

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №97»  
Подразделение дополнительного образования**

Работа по самообразованию

**«СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПРОЯВЛЯЮЩИМИ ВОДОБОЯЗНЬ»**

(методические рекомендации)

подготовила:  
педагог дополнительного  
образования МБОУ  
«СОШ №97»  
Болотникова Ольга  
Валерьевна

Кемерово, 2023 г

## Оглавление

Пояснительная записка.....	стр.3
Основная часть.....	стр.5
Практическая часть.....	стр.7
Заключение.....	стр.15
Список литературы.....	стр.16

## Пояснительная записка

Плавание – одно из наиболее древних умений человека. На протяжении всего процесса развития человечества умение плавать ценилось как совершенно необходимый навык. Самое древнее наскальное изображение плывущего человека датируется IV веком до нашей эры и обнаружено в Ливийской пустыне. В то время плавание служило для самосохранения и было необходимым навыком для добывания пищи. В древней Греции умение плавать считалось одним из признаков образованности человека наряду со знанием грамоты и математики.

В античном мире плавание становится значимым в военной подготовке. В средние века умение плавать – одно из 7 рыцарских достоинств. В России первые группы по обучению плаванию появились при Петре I, в начале XVIII века в военных учебных заведениях. Плавание как вид спорта начало особенно бурно развиваться с момента начала проведения Олимпийских игр современности.

В наше время популярность занятий плаванием растёт. Становятся всё более популярными многие виды спорта, требующие умения уверенно плавать: дайвинг, рафтинг, воднолыжный спорт, каякинг. Число таких видов увеличивается, но неизменным требованием остаётся умение плавать. Плавание позволяют решать многие задачи различной направленности: оздоровительные (благоприятно действуют на различные органы и системы, такие как дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная), воспитательные (они организуют, способствуют развитию смелости, инициативы, настойчивости и упорству).

Методика обучения плаванию развивалась и совершенствовалась начиная с XIX века. Сейчас существует большое количество программ обучения плаванию, рассчитанных на 10, 24, 36 занятий. Однако длительный опыт работы с детьми заставляет обратить внимание на такой аспект этой работы, как проблема преодоления водобоязни.

Что такое водобоязнь? Это сформированное в процессе воспитания или из собственного жизненного опыта представление о воде как о чуждой, опасной среде.

Водобоязнь у детей - явление не такое уж редкое. И относится оно к невротическим симптомам. Приходит внезапно, в возрасте 4-5 лет. Казалось бы, еще год назад малыш резвился в воде, - и вдруг панический страх перед водой. Такой внезапно возникший страх может быть вообще никоим образом не связан с водой.

Причины внутреннего дискомфорта, который ощущают дети при виде воды, иногда можно отыскать в разных жизненных ситуациях, которые малышу

пришлось пережить: рождение младшего ребёнка в семье, переезд, развод родителей или другие негативные моменты. Любая отрицательная эмоция, переживание могут развиться в невротический страх (темноты, чужих людей, одиночества и, конечно, воды). Невротическая проблема редко бывает одна. Она, как правило, выступает в свите других невротических симптомов.

Водобоязнь - очень стойкий симптом, он может сохраняться на протяжении нескольких лет, а то и на всю жизнь, если не пытаться избавиться от него.

## Основная часть.

Может возникнуть вопрос об использовании вспомогательных средств при обучении плаванию. Имея опыт работы по обучению в том числе и с использованием таких средств, могу сказать, что такие методики зачастую формируют ошибки, исправление которых может потребовать существенных затрат времени. Всё-таки, лучше, если, находясь в воде, ребёнок рассчитывает на своё умение держаться на воде.

Проявления водобоязни могут быть совершенно очевидными или неявными. Именно поэтому на первом-втором занятии с группой следует обратить внимание на каждого ребёнка, отследить его поведение от входа в воду до последнего упражнения.

В период работы с ребёнком, у которого отмечена водобоязнь, процесс имеет в большей степени воспитательную направленность, т.к. в основном усилия ребёнка направлены на проявление таких волевых качеств, которых он и сам порою от себя не ожидает. Это и большая целеустремлённость, и настойчивость, и даже мужество.

Очень важно сформировать у ребёнка сильную мотивацию к обучению плаванию. Нужно убедить ребёнка, что плавание – это способ достижения крепкого здоровья, гармоничного физического развития, что это жизненно необходимый навык, а кроме того, и великолепный способ отдыха и развлечений. Необходимо, чтобы ребёнок понял: не умея плавать, он лишает себя очень многого. Чем сильнее мотивирован ребёнок, тем легче ему будет преодолеть свою проблему.

Человек рождается, изначально не имея никакого страха перед водной средой. Это обусловлено самим происхождением человека как вида млекопитающих. Весь внутриутробный период плод проводит в водной среде. Другое дело, что весь период жизни после рождения часто заставляет «забыть» о своём «доме». Такая «забывчивость» порою дорого обходится самому человеку.

Пытаясь научить плавать ребёнка самостоятельно, родители могут сформировать или закрепить различные страхи. Часто можно слышать: «смотри, не намочи уши», «не открывай рот», «не ныряй» и т.п. В результате ребёнок на занятиях с большим трудом преодолевает эти «табу», При этом преподаватель должен своим авторитетом заставить поверить, что следовать подобным родительским указаниям нет необходимости. Задача тренера сделать так, чтобы заставить верить себе и при этом не уронить авторитет родителей.

Итак, вот несколько ключевых методов, которые позволят справиться с проблемой водобоязни у детей:

- 1) Беседа с родителями поможет уточнить и быстрее устранить проблему. Найти общий язык с родителями, действовать с ними в одном ключе – очень эффективно. Хотя иногда, когда родители сами подвержены страхам, связанным с водой, то работу необходимо начинать с родителей.
- 2) Также очень эффективно показать, как успешно идёт обучение у товарищей, которые начали занятия с той же ступени, но добились успехов в коллективном упражнении.
- 3) Порой, объяснив задание ребёнку, целесообразно просто на какое-то время предоставить его самому себе. В такой ситуации без излишнего давления он сам сможет сделать необходимые усилия, чтобы справиться с новыми ощущениями и эмоциями, которые даёт пребывание в воде.
- 4) Соревнование. Эмоционально и очень эффективно. Стремясь сделать что-то «быстрее», «выше», «сильнее», ребёнок может забыть о своих страхах, преодолеть их на волне общего эмоционального подъёма.
- 5) Очень важно хвалить за малейший шаг вперёд, за еле заметное достижение! Тогда процесс существенно ускоряется, проблема быстро сходит на нет.

Редко, но бывает, что все вышеизложенные методы не позволяют справиться с водобоязнью за отведенные 10-12 занятий, это связано с индивидуальными особенностями психики ребёнка. В таком случае надо без излишнего нажима продолжить занятия, выполняя посильные упражнения, даже если это – просто ходьба по дну, просто пребывание в воде с любимыми игрушками. Терпение, так или иначе, будет вознаграждено, и ребёнок справится со своими страхами обязательно.

В рассмотренных выше случаях причина водобоязни – в ошибках воспитания.

Это наиболее частые причины. Но опыт работы по обучению плаванию с самым различным контингентом даёт возможность говорить также и о социальных и этнических причинах водобоязни.

Часто при выяснении причины возникновения проблем, выясняется, что они возникли вследствие уклада в семье. Очень часто это – ограниченность контактов с водой из-за отсутствия ванны в доме, невозможности купаться летом в каком-либо водоёме.

Те же причины характерны для выходцев из маловодных районов бывшего СССР: республик Средней Азии, Кавказа и т.п. Традиционный уклад жизни в этих регионах также порой накладывает определённый отпечаток на

формирование водобоязни. Тренер должен это всё учитывать и вносить коррективы в стратегию работы с таким ребёнком.

Наиболее сложная ситуация – когда ребёнку довелось реально тонуть. Страх, возникший в такой ситуации, изжить трудно. Но необходимо и возможно!

Водобоязнь – не есть что-то раз и навсегда данное от природы. Это результат приобретённого в процессе жизни опыта. Следовательно, она не является неизбежностью и с этим явлением необходимо и можно справиться.

Во всех рассмотренных случаях процесс преодоления водобоязни – непростой, но освобождение от неё улучшает качество жизни, позволяет внести новые краски, получить возможности для эмоционального, физического развития личности, избавиться от внутреннего барьера.

Кроме того, преодоление страха воды – мощный волевой толчок, возможность для повышения самооценки. Обретённая вера в себя – хорошая награда за проделанный труд!

### **Практическая часть.**

В ходе обучения плаванию детей игры используются как обязательный элемент. Но для тех, кто боится воды, игра – тем более важна. Поскольку игра – основной вид деятельности маленького человека, то и в таком сложном деле, как обучение плаванию, использование игрового метода позволяет существенно ускорить процесс адаптации к водной среде. Именно поэтому все упражнения, которые широко используются при обучении, имеют свои игровые названия: «медуза», «звездочка», «торпеда» и т. д. Понятно, что «торпеду» дети выполняют гораздо охотнее, чем «скольжение на груди с работой ногами».

Работая с детьми, тренер в процессе обучения плаванию должен обращать внимание ребёнка на возникающие у него кинестатические, тактильные, осязательные ощущения, помогать правильно их оценивать. Для этого можно использовать, например, такие характеристики воды, которые позволят буквально кожей почувствовать, что вода «мягкая», «добрая», «ласковая» и тому подобные.

Для детей с водобоязнью могут использоваться все те упражнения, что и для обычных детей. Разница состоит лишь в том, что каждый элемент прорабатывается более детально, более тщательно. В результате каждое упражнение дробится на несколько более простых, добавляются новые, которые не нужны при работе с обычной группой. Т.е., целостный метод здесь менее эффективен. Зато совершенно обязательно соблюдение принцип постепенности.

**Примерная поурочная ПРОГРАММА**  
занятий по обучению плаванию детей, проявивших водобоязнь.

Занятия проводятся в бассейне 21м с глубиной от 1,1 до 2,0 м. Температура воды - 27-28<sup>0</sup>С. Бассейн оснащён плавательными досками, пластиковыми мячами, тонущими игрушками.

Цель данной программы – преодоление страха перед водой, обучение умению держаться на воде в положении на спине и на груди.

Последовательность распределения по занятиям и примерный перечень упражнений.

Занятие 1.

№ упр.	содержание упражнения	кол-во	примечания
1.	Вход в воду по лестнице. Спуститься по лестнице и встать на дно		глубина по грудь
2.	Держась руками за бортик, пройти вдоль бассейна по дну	2-3 раза	
3.	Вернуться обратно, держась руками за бортик и выполняя по ходу движения выпрыгивания в разных местах бассейна	2-3 раза	«мячик»
4.	Пройти вдоль бортика, не держась руками	2-3 раза	Выполнять не спеша, как бы на ощупь
5.	Стоя у бортика, дуть на воду, выдыхая сильно, но долго	10-15 раз	«остудить чай»
6.	Набрать воды в ладоши и выполнить выдох в ладоши, как бы умываясь	8-10 раз	
7.	Игра «догони мячик»: бросить мяч недалеко от ребёнка с расчётом, чтобы нужно было сделать 2-3 шага	3-5 раз	

Занятие 2.

№ упр.	содержание упражнения	кол-во	примечания
1.	Повторить упражнения 1-4 первого занятия	2-3раза	
2.	Держась руками за бортик, подпрыгивать вверх, выполняя попеременные движения ногами	5 раз	
3.	Подняться на носочки, вытянув руки вверх, и пройти вдоль бортика, стараясь сохранять это	2-4 раза	руки и спина



	положение		напряжены
4.	Сделать то же самое, но двигаться поперёк бассейна	4 раза	
5.	Повторить упражнения 5-6 предыдущего занятия		
6.	Стоя у бортика, выпрыгнуть и в момент приземления выполнить выдох у самой поверхности воды	10-15 раз	руки на бортике
7.	Вдвоём, держась за руки, пробежать поперёк бассейна		стараться выполнять быстро, чтобы иногда не чувствовать опоры о дно
8.	Повторить игру с мячом		

### Занятие 3.

№ упр.	содержание упражнения	кол-во	примечания
1.	Повторить упражнения 3-7 предыдущего занятия		
2.	Наклонившись вперёд, опустить лицо в воду, и задержать дыхание на 5-10 сек.	3-5 раз	
3.	Наклонившись вперёд, положить руки на бортик, и, наклонившись к воде, сильно дуть на воду	5-8 раз	
4.	Из того же исходного положения не сгибая рук постараться поднять ноги сзади к поверхности воды и выполнить движения ногами вверх-вниз	1-2 мин.	
5.	«дуть на чай» так сильно, чтобы брызги попадали на лицо	10 раз	
6.	Дуть на воду, постепенно опуская лицо всё ниже так, чтобы у губ образовывался желобок	10 раз	
7.	Держа руки на бортике, присесть в воду сначала так, чтобы вода доходила до рта, затем до носа, до глаз (своего рода «лесенка»)	до 5раз	
8.	Повторить игру с мячом		

#### Занятие 4.

Если упражнения предыдущих занятий освоены, переходим к следующему этапу.

№ упр.	содержание упражнения	кол-во	примечания
1.	Повторить упражнение 4 предыдущего занятия	1-2 мин.	
2.	Повторить погружения, как в упражнении 7 предыдущего занятия	3-5 раз	
3.	Попробовать одновременно выполнять задание 1 и «дуть на чай»	4-5 раз по 30 сек.	
4.	Перемещаться по дну бассейна, помогая себе руками		Сначала медленно, а затем наперегонки с партнёром
5.	Попеременные вращательные движения прямыми руками вперёд – «мельница»	10 раз	Ладонь выполняет движение, отталкивая воду назад
6.	Выпрыгивания из воды, «опираясь» ладошками о воду	10 раз	
7.	Игра в «водолазов»: держась руками о бортик, присесть под воду, задержав дыхание на 5, 10, 15 и т.д. секунд. Либо соревнование «лучший водолаз» (кто дольше продержится под водой)	до 3 раз	
8.	«Догонялки» в воде		

## Занятие 5.

№ упр.	содержание упражнения	кол-во	примечания
1.	На бортике: попеременные вращения прямыми руками вперёд и назад – «мельница»	по 10-15 раз	
2.	Перемещаться поперёк бассейна, выполняя «мельницу»		Обратить внимание, что ладошка испытывает сопротивление воды
3.	Лечь на воду, держась прямыми руками за бортик. Подбородок касается воды. Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз	1-2 мин.	Руки не сгибать
4.	Игра «водолазы»	2-3 раза	
5.	Лёжа на груди, прямые руки на бортике, ноги вытянуты. Опустить голову в воду и задержать дыхание на 5-10 сек.	5 раз.	
<p>Часто, почувствовав, что вода держит тело на поверхности, ощутив невесомость, ребёнок неверно оценивает эти ощущения. Ему кажется, что он падает. В таком случае надо продемонстрировать с помощью других детей или каких-либо предметов, что падение в воде либо невозможно, либо не грозит ни ушибами, ни какими-то другими неприятностями. Упражнение 5 можно считать контрольным на первом этапе борьбы с водобоязнью. Поняв, прочувствовав, что он может держаться на воде с опорой, ребёнок постепенно может начать оторвать руки от бортика.</p>			
6.	Выполнить упражнение 5, выполняя выдох в воду в конце	5 раз	
7.	«Свободное плавание»	5 мин.	

Во время свободного плавания дети, не умеющие плавать, повторяют те упражнения, которые выполнялись на занятии, закрепляя таким образом то, что получилось в ходе занятия или отрабатывая то, что напротив, не удавалось. В любом случае, это – свободный выбор ребёнка и играет на решение главной задачи: справиться со страхом.

## Занятие 6.

№ упр.	содержание упражнения	кол-во	примечания
1.	На бортике: попеременные вращения прямыми руками вперёд и назад – «мельница»	по 10-15 раз	
2.	Выдохи в воду, держась руками за бортик	10-15 раз	Лицо руками не вытирать
3.	Подскоки с выдохами: стоя на месте и держась за бортик, выпрыгнуть –вдох, присесть под воду –выдох.	8-10раз	
4.	Работать ногами, держась за бортик	30 сек	
5.	Стоя у бортика, наклонить лицо в воду, затем поднять и открыть глаза	5-10 раз	Глаза стараться не вытирать
6.	Игра в «гляделки»: присев под воду, открыть глаза и постараться увидеть предмет, который показывает тренер или партнёр. Вынырнув, ребёнок должен сказать, что увидел.	3-5 раз	
7.	«Свободное плавание»	5 мин.	

## Занятие 7.

№ упр.	содержание упражнения	кол-во	примечания
1.	На бортике: попеременные вращения прямыми руками вперёд и назад – «мельница»	по 10-15 раз	
2.	Выдохи в воду, держась руками за бортик	10-15 раз	Лицо руками не вытирать
3.	Подскоки с выдохами: стоя на месте и держась за бортик, выпрыгнуть –вдох, присесть под воду –выдох.	8-10раз	
4.	Работать ногами, держась за бортик	30 сек	
5.	Встать лицом к бортику. Прямые руки на бортике, ноги у самого бортика. Наклониться назад так, чтобы голова лежала на воде (уши в воде). Смотреть вверх. Дыхание свободное. Сохранять положение 15-20 сек.	3-4 раза	Добиваться, чтобы тело было расслаблено
6.	упражнение 4, но через 5-10 сек плавно опустить руки в воду к бёдрам, не нарушая положения тела и головы.	2-5 раз	Ноги сами отрываются от дна и ребёнок лежит на спине
7.	Работать ногами, держась за бортик	1 мин.	
8.	Выдохи в воду стараться выполнять без пауз, непринуждённо	10-15 раз	
9.	Работать ногами, держась за бортик одной рукой	1 мин.	
10.	Соскок в воду с бортика, придерживаясь руками за бортик	3 раза	Помогать, если ребёнок испытывает затруднения

## Занятие 8.

Повторить занятие 7, так как все использованные упражнения, особенно изучение положения на спине, требуют времени на отработку и закрепление.

## Занятие 9.

№ упр.	содержание упражнения	кол-во	примечания
1.	Работать ногами, держась за бортик руками и выполнять выдох в воду	2 мин.	на вдохе подбородок не отрывается от воды
2.	«медуза»: руки опустить в воду, наклонить голову под воду как можно ниже, чтобы ноги оторвались от дна	3-5 раз	
3.	Лечь на грудь, руки на бортике. Опустить лицо в воду и пальцы рук плавно опустить на уровень воды. Сохранять положение 2-5 сек	5 раз	
4.	Встать лицом к бортику. Прямые руки на бортике, ноги у самого бортика. Наклониться назад так, чтобы голова лежала на воде (уши в воде). Смотреть вверх. Дыхание свободное. Сохранять положение 15-20 сек.	3-4 раза	
5.	Отойти от бортика на 2-3 шага, встать лицом к бортику. оттолкнуться от дна и дотянуться до бортика. Увеличивать понемногу расстояние	8-10 раз	
6.	Соскоки бортика	5раз	
7.	Достать «сокровище»: со дна руками постараться достать игрушку	3-5 мин	
8.	Игра «догони мяч»: тренер бросает мяч, а дети по команде бегут, стараясь достать его	3 мин	

## Занятие 10.

Итоговое занятие. Следует повторить наиболее трудные упражнения.

Контрольные упражнения: лежать на груди на задержке дыхания, лежать на спине с опущенными вдоль туловища руками.

Если эти упражнения выполняются, то можно считать, что первый, самый трудный, шаг на пути обучения плаванию сделан – ребёнок научился держаться на воде.

## **Заключение**

Итак, ребёнок преодолел серьёзное препятствие на пути обучения плаванию – собственный страх. Дальнейший путь ребёнка в воде, надо надеяться, будет приносить ему всё больше радостных минут.

Но для того, чтобы этот успех состоялся, учителю, тренеру нужно было проделать большую работу по организации занятий. Помещение бассейна должно быть светлым, уютным. Этому способствуют и большое количество цветов на окнах, и яркий инвентарь: разноцветные мячи, плавающие и тонущие игрушки.

В работе с детьми, проявившими водобоязнь, недопустим раздражённый тон, грубое давление. К ним надо отнестись, как к больным детям: повышенное внимание, терпение, вовремя прозвучавшая похвала, - вот залог успешного «выздоровления».

Методы и приёмы, продемонстрированные на этих занятиях, успешно применяются педагогами дополнительного образования школы №97 уже не один год и имеют хороший результат

## Список литературы

1. «Плавание», ежегодник, ФИС, 2011 г.
2. Белицгейман С.В., «Мы учимся плавать», «Просвещение», 2010г.
3. Булгакова Н.Ж., « Водные виды спорта», учебник для вузов, М., Физкультура и спорт, 2007.
4. Булгакова Н.Ж., « Плавание», учебник для вузов, М., Физкультура и спорт, 2001.
5. Бутович Н.А., «Плавание», учебник для ВУЗов, ФИС, 2000 г.
6. Джеймс Каунсилмен «Наука о плавании», М.: Физкультура и спорт, 2006.
7. Джеймс Каунсилмен, «Спортивное плавание», Пер. с англ. М., Физкультура и спорт, 2009
8. Козлов А.В., «Плавание доступно всем», «Лениздат», 1999 г.
9. Крутецкий В.А., «Психология», учебник для учащихся педагогических училищ, «Просвещение», 2012 г.
10. Кубышкин В.И., «Учите школьников плавать», М., «Просвещение», 2005 г.
11. Макаренко Л.П., «Учите плавать малышей», ФИС, 2015 г.
12. Макаренко, Л.П., «Юный пловец», М., Физкультура и спорт, 2012г.
13. Осокина Т.И., «Как научить детей плавать», пособие для воспитателей детского сада, М.: Просвещение, 2008.



