

## КАТАМНЕЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПРАКТИКУЮЩИХ РАННЕЕ ПЛАВАНИЕ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ (ПО ПРОГРАММЕ ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИИ «УМНЫЕ РЫБКИ»)

© Бурэ Наталья Павловна, Суслова Галина Анатольевна, Козлов Александр Константинович, Бочарова Д.М., Атаманиченко А.П.

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2. E-mail: aquamagicnb@gmail.com

**Ключевые слова:** раннее плавание, дети первого года жизни, дети группы риска

**Актуальность.** Влияние и использование «раннего плавания» у детей ни одно десятилетие обсуждается педиатрами всех стран и поколений. Эта тема регулярно выступает предметом дискуссий и молодых родителей. При явных преимуществах процесса, раннее плавание имеет ряд противников, которые аргументировано заявляют о его вреде и негативном воздействии на развитие малыша. Среди таких выводов заявление об антисанитарии в бассейнах, осложнениях со стороны верхних дыхательных путей, частых отитах, аллергии на хлор и др.. Еще одним важным аргументом противников такой практики является то, что малыш искусственно погружается в стрессовую ситуацию, которая в последующем может отрицательно сказаться на общем развитии ребенка. Однако, неоспоримым остается тот факт, что дети при купании погружаются в близкую им среду, а плавательный рефлекс малышей, как и ныряние — это те двигательные акты, с которыми они рождаются и служат для последующего развития. Кроме того, доказано, что большая пластичностью основных систем организма детей 1-го года жизни и раннее целенаправленное воздействие природными факторами может укрепить и восстановить здоровье в полном объеме, предотвратить раннюю инвалидизацию. «Ранний возраст представляет собой тот корень, от крепости которого зависит ценность физического состояния всего народа» (Страковская В.Л.). Давайте разбираться!

**Цель исследования.** определение значения и отсроченного эффекта использования водной среды при раннем плавании у детей первого года жизни в рамках «пилотажного» (предварительного) исследования.

**Материалы и методы.** В работе использовались катamnестические данные детей первого года жизни, практиковавших раннее плавание в клиниках СПб ГПМУ (Консультатив-

но-диагностического и Многопрофильного центров) с января 2016 г по декабрь 2018г. За основу была взята оздоровительная программа раннего плавания для детей 1 года жизни «Умные рыбки» (в ванне и бассейне), разработанная специалистами кафедры Реабилитологии ФП иДПО СПбГПМУ (к.м.н. Бурэ Н.П., под руководством проф. д.м.н. Сусловой Г.А.). Программа «Умные рыбки» подразумевает систему оздоровления детей с использованием лечебно-профилактических факторов водной среды (температурный, механический, химический).

В настоящие исследования использовались результаты наблюдений за здоровыми детьми, практикующие раннее плавание в возрасте 1 года жизни на момент начала занятий, имеющие диагнозы «практически здоров», в том числе и дети из группы риска.

Всего в исследовании приняло участие 160 детей. Все дети были отнесены по группам: здоровые, не имеющие отягощенного анамнеза (Группа №1) и дети из группы риска (Группа №2). В каждой группе дети были разделены по половой принадлежности (мальчики и девочки) и по возрасту на момент начала занятий (1–3, 3–6, 6–9, 9–12 месяцев).

При динамической оценке физического развития детей использовались метод индексов и центилей («Оценка роста и развития ребенка» под редакцией В.В. Юрьева и М.М. Хомича). При оценке динамики психо-моторного развития детей использовали методики: по Журбе Л.В. и Мастюковой Е.М. (1981), для родителей KID-шкала (по J. Reuter). При опросе после прохождения курса учитывались следующие данные: реакция ребенка на процедуры, регулярность занятий, частота развития простудных заболеваний, общение со сверстниками.

Все дети перед прохождением Программы были осмотрены специалистами и врачом ЛФК. Занятия проводились в утренние или

дневные часы, в хорошо проветренном помещении, в специальной ванне или детском бассейне, в кабинете гидрореабилитации (Многопрофильный центр) и отделении Водолечения (Консультативно-диагностический центр), параметры водной среды подбирались индивидуально. Занятия проводились после 1.5–2 часов после кормления, с учетом после нагрузки ребенка кормили.

### Результаты.

1. Дети Группы №1. Физическое и психомоторное развитие: гармоничное или с опережением, не нарушена этапность развития (параллельный прогресс речи и моторики). Достоверных различий между девочками и мальчиками не выявлено. Достоверные различия отмечаются между возрастными начала занятий. Оптимальный возраст начала занятий — до 3–4 мес, более эффективно начинать с занятий в ванне. Дети реагировали на занятия более положительно: мало капризничали, хорошо восстанавливались после нагрузки, после занятий отмечались хороший аппетит и более продолжительный, спокойный сон, особенно после первых занятий. Это объясняется сохранностью врожденных рефлексов «Нырлящика» и «Плавания» в этом возрасте и более физиологичным переходом их в условные рефлексы. Согласно методики «Умных рыбок», ныряние под воду — не основная цель занятия! Сокращалась продолжительность обучения в ванне и плавный переход к занятиям в бассейне, с более низкой температурой воды. Это косвенно свидетельствует о оптимальности закалывающих процедур, которые используются в Программе. Заболеваемость в данной группе: около 70% детей не болели, 30% перенесли ОРЗ в более легкой форме, без осложнений, как правило в семьях, имеющих других детей.
2. Дети Группы №2. Отмечались недостоверные различия в динамике показателей физического (ФР) и психо-моторного развития (ПМР), как внутри группы №2, так и в сравнении с группой №1: показатели ФР отставали от показателей ПМР. По всей видимости, это можно объяснить более выраженным воздействием раннего плавания на показатели моторного развития детей 1 года жизни, чем на показатели ФР. Возможно, что расширение двигательной активности (раннее плавание) влияет больше на развитие моторики, чем на структурные

преобразования, особенно у детей из группы риска. Были достоверные различия между девочками и мальчиками: более выраженная динамика показателей ПМР у девочек, чем у мальчиков. Дети этой группы дольше приспосабливаются к новым условиям, к занятиям, позже переходят на занятия в бассейне. Оптимальный возраст начала занятий у них смещен на более поздний от 3 мес до 6 мес. Возможно, что они дольше приспосабливаются к водной среде, у них вырабатывается навык немного позже. Опыт показывает, что если дети начинают заниматься в воде позже 6 мес жизни, им комфортнее начинать Программу сразу с теплого бассейна. Это связано и физическими параметрами ребенка и с возможностями моторики. Положительным моментом для детей старше 6 месяцев, имеющим негативную реакцию на начало занятий в бассейне, оказалось использование ванн с теплой (индифферентной) температурой сразу после занятий в бассейне (особенно «Жемчужную»), хороший результат — применение минеральных ванн. Было доказано, что у детей из группы №2 не развивались осложнения и патологические состояния, к риску которых они были расположены. Частота заболеваний детей группы не отличалась достоверно от группы №1.

### Выводы.

1. Результаты исследований подтверждают мнение о пользе раннего плавания.
2. Использование раннего плавания у детей первого года жизни с оздоровительной целью по методике «Умные рыбки» (Бурэ Н.П.) способствует укреплению здоровья и профилактике развития ряда осложнений (в том числе послеродовых, послеоперационных, нарушений внутриутробного развития) детей первого года жизни.
3. Для эффективного использования данной методики важно соблюдение основных принципов ее назначения:
  - **Уровень профессиональной подготовки специалиста** (инструктор, медицинская сестра, врач), опыт работы и прохождение циклов повышения квалификации по гидрореабилитации
  - **Индивидуальное дозирование параметров процедуры** при проведении Программы: температурный фактор (температура воды, адаптация к понижению, контраст, глубина воды, использование гидромассажа, начало практики погру-

жения-ныряния, команды и поддержки ребенка, продолжительность занятия, врачебно-педагогический контроль за проведением занятия, обучение родителей, регулярность, использование имитационных подготовительных упражнений перед тренировкой в воде и пр.

- **Раннее начало занятий:** чем раньше по возрасту, тем эффективность выше: быстрее овладевают навыками самостоятельного движения, ныряний, флотирования в воде, включение механизмов саногенеза (саморегуляции) за счет сохранения пластичности нервной системы.

- **Индивидуальный подход** к выбору адекватной нагрузки: учет анатомо-физиологических особенностей ребенка (этап развития, уровень доношенности, текущего состояния здоровья), учет показаний и противопоказаний к процедуре.
- **Непрерывность** проведения процедур.
- **Этапность проведения** тренировок: в зависимости от состояния пациента.
- **Преимственность приемов и объем нагрузки:** соблюдение принципа от простого к сложному, постепенное усложнение и добавление нагрузки.