

БАСЕЙН Є В КОЖНІЙ КВАРТИРІ: ДОСВІД НАВЧАННЯ НЕМОВЛЯТ ВМІННЮ ПЛАВАТИ

ГАЛИНА СТЬОПКІНА

Львівський оздоровчо-реабілітаційний центр біологічної медицини «СИДУС»

Ми з чоловіком спортсмени, майстри спорту зі стрибків у воду. Коли в 1989 році в нас народився син, ми відразу вирішили навчати його плавати і почали з першого ж дня. Чоловік у бібліотеці знайшов серію статей З.П.Фірсова за методикою навчання плаванню грудних дітей. За цією методикою ми почали гартувати і навчати плаванню свою дитину.

Температура повітря в кімнаті, де знаходиться дитина, повинна бути не вище 18-19 градусів. Адже ми говоримо не тільки про плавання, але і про загартування. Щоранку дитині робили пасивний масаж, займалися з нею зарядкою, обтирали вологою трикотажною рукавицею. Після обтирання намагалися сина не витирати, він висихав сам, тому що крапельки води, як випаровуються, роблять мікромасаж дитячої шкіри. Якнайчастіше залишали маля роздягненим, воно приймало повітряні ванни. Проблеми запліостей у нього не було. Якщо врахувати, що це був березень -місяць, то зрозуміло, що всі рідні і друзі не схвалювали таких процедур. Але ми були впевнені у своїх починаннях і не дуже звертали увагу на думку оточуючих. Спостерігаючи за самопочуттям дитини прийшли до висновку, що якби сину було холодно або погано, він би плакав.

Батьки обов'язково повинні бути психологічно підготовлені до такого процесу, адже це кропітка тривала праця і будь-яка негативна думка з боку може перешкодити продовженню занять.

Купати маля ми починали, як і всі, у дитячій ванночці. Температура води була 37 градусів. За методикою вчилися підтримувати голівку, щоб дитина не ковтала воду. Знадобився якийсь час, щоб ми навчилися різним видам підтримок. При цьому увесь час ласкаво розмовляли з ним, хвалили. Як тільки у дитини зажив пупчик, ми почали займатися з ним у звичайній домашній ванні попередньо ретельно вимивши її і додавши легкий розчин ромашки. Синочок був у захваті від такої кількості води. Приходилося знову ретельно підтримувати голівку так, щоб він не наковтався води і не злякався. Почали навчати дитину відштовхуватися ніжками, підводячи до стінки ванни і згинаючи їх у колінцях, говорили: "Штовхайся!" Звикаючи до такого звукового сигналу, син уже знав, що треба робити. Із силою штовхаючи ногами, він пропливав половину ванни за інерцією, ми лише підтримували його голову. Не скажу, що у нас все виходило відразу. Адже будь-яка відволікаюча обставина, що заважає, може перешкодити продовженню навчання. Наприклад, хвороба, щеплення, поганий настрій дитини і навіть того, хто в даний момент його тренує. У такі дні краще скасувати заняття, а через певний час продовжити тренування.

Паралельно починали навчати дитину затримувати подих. Після команди: "Один, два, три- поринай!" поливали на обличчя маляти з долоні воду. Через 10-12 занять син навчився затримувати подих на 3-5 секунди саме після цієї команди. Але для кожної дитини ця кількість уроків індивідуальна.

Наступним нашим кроком було занурення сина під воду. Як правило, цей момент викликає страх скоріше у батьків, ніж у маля. Але якщо ми почали навчання дитини плаванню, то не варто зупинятися на цьому шляху. Свій страх треба пересилити до того як ви пішли з ним у ванну. Перше занурення пройшло нормально. Син після

команди й обливання водою з долоні затримував подих, а ми в цей час занурювали його під воду на ті ж три секунди. Він не обурювався. Тепер заняття поділялося на два етапи. Спочатку маля з підтримкою плавало на спині і животі, штовхалося від стінки ванни, пропливало вісімками кілька разів, а потім пирнали. Тренування тривало вже 10-15 хвилин. Температуру води, за методикою З. П. Фірсова, знижували на пів градуса через кожні два тижні.

Згодом було виготовлено шапочку для плавання на спині. Це звичайний дитячий чепчик, до якого пришиваються 5 або 7 пенопластових кубики, обшитих простою тканиною. Кількість кубиків залежить від ваги дитини і тренуваності його шийних м'язів.

Шапочка одягається на початку занять. Кубики допомагають дитині підтримувати важку голову і не дають крутити нею в боки і відхилити назад. На перших тренуваннях з шапочкою голову необхідно підтримувати. Коли відчули, що син справляється сам, відпустили його у вільне плавання при цьому він так рухав ногами, що ми тільки встигали відвертати його від стінок ванни. Тепер можна було знімати один кубик. Інші знову рівномірно пришили до шапочки. Знову почали підстраховувати голову дитини до моменту коли вона попливла сама. Поступово дійшли до того, що зняли із шапочки всі кубики. Ще через кілька занять він поплив сам на спині і пірнав під воду вже до 10 секунд.

Ми привчили плавати сина щодня. Температуру води довели до 18 градусів. Заняття в домашній ванні продовжувалися доти, доки син у ній поміщався. Коли дитині виповнився один рік, приблизно через 300 уроків, ми взяли його у стрибковий басейн на своє тренування. Розміри басейну 25 x 25 метрів, глибина-6 метрів. Спочатку він плавав з надувним жилетом, потім почав стрибати з бортика самостійно, а я або чоловік ловили його вже у воді.

Через два роки у нас народилася донька, а ще через два - син. Ми займалися з ними за аналогічною схемою.

Цю роботу не можна назвати легкою, але вона себе з часом виправдовує. Діти виросли здоровими загартованими усі займаються спортом. Ми спокійно відпочиваємо з ними на будь-яких водоймищах.

Вважаємо за доцільне широко пропагувати серед молодих батьків методику навчання плаванню немовлят. Адже зараз ванни є в кожній квартирі.

В даний час мене запросили на роботу з лікувального плавання немовлят дітей в оздоровчо-реабілітаційний центр "Сидус". Роботу ми почали за методикою З.П.Фірсова "Плавати раніш ніж ходити" "Фізкультура і спорт" 1980 р. і Н. Янушанца "Плавати раніш ніж ходити" ЗАТ Видавничий будинок "Питер" 2003.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ДО ВІДПОВІДАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ

ВІТАЛІЙ ЯРЕМЧУК

Хмельницький Державний Університет

Важливою ланкою підготовки спортсменів різної кваліфікації є підвищення якості планування на заключному етапі підготовки спортсменів до змагань. (В.М.Платонов, 1984; В.С.Земляков, 1995). Досвід роботи з провідними спортсменами України та університету, де підготовлено 48 майстрів спорту, 6 майстрів спорту