

Как преодолеть боязнь воды?

Кустов Сергей Владимирович

учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №531 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Бассейн — место, где предъявляются особые требования к двигательным способностям детей. У ребенка, как и у взрослого, страх перед водой сковывает тело, при этом нарушается дыхание, возникает паника. Человек не может проплыть и нескольких метров. Педагоги-тренеры единодушны в том, что для избавления от страхов и привыкания ребенка к воде необходимо создать определенные условия.

Как преодолеть боязнь воды?

Начинать нужно с профилактических мер. Для детей раннего возраста мы организуем экскурсии в бассейн, на которых знакомим их с помещением, сначала пустой, затем заполненной водой чашей, надувными игрушками, приглашаем на занятия в другие возрастные группы.

После такой экскурсии можно переходить и к занятиям в бассейне с водой. Здесь необходимо выделить следующие задачи:

- учить передвигаться по дну бассейна разными способами, с различными положениями рук, знакомить со свойствами воды;
- погружать в воду части лица (подбородок, губы, нос, лоб);
- открывать глаза в воде;
- делать выдох в воду;
- вдох ртом и выдох через рот и нос одновременно;
- принимать горизонтальное положение тела (лежать на воде) с помощью досок, нарукавников.

В решении поставленных задач помогут такие методические приемы:

- систематичность (регулярные занятия приносят больше пользы, чем эпизодические);
- доступность (занятия должны строиться по принципам: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному);
- активность (следует использовать игровые упражнения и подвижные игры, только так можно вызвать у воспитанников интерес к занятиям);
- наглядность (дети лучше воспринимают показ упражнения, действия, чем словесное объяснение);
- последовательность и постепенность (только хорошо освоив упражнение, будучи уверенным в правильном его выполнении, можно переходить к следующему).

Обучению плаванию должны предшествовать наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг, необходимо его научить опускать лицо в воду, боится упасть — научить вставать, боится захлебнуться — научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку — научить нырять и т.д.

К мнительным и тревожным воспитанникам надо проявлять выдержку и спокойствие, стараться вызвать доверительные отношения. Нет никакого смысла в том, чтобы вести разъяснительные беседы с испуганным ребенком: доводами рассудка аквафобию не победишь. «Золотое правило — это следовать желанию ребенка. Именно он должен решить, в какой момент сможет войти в воду. Сначала попробуйте вносить его в воду на руках. Не стоит при первом купании силой тащить ребенка в воду» — такие советы дает родителям французский психолог Даниэль Зильберберг.

Проявляя терпение к неспешным детям, обязательно дождитесь результата. Не на первом, так на следующих занятиях они начнут погружаться в воду, плескаться, брызгаться. Страх будет отходить. Любопытство одержит верх, и стремление к новизне ощущений прогонит страх. Стоит поддержать неуверенного в своих силах малыша, приободрить его. Ведь в каждом ребенке сильна жажда открытий. Что же там в воде? Кстати, помочь юным пловцам в исследовании глубин может маска или очки.

Как только ребенок отважится погрузить лицо в воду, нырнуть с головой — можно сказать, что начало положено. Ведь при погружении головы центр тяжести тела смещается, нижняя часть его приподнимается, и при этом начинает действовать выталкивающая сила. Малыш потихоньку принимает горизонтальное положение и с удовольствием начинает передвигаться. Плавать он начнет позже, когда его доверие к воде окончательно укрепится.

Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому с упражнениями целесообразно знакомиться на суше.

В воде малыш ощущает легкость, раскованность мышц и суставов, равномерность давления и массирующее воздействие на тело. Задача взрослого (педагога, тренера) придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в обучении.

Упражнения, которые можно выполнять сначала на суше, затем в воде:

— «Пузырьки». Подуть на воду, от выпущенного воздуха на поверхности должны образоваться пузырьки;

— «Рыбки». Погрузить лицо в таз, ртом собрать плавающие пробки. То же самое задание выполняется в бассейне.

Выполняя эти упражнения, ребенок выполняет вдох-выдох в воду;

— «Фонтанчик». Вытянуться в струнку, лечь, поработать ногами. При выполнении на воде держаться за доску, энергично работать ногами до появления фонтанчика.

В процесс обучения плаванию вовлекаются родители. Для них проводятся открытые занятия, индивидуальные беседы и консультации, на которых педагоги дают советы по закаливанию и обучению плаванию.

Поддержание заинтересованности воспитанников в занятиях — необходимое условие успешной работы. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результатов, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств.