

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОДОБОЯЗНИ



Здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентиров подрастающего поколения, от того, насколько оно мотивированно на здоровый образ жизни, основанный на принятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека

Современное дошкольное учреждение не ставит целью вырастить из детей спортсменов, олимпийских чемпионов – это задачи спортивных специализированных школ. Главное в обучении плаванию в нашем детском саду – преодолеть негативное отношение ребёнка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления, закаливания и полноценного физического развития ребёнка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Кроме того, плавание является для ребёнка жизненно необходимым навыком, предотвращающим несчастные случаи в воде.

Педагоги, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлением 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 обострённой реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твёрдую опору. Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затруднённое дыхание. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является 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 ознакомиться с местом купания, температурой воды, разогреться.

Хотя страх перед водой испытывают не более 5% детей – по данным многолетних наблюдений, эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию и требует определённых знаний и умений от педагога.

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего не умения плавать, от беспомощного состояния на воде и под водой, безысходности в надежде когда-нибудь 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.

Водобоязнь, проявляясь индивидуально, может привести к неприятным последствиям и 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 водобоязни у детей:

- страх смерти как результат утопления;
- ужас неведомого, невиданного;
- генетически наследованные реакции на прошлые утопления;
- личный опыт утопления (захлёбывания), в том числе приобретённый 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 несчастий ученика, отделении от них, в выборе индивидуальных средств и методов обучения.

Часто бывает и так: ребёнок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили покататься в море, он не решается самостоятельно войти в воду, потому что сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина и 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. И когда это произойдёт, то плавание будет доставлять ребёнку только удовольствие.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость и настойчивость, самообладание и решительность, смелость и дисциплинированность, умение действовать в коллективе, а также проявлять самостоятельность.

Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Все врачи, без исключения, считают, что ребёнок вырастет здоровым, если он как можно раньше сможет научиться плавать.

Можно делать дома

