

В дальнейшем хотелось бы проанализировать динамику успеваемости по основным предметам, развития физических качеств на основе показателей нормативов по физкультуре и оценку родителей по влиянию занятий плавания на личность ребенка [2,3].

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

Ведь «Здоров будешь – все добудешь»

#### *Литература*

1. Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Польза плавания для детей. URL: <https://iplav.com/zdorovie/polza-plavaniya-dlya-detej.html>

3. Рекомендации по составлению рабочей программы по плаванию. URL: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/F1U6UW4JORIVDOOTJC3R.pdf>

4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.

5. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 1980. - № 7. - С. 26-27с.

УДК 796.11+797.21

**Корельская И.Е., к.п.н., доцент;**

**Аверкиева Г.В. к.п.н., доцент**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия, i.korelskaya@narfu.ru, g.averkieva@narfu.ru*

**Аннотация.** Проблематика статьи связана с актуальным для педагогической теории и практики вопросом обоснования педагогических условий преодоления водобоязни в процессе обучения детей плаванию. В статье раскрываются причины возникновения детской водобоязни, характеризуются методы ее преодоления, обосновываются принципы поэтапного планирования и осуществления процесса преодоления водобоязни у детей, обучающихся плаванию. Особое внимание уделяется описанию педагогических условий, направленных на преодоление водобоязни. Представлен опыт использования игр и упражнений, способствующих снижению страха перед водой и может быть с успехом использован в практике обучения детей плаванию.

**Ключевые слова:** детская водобоязнь, педагогические условия и этапы преодоления водобоязни, обучение плаванию, игры на воде.

**Korelskaya I., PhD; Averkieva G., PhD**

### **THEORETICAL FOUNDATIONS OF PLANNING AND EDUCATION SWIMMING TRAINING FOR CHILDREN**

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia  
i.korelskaya@narfu.ru, g.averkieva@narfu.ru*

**Annotation.** The article presents the problem with the substantiation of pedagogical conditions for overcoming hydrophobia in the process of teaching children to swim, which is relevant for pedagogical theory and practice. The article reveals the reasons for the occurrence of hydrophobia in children, describes the methods of overcoming it, substantiates the principles of

*stage-by-stage planning and implementation of the process of overcoming hydrophobia in children learning to swim. Attention is paid to the description of pedagogical conditions aimed at overcoming hydrophobia. The experience of using games and exercises to reduce fear of water is presented and can be successfully used in the practice of teaching children to swim.*

**Key words:** *hydrophobia in children, pedagogical conditions and stages of overcoming hydrophobia, swimming training, games on the water.*

Навык плавания относится к числу важнейших здоровьесберегающих условий личностного развития школьников и дошкольников [3]. Одной из весомых причин, затрудняющих приобретение данного навыка, является детская водобоязнь. Водобоязнь относится к числу страхов, сопровождающих человека всю жизнь, и проявляется не только в возникновении стрессового состояния и психологического барьера, но и в демонстрации чувства ложной вины за свой страх, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде. Перечисленные особенности влияют и на возникновение поведенческих реакций, таких как мнительность, нервозность, повышенная возбудимость [1].

Становится очевидной необходимость раннего приучения человека к воде. Чем раньше будет организован этот процесс (на основе врожденных дыхательных рефлексов), тем проще ребенок преодолеет барьер водобоязни. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию должны быть направлены на борьбу с этим неприятным и далеко не безобидным чувством. Ведь страх является препятствием для развития навыков плавания, становится причиной гибели людей в водной стихии. Современными психологами установлено, что главная опасность на воде – это не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Поэтому одной из основных задач тренера по плаванию является использование эффективных способов приучения человека к воде. В основе профессиональных методик должен лежать технологический подход, основанный на организации специальных действий, направленных на преодоление водобоязни у начинающих пловцов. Поэтому выявление условий для теоретико-методологическим предпосылок обучения без ошибок является актуальным [4].

**Цель исследования** – охарактеризовать теоретические основы планирования и осуществления процесса преодоления водобоязни у детей, обучающихся плаванию.

**Методы и организация исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Авторский опыт использования игр и упражнений, способствующих снижению страха перед водой.

**Результаты исследования.** Принципиально значимым педагогическим условием реализации данного подхода является необходимость поэтапного планирования и осуществления процесса преодоления водобоязни у детей, обучающихся плаванию. Традиционно выделяют четыре этапа преодоления водобоязни:

1. Выявление причин водобоязни.

2. Создание условий для свободного передвижения ребенка в водной среде.

3. Погружение ребенка в воду с головой.

4. Формирование умения правильно дышать.

Первый этап. Обязательным условием выявления причин детской водобоязни является беседа с ребенком и его родителями. Причин водобоязни много. Одна из основных - это неправильное поведение родителей. Неосторожность и невнимательность взрослых приводит к появлению водобоязни в самом раннем возрасте. Например, во время купания родители испугали ребенка горячей или холодной для него водой или погрузили глубоко в воду. Страх за жизнь малыша непроизвольно передается и ему, а, значит, появляется риск «закрепления» страха при виде воды.

К важным причинам водобоязни следует отнести также неумное желание взрослых научить плаванию насильственными методами. Погружение ребенка в воду без его желания может привести к развитию водобоязни. Вызывают страх воды и объективные причины, связанные с субъективным негативным опытом. Например, ребенок мог стать свидетелем происшествия на воде или (в худшем случае) тонул сам.

Для того, чтобы выяснить перечисленные выше причины водобоязни иногда бывает мало одной беседы с родителями. Взрослые могут затрудниться в определении первоисточника возникшей проблемы. Поэтому можно предложить родителям письменно ответить на интересующие тренера вопросы дома (при помощи специально разработанной анкеты). Особенно важно привлечь для ее заполнения самих детей. Находясь дома в спокойной обстановке, они смогут объяснить причину своих страхов, связанных с водой.

Выявив причину водобоязни, следует начать работу по ее преодолению. Для начала необходимо получить согласие ребенка и помочь ему войти в воду, например, поддержав за руку. Первый этап преодоления водобоязни закончен.

Второй этап. На данном этапе в основную задачу педагога входит обучение свободному движению в воде без опоры. Для этого целесообразно использовать разнообразные игры на воде. Дети, увлекшись игрой, на время забывают о своем страхе. Хорошо воспринимаются обучающимися такие игры как, «Бегом за мячом», «Попрыгаем, как зайчики», «Хоровод», «Рыбки, домой».

Особое внимание необходимо уделить передвижению по дну на руках, вытянув ноги назад. Для этого можно применить упражнения: «Крокодилы» (движение вперед), «Раки» (движение назад), «Крабы» (движение боком).

Передвигаясь по дну, ребенок может оступиться, поскользнуться, неожиданно потерять равновесие, ориентацию. Очень важно при этом не паниковать, а громко сказать: «Вставай!», а, при необходимости, и помочь.

Третий этап связан с обучением ребенка погружаться с головой в воду. При этом очень важно обеспечить условия для постепенного погружения тела в воду. Поможет избежать негативных реакций игровая форма. Можно предложить детям выполнить следующие игровые задания: «Сделайте дождик»

(полейте водой лицо), «Островки» (погрузитесь в воду до уровня подбородка), «Нос утонул» (вначале опустите нос в ладошки с водой, далее - в бассейн или водоем).

Вслед за этими упражнениями можно предложить детям поиграть в водолаза. В этом случае произойдет полное погружение в воду. Ведь для того, чтобы выполнить условие игры, необходимо достать любой предмет со дна, постепенно увеличивая глубину. В этой игре ребенок научится еще одному важному навыку – всплытию, так как при погружении вода выталкивает. Играть необходимо с открытыми глазами, на задержке дыхания [2].

На этом этапе психологически очень важно, чтобы ребенок первый раз окунулся с головой самостоятельно. Ни в коем случае нельзя заставлять его делать это, бросать или толкать в воду, а необходимо помочь ему уверенным словом. Например, «смелее», «ныряй». Необходимо хвалить ребенка за любой успех. Для него это, хоть и маленькая, но победа.

Четвертый этап преодоления водобоязни предполагает обучение правильному дыханию [5]. На этом этапе также важен принцип постепенности. Помогут решить методическую задачу разнообразные упражнения, такие, например, как «дуем на воду, как на горячий чай» (не опуская лицо в воду, дуем до образования ямочки на воде); «у кого больше пузырей» (вначале присесть - рот в воде, далее нос, а потом опустить все лицо или присесть с головой).

Поэтапность организации процесса преодоления водобоязни требует от педагога соблюдения важных педагогических принципов [4]:

- принцип постепенности, означающего наличие обязательной последовательности педагогически обусловленных действий,

- принцип осознанности, предполагающего способность педагога организовывать свою деятельность свободно, без автоматических шаблонов,

- принцип учета личностных и индивидуальных особенностей начинающих пловцов, направленного на возможность вариативного подхода к деятельности отдельных обучающихся,

- принцип безопасности, обеспечивающий строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации занятий с детьми,

- принцип интеграции усилий всех участников учебного процесса, направленный на организацию совместных действий специалистов по плаванию, администрации образовательного учреждения, родителей обучающихся.

**Заключение.** Изучение педагогических условий преодоления детской водобоязни позволяет сформулировать их в форме рекомендаций, позволяющих повысить эффективность решения обсуждаемой проблемы.

Эффективным методом преодоления водобоязни является игра. Применяйте игру, поскольку увлеченно играя, ребенок забывает, что находится в водной среде и легко преодолевает страх, особенно тогда, когда рядом доброжелательные, внимательные, спокойные взрослые.

Водобоязнь - это эмоциональное проявление психики, которое обусловлено возрастными особенностями и имеет временный характер. Не забывайте напоминать родителям о том, что водобоязнь – не приговор, а временные трудности.

В процессе преодоления водобоязни учитывайте эмоциональное и психологическое состояние обучающихся. Ребенок, переживающий страх воды, сосредоточен только на себе, на своем страхе, теряет реальное осознание действительности, не слышит слов тренера.

Важно понять, что страх перед водой - это не каприз избалованного малыша, а серьезная проблема. Насильственные действия только усилят водобоязнь. Ухудшат положение мнительность, тревожность и беспокойство взрослого человека. Только доброжелательность, оптимизм, непринужденность, открытость помогут ребенку решить его проблему.

На последних двух этапах преодоления водобоязни детей используйте метод наглядности, реализующийся при помощи нескольких разновидностей демонстрации необходимых действий:

- реальный показ, осуществленный тренером;
- лидированный – выполняемый одним из обучающихся;
- контрастный – демонстрация правильного и неправильного выполнения одного и того же движения с целью лучшего его понимания и выполнения.

Соблюдение обозначенных выше педагогических условий поможет решить задачу преодоления водобоязни детей, обучающихся плаванию.

#### *Литература*

1. Аверкиева Г.В. Концептуальные основания адаптированной дополнительной общеобразовательной программы лечебного плавания детей с грудным сколиозом первой степени/ Г.В. Аверкиева, Л.А. Старостина, Н.А. Николаева // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. сборник II Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 70-летию подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта в Архангельской области. 2018. С. 5-10.

2. Воронина И. М. Играя, учимся плавать /И. Н. Воронина //Физическая культура в школе. – 2012. – № 4. – С. 14–17.

3. Дворкина Н.И. Процессуальная модель системы формирования базовой личностной физической культуры детей дошкольного возраста /Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева, С.М. Ахметов //Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 46-49.

4.Евсеев С.П. Обучение двигательным действиям без ошибок//Санкт-Петербург, 2020. - 224 с.

5. Коричко А.В. Применение игровых и соревновательных форм в процессе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста/ А.В. Коричко, М.Г. Горохова//Физическая культура в школе. – 2021. – № 4. – С.56.