от 2 до 18 %). На 4-м году жизни эти явления практически отсутствуют. У мальчиков этого же возраста отмечена аналогичная тенденция.

Задача тренеров, работающих с маленькими пловцами, свести к минимуму чувства страха и плача при обучении.

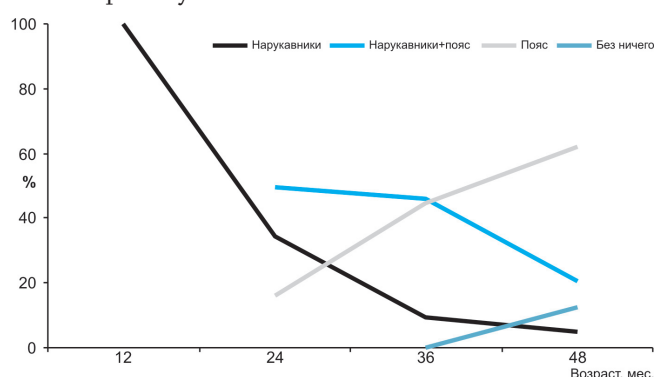


Рис. 13. Процент использования инвентаря, в котором плавают дети.



Рис. 14. Наличие боязни воды, выражаемое страхом и плачем, у детей от 1 до 4 месяцев

**Заключение.** 1. Реализация программы обучения плаванию «От грудного до дошкольного возраста» позволяет детям овладевать

элементарными движениями в грудном возрасте и проплывать дистанцию до 25 м на 4-м году жизни.

2. Эта программа, привлекая членов семьи, дает возможность более эффективно обучать детей плаванию, а использование инвентаря, игрушек создает более спокойную и добрую атмосферу, минимизируя страх, развивает теплые отношения между ребенком и родителями.

#### Использованная литература

1. Krawczyk Z., Czekalska J. (1997) Efektywność nauczania pływania dzieci w wieku 4-5 lat, Kultura Fizyczna nr 5-6.
2. Krawczyk Z., Krawczyk J. (2003) Pływanie niemowląt jako forma rekreacji rodzinnej. Praca zbiorowa pod redakcją Dąbrowskiego A.: Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania. Wyd. AWF i Szkoła Wyższa im. P. Włodkowica w Płocku. Str.405.
3. Praca zbiorowa pod red. Sality J. (2000) Rekreacja i fitness w wodzie. Wyd. Olsztyńska Szkoła Wyższa.

## ИНФОРМАЦИЯ

### Посвящается 100-летию со дня рождения первого заслуженного тренера СССР по художественной гимнастике Марии Вартановне Лисициан (1908 – 1995)

В 1953 г. во Дворец спорта «Крылья Советов» стали работать две сестры — **Тамара и Мария Лисициан**. Старшая из сестер — Тамара Вартановна занималась с малышами, «передавая» затем их Марии Вартановне. Первыми воспитанницами сестер Лисициан стали известные гимнастки **Людмила Савинкова и Татьяна Молчанова (Кравченко)**. Именно этому квартету довелось вписать в историю художественной гимнастики одну из самых ярких страниц. В 1963 г. Людмила Савинкова стала первой чемпионкой мира, три серебряные медали завоевала Татьяна Кравченко. За убедительную победу своих учениц М.В. Лисициан была удостоена звания «Заслуженный тренер СССР». Пройдут годы — и вновь на высшую ступеньку пьедестала почета чемпионата мира поднимется совсем юная воспитанница Лисициан 16-летняя Елена Карпухина — «чудо с бантиками». Так назовут ее спортивные журналисты. Мария Вартановна воспитала 30 мастеров спорта, трех заслуженных мастеров спорта СССР. Она была режиссером-постановщиком физкультурных парадов на Красной площади, стадионах «Динамо» и «Лужники», правительственных концертов, зарубежных фестивалей.

Сестры Лисициан родом из известной семьи творческой интеллигенции. Двоюродный брат сестер — народный артист СССР, знаменитый баритон Большого театра **Павел Лисициан**. Мария Вартановна родилась 2 января 1908 г. в Тифлисе. В 20-х гг. Мария Лисициан окончила в Тифлисе Институт ритмики и пластики, где обучалась по системе Дельсарта, создателя теории художественного движения, идеи которого затем воплотились в пластике свободного танца Айседоры Дункан. Она училась в студии театра им. Е. Вахтангова, где тонкости драматического искусства ей преподавал сам Рубен Симонов, и даже играла в его спектаклях. Однако мир танца, движений оказался ей ближе. У нее не было своих детей, она рано потеряла мужа, арестованного и погибшего

в сталинских застенках 30-х гг. Всю свою любовь и тепло она отдавала своим ученицам. Это была необыкновенно красивая женщина, умеющая дарить людям любовь. Она была истинным «художником» художественной гимнастики.

Последние годы стали ярким расцветом художественной гимнастики. Этот вид спорта приобрел поклонников во всем мире. Он полюбился за высокое искусство, связанное с музыкой, танцами, акробатикой, жонглированием, за эстетическую прелесть и женственность. А это значит, что жизнь Марии Лисициан, ее самоотверженный труд, победы ее учениц были не напрасными. А теперь дадим слово Марии Вартановне:

«... Позвольте и мне сказать слово... Я безгранично счастлива, что именно нашим советским девушкам довелось первым открыть в истории художественной гимнастики список чемпионки мира... Желаю творчески, с большой фантазией и культурой продолжать начатое нами дело и смело идти к вершинам спортивной славы. А Вам, дорогие наши чемпионки, уже будучи тренерами, не забывать об огромной ответственности в раскрытии личности каждой своей ученицы. Желаю Вам вырастить достойную юную смену, способную не только бороться, но и с блеском побеждать. Для этого надо создавать свои школы, бескорыстно делиться мастерством. Совместными усилиями и творчеством помогать друг другу, как это было в наше время. Растите новых, неповторимых чемпионов мира. Помните, что только самоотверженный, добросовестный труд поможет Вам в этом!» (из обращения Марии Лисициан по случаю 25-летия Первого чемпионата мира по художественной гимнастике 26 апреля 1987 г.).

**Заслуженный мастер спорта СССР Т. Кравченко**

**Профессор кафедры ТИМ гимнастики РГУФК, мастер спорта Т. Лисицкая**