

УДК 797.22

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТРАХА ВОДНОЙ СРЕДЫ*Е. В. Варнакова, Р. С. Дуров*

Донской государственной технической университет (г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация)

Рассмотрена актуальная проблема — страх у детей перед водной средой. Исследованы психологические аспекты работы с ребенком родителей и тренеров. На базе исследования составлены дальнейшие шаги для разработки программы помощи детям по преодолению страха перед водной средой. Представлены рекомендации родителям по обеспечению эффективной подготовки к групповым занятиям или индивидуальным тренировкам.

Ключевые слова: водобоязнь, ребенок, преодоление страха, бассейн, плавание, групповые занятия, подготовка.

CREATING CONDITIONS FOR OVERCOMING CHILDREN'S FEAR OF THE AQUATIC ENVIRONMENT*E. V. Varnakova, R. S. Durov*

Don State Technical University (Rostov-on-Don, Russian Federation)

The article discusses an urgent problem — the children's fear of the aquatic environment. The psychological aspects of working with a child for parents/coaches are investigated. Based on the study, further steps have been compiled to help the child feel more comfortable in the water. In conclusion, the recommendations are presented to parents on ensuring effective preparation for group classes or individual trainings.

Keywords: hydrophobia, child, overcoming fear, swimming pool, swimming, group classes, preparation.

Введение. Для многих детей лето — это веселье в бассейне или на пляже. Для других — занятия, связанные с водой, вызывают ужас. Родителям важно научиться помогать своим детям преодолевать страхи перед водой и плаванием. Со всеми трудностями водобоязни ребенок справится при ее индивидуальном преодолении и последующем начальном обучении плаванию с помощью опытного инструктора.

Целью работы является создание методики по преодолению водобоязни у детей.

Задачи:

- создание условий для преодоления у детей страха перед водной средой;
- формирование у воспитанников потребности в занятиях плаванием и физическом совершенствовании;
- повышение уровня самооценки ребенка.

Основная часть. Тема статьи весьма актуальна, так как зачастую обучение человека плаванию может спасти ему жизнь. Не всем детям общение с водой доставляет радость. Среди них встречаются и те, кто имеет негативный опыт. Причины приобретения такого негативного опыта могут быть различны. И как результат — у ребенка формируется форма страха, которая относится к числу отрицательных эмоций и именуется «водобоязнью».

Уважайте страх каждого ребенка. Может возникнуть соблазн попытаться устранить или свести к минимуму страх ребенка в попытке быстрее погрузить его в воду. Эта стратегия, скорее всего, даст обратный эффект. Страх ребенка реален. Признав страх и попросив его рассказать о нем подробнее, можно быстрее выяснить истинные причины этого страха [1].

Определите конкретный источник страха. Слушая ребенка и наблюдая за его поведением в воде, можно распознать и понять истинный источник этого страха. В некоторых случаях страх перед плаванием на самом деле не является страхом перед водой. Если ребенок проявляет страх только возле плавательных бассейнов, возможно, он вспоминает опыт плавания, когда его глаза были раздражены хлоркой. Соленая вода также может раздражать глаза. Поэтому, если ребенок любит озера и реки, но не океан, причиной может быть раздражение глаз.

Иногда страх перед плаванием связан не столько с водой, сколько с тем, что может быть или не быть под водой. Дети, которые боятся монстров под кроватью или в шкафу, могут испытывать аналогичные страхи перед неизвестными существами под поверхностью воды.

Следует обратить внимание на температуру, как воздуха, так и воды. Если ребенка просят поплавать в холодной воде или в холодный день, его страх может быть просто желанием согреться.

Некоторые дети преуспевают в условиях группового обучения и находят в себе смелость легче преодолевать свои страхи с помощью своих сверстников. Другие испытывают дополнительный стресс, пытаясь преодолеть страх в групповой обстановке. Если удалось заметить, что страх ребенка более очевиден на групповых занятиях, возможно, он испытывает некоторую социальную тревогу в дополнение к своим страхам, связанным с водой.

Создайте доверие. Необходимо установить контакт с ребенком для того, чтобы понять его страхи и завоевать его доверие. Ребёнку необходимо сказать, что ему ничего не угрожает и он в безопасности. Нельзя бросать ребенка в воду и заставлять его плавать пока он не готов [2–4]. Страх надо помогать преодолевать медленно. Только после определения некоторых особенностей источника страха можно начать предпринимать шаги, чтобы помочь ребенку почувствовать себя в воде более комфортно.

Ниже перечислим некоторые шаги, которые можно предпринять на пути преодоления водобоязни. Ориентироваться необходимо на особенности каждого ребенка и можно изменить эти шаги в соответствии с индивидуальными потребностями.

Посещения, не связанные с плаванием. Можно посетить бассейн вместе с ребенком и заранее сообщить, что ему не придется заходить в воду, не брать при этом с собой купальные костюмы или полотенца. Это должно быть просто «разведывательной миссией». Можно прогуляться с ребенком вокруг бассейна, позволить ему наблюдать за другими пловцами, но держаться достаточно далеко от края. Визит этот может быть очень коротким. Потом можно сделать еще несколько визитов, пока ребенок не почувствует себя комфортно при таком уровне близости к воде.

Далее можно посетить бассейн с ребенком, предложить ему сесть рядом на краю мелководья. Родители могут опустить ноги в воду и предложить ребенку сделать то же самое. Главное — не заставлять его.

Как только ребенку станет удобно опускать ноги в воду, сидя на краю бассейна, можно начинать посещать бассейн и надевать купальные костюмы. Важно объяснить ребенку, что ношение купального костюма не означает, что он должен залезть в воду.

Далее требуется подготовить ребенка к знакомству с водой в бассейне. Вначале, присев на край бассейна, необходимо предложить ребенку снова опустить ноги в воду. Можно рассказать ребенку, как хорошо плавать, но не пытаться убедить его залезть. Также нужно взять с собой несколько водных игрушек и попросить ребенка бросать их по одной у края бассейна. Если ему это нравится, следует повторить процедуру снова [5].

Следующим шагом является приглашение ребенка пойти в бассейн, предварительно объяснив ему, что он будет все время в надежных руках и в полной безопасности. Если он согласен, требуется крепко держать его на бедре и плавно опускаться в воду, убедившись, что его голова остается высоко над поверхностью. Если он не согласен, не нужно заставлять его. Можно потратить еще немного времени, позволяя ему бросать водные игрушки с края бассейна.

Как только ребенок привыкнет входить в воду на руках, можно начать учить его пускать пузыри в воде. Нужно показать маленькому человеку, как дуть на поверхность воды, держа лицо на расстоянии нескольких сантиметров. Пусть он попробует. Затем показать, как начать выдувать над поверхностью воды, окунуть губы в воду, продолжая выдувать, чтобы создать несколько пузырьков, а затем вытащить лицо из воды, продолжая выдувать. Важно практиковать это, пока он не будет делать это легко [6].

Следующий шаг — надев на ребенка спасательный жилет или другое разрешенное приспособление для плавания, разрешается предложить ему самостоятельно встать на мелководье бассейна. Если он сопротивляется этому, следует вернуться к тому, чтобы держать его на руках. Нужно продолжать выполнять упражнение «выдувание мыльных пузырей», поощряя ребенка с каждым разом опускать все больше и больше лицо в воду. Вполне вероятно, что, как только ребенок научится самостоятельно стоять на мелководье, он почувствует себя достаточно уверенно, чтобы начать исследовать воду самостоятельно [7].

Заключение. Благодаря данной методике можно помочь ребенку преодолеть страх перед водой. Как только он начинает погружаться в более глубокие воды, важно начать учить его держаться на плаву без помощи спасательного жилета, чтобы не быть зависимым от плавательных средств. После выполнения данной методики ребенку должно быть достаточно комфортно в воде, чтобы брать уроки плавания, будь то в группе или с частным преподавателем. Важно обращать внимание на любые проблемы, которые были выявлены ранее (раздражение глаз от хлора, склонность к ощущению холода и т. д.), и убедиться, что есть средства для их устранения (защитные очки для защиты глаз, толстые полотенца для тепла и т. д.).

Библиографический список

1. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. — Москва : Человек, 2013. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-07-2.
2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева, изд. 3, испр. и доп. — Москва, 2015. — 368 с.
3. Пищикова, Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : занятия, игры, праздники / Н. Г. Пищикова. — Москва : Изд-во Скрипторий, 2008. — 88 с.
4. Большакова, И. А. Маленький дельфин: нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста : пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И. А. Большакова. — Москва : АРКТИ, 2005. — 22 с.
5. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать: программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: метод, пособие / Л. Ф. Еремеева. — Санкт-Петербург : Изд-во Детство-Пресс, 2005. — 112 с.
6. Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, [и др.] — Москва : ИНФРА-М, 2016. — 290 с.
7. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов — Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2011. — 452 с.



Об авторах:

Варнакова Екатерина Владимировна, магистрант кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта» Донского государственного технического университета (344003, РФ, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), katya-arena97@mail.ru

Дуров Роман Сергеевич, магистрант кафедры «Эксплуатация транспортных систем и логистика» Донского государственного технического университета (344003, РФ, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), roma.0107@mail.ru

About the Authors:

Varnakova, Ekaterina V., Master's degree student of the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports, Don State Technical University (1, Gagarin sq., Rostov-on-Don, 344003, RF), katya-arena97@mail.ru

Durov, Roman S., Master's degree student of the Department of Operation of Transport Systems and Logistics, Don State Technical University (1, Gagarin sq., Rostov-on-Don, 344003, RF), roma.0107@mail.ru