

Консультация для педагогов и родителей

Консультация «Преодоление водобоязни»

По мнению Р. А. Дмитриева (1985), тренеры, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору (А. В. Козлов, 1986). Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. То есть, страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения являются освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. На первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно, после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться (Н. Ж. Булгакова, 1999). Хотя страх перед водой испытывают не более 2 -3 % детей (Г. Левин, 1974) или 5 % детей - по данным многолетних наблюдений В. С. Васильева (1989), эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от тренера. Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, от безысходности в надежде самому когда-либо научиться плавать.

В этой связи водобоязнь прежде всего отражает неспособность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытание. Водобоязнь частично вызывает чувство обиды на других - умеющих плавать.

Исторический диапазон водобоязни очень широк от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры. Наконец, это неуверенность при обучении плаванию, страх перед неудачей, боязнь самого процесса обучения плаванию и даже боязнь самой водобоязни. Водобоязнь, проявляясь индивидуально, может привести к неприятным переживаниям человека, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о печальной ситуации, случившейся с кем-либо другим и окончившейся смертью человека. Основные причины возникновения водобоязни у детей: страх смерти как результата утопления; ужас неведомого и невиданного; генетически наследованные реакции на прошлые утопления; личный опыт утопления (захлебывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте. С проблемой водобоязни человек справляется самостоятельно, но необходимо последующее обучение плаванию с помощью опытного специалиста.

Искусство педагога заключается в практическом и оперативном выделении этих «чужих» несчастий ученика, отделении от них, в выборе индивидуальных средств и методов обучения.

Часто бывает и так: ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не

решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое небо», множество купающихся.

Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолеет психологический барьер (В. С. Васильев, 1989).

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой

1. Как можно раньше приучайте ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.
 2. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.
 3. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («Птички умываются»).
 4. Следующий шаг - открывание глаз в воде, Предметы будут иметь расплывчатое изображение - нужно привыкнуть к этому, предложите ребенку на вдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.
 5. Дыхание - важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос. Ребенку можно дать задание «Спой рыбкам песенку»: на выдохе нужно произносить звук [у]. Это упражнение можно выполнять, сидя за столом, опуская лицо в тазик с водой.
 6. Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.
 7. Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания («Подводная лодка»). Постепенно освобождайтесь от опоры на руки.
 8. На задержке дыхания предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.
 9. Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые, носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Затем, приняв горизонтальное положение в воде, опираясь на предплечья, сначала медленно и редко, затем быстро и часто выполните движения ногами в воде. На поверхности воды должен образоваться маленький фонтан без брызг.
 10. Вот и водоем. Помните: вы рядом, вы - пример для ребенка. Сначала выполняете упражнение вы, а затем, после слов: «Делай как я», - ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите. Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться. Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. И так несколько раз.
- Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу. Отойдя от берега на глубину до пояса, рассмотрите дно, выполните погружение с головой на несколько секунд. Предложите ребенку (с вашей помощью), оттолкнувшись от дна ногами, проскользнуть по направлению к берегу с поддерживающим предметом в руках, не опуская лица в воду, затем опустив его. Далее - в согласовании с движениями ног кролем. Предложите ребенку следующие упражнения. Лежа в упоре на руках, плечи под водой. После глубокого вдоха опустите

лицо в воду и одновременно поднимите руки вверх («Лодочка»), не торопитесь соединять кисти рук, чтобы не потерять, равновесие.

Стоя в воде по пояс, после вдоха оттолкнуться ногами ото дна и выполнить скольжение на груди. Ребенка можно слегка поддерживать за пояс.

Сесть на дно, руки вытянуть вперед. После вдоха поднять таз, голову положить на воду. Чтобы в нос не попадала вода, надуть щеки. То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно, подстрахуйте ребенка. Для лучшей ориентации выполняйте упражнение вдоль берега.

Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

Обязательно научите ребенка принимать вертикальное положение из горизонтального. Для этого нужно спокойно согнуть ноги, туловище и встать на дно. Если дна под ногами нет -- не паникуйте, проплывите немного вперед.

Все эти советы - лишь часть мер для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга и чувства страха.