ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОДОБОЯЗНИ

В эпоху современного научно-технического прогресса, происходящего практически во всем цивилизованном мире, наука властно и деятельно проникает и в промышленное производство, и в сферу быта, и в область, казалось бы, далекую от нее - спорт. Физическая культура и спорт еще одно убедительное подтверждение поистине глобального характера современной науки и ее безграничных возможностей.

Изучить эту область не под силу одному научному направлению. Осилить ее может лишь совокупность наук: педагогика и психология, биология и биомеханика, медицина, социология.

В спорте себя может проявить только тот спортсмен, психологические качества и свойства которого соответствуют требованиям самой спортивной деятельности и специфике избранного вида. По мере роста спортивных достижений, а соответственно и требований к личности спортсмена усиливается роль психологических исследований. В настоящее время основные разделы работы психологов в плавании, имеют главным образом три направления:

1. Исследование основных свойств нервной системы и выделение комплекса характерных для вида спорта их проявлений.

2. Изучение личности ребенка и определение наиболее прогностически значимых для спортивной деятельности характеристик.

3. Формирование и совершенствование отношений, способствующих высшим проявлениям физических и духовных сил ребенка в процессе спортивной тренировки и соревнований.

Итак, остановимся на первом пункте, где психология плотно переплетается с работой в ДОУ.

Большая часть детей, начинающих занятия в бассейне подвержены водобоязни.

Различают два основных вида боязни воды:

Аквафобия -паническая боязнь воды.

Батофобия – боязнь глубины.

Эти две фобии наиболее распространены, но помимо них встречается еще огромное количество страхов, связанных с водой. От них помогает избавится способность уверенно держаться на воде и плавать.

Водобоязнь – это форма страха, когда у ребёнка повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обострённой реакции ребенка на неприятные ощущения

при попадании воды на лицо и, особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твёрдую опору.

Основными причинами возникновения водобоязни могут быть: ужас неведанного и невиданного; генетически наследованные реакции на прошлые утопления; личный опыт утопления (захлёбывания), в том числе приобретённый в младенческом возрасте. Неправильное эмоциональное реагирование взрослых на неудачу ребёнка .

Сама водобоязнь опасна еще и в формировании у ребенка чувства вины, которое может проявляться в понижении самооценки, в снижении или потери самоответственности, социальной значимости (значит я не такой как все, ненавижу себя за это, проявления агрессивности наблюдаются, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде.

Дети, страдающие водобоязнью, мнительны и легко внушаемы. Многие из них имеют слабую психику, неуверенность в своих силах. Водобоязнью руководит психологический барьер, мешающий общаться с водой. При обучении нужно учитывать индивидуальные особенности детей, пол, возраст, характер.

Большое значение по преодолению водобоязни отводится в период начального обучения плаванию. Необходимо помнить, что такой ребёнок, при пребывании в воде, находится в эгоцентричном состоянии, сосредоточен только на себе, на своем страхе, сомнении, теряет реальное осознание действительности, не слышит слов инструктора, обращенных к нему.

Прежде чем приступить к ликвидации водобоязни, необходимо выяснить причины возникновения страха, а в виду того, что дети чаще всего не могут ответить на этот вопрос, то беседу желательно провести с родителями данного ребенка, которые смогли бы ответить на поставленные перед ними вопросы, касающиеся непосредственно причины возникновения

Четких и однозначных способов преодоления страха и водобоязни не существует, однако в своей работе я придерживаюсь следующих методов: внушение, самовнушение, дыхательные упражнения, релаксация, экспериментальная деятельность.

Применяемые методы должны соответствовать:

• Принципам системы физического воспитания (сознательности, активности, доступности)

• Конкретным педагогическим задачам

• Индивидуальным особенностям и возможностям занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, физические способности).

• Доступным условиям выполнения упражнений с учетом факторов внешней среды и оборудования.

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

На этапе технической подготовки бассейна к запуску мы занимаемся экспериментированием.

При начальном обучении, немаловажное значение имеют подводящие упражнения, используемые для обеспечения усвоения двигательного действия. Отрабатываемые до автоматизма упражнения на «суше», легче усваиваются в водной среде.

При ликвидации водобоязни необходимо воспитывать у занимающихся самовнушение и самовоспитание, умение мысленно представлять образ предстоящих действий.

Все вышеперечисленные методы складываются в одну из форм проведения занятия по плаванию: сюжетное с элементами психогимнастики.

В тесном сотрудничестве и взаимодействии с педагогом-психологом мы разработали цикл сюжетных занятий с детьми в бассейне, предотвращающих водобоязнь и влияющих на положительное, комфортное пребывание детей в воде.

Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей. На занятии ребёнок, во время игры, принимает на себя роль сказочного героя или персонажа и переживает какую – либо ситуацию. Эта «маска» помогает ему преодолеть барьер своих страхов, в частности воды. При этом его поведение корректируется мягко и без потрясений. А эмоционально окрашенное занятие мотивирует на интерес к занятиям по плаванию.

Релаксация, как элемент психогимнастики, также занимает важное место в проведении занятия по плаванию.

Нельзя оставить занятие без дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика оказывает положительное влияние на все системы организма. Успокаивающее дыхание может погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, снимает агрессию и волнение.

Я применяю в своих занятиях такие упражнения как: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Кипящий чайник» и др.

Советы инструктору по плаванию.

• не стоит заниматься «закаливанием», т. е. если ребенок боится воды, не заставляйте его силой войти в воду, «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете ребенка. Никогда не кричите на ребенка. Все что угодно, можно объяснить спокойно!

• не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за неудачу.

• постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.

• поддерживайте ребенка, но не идите на поводу.

• важно дать понять ребенку, что вы его хорошо понимаете. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы.

Золотое правило – это следовать желанию ребёнка. Именно он должен решить, в какой момент сможет войти в воду. Боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Необходимо проявлять терпение и обязательно дождаться результата. Постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, воспитателями, глядя на более смелых сверстников, ребёнок преодолеет психологический барьер. Не на первом, так на следующих занятиях они начнут погружаться в воду, плескаться брызгаться. Страх будет отходить. Любопытство одержит вверх, и стремление к новизне ощущений прогонит страх. Стоит поддержать неуверенного в своих силах малыша, приободрить его. Ведь в каждом ребёнке сильна жажда открытий. Что же там в воде?

Как только ребёнок отважится погрузить лицо в воду, нырнуть с головой –

можно сказать, что начало положено!

Дальше его ждёт удивительный, увлекательный водный мир!