

ПІДХОДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ДО ВОДИ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У науковій тезі представлена авторська оцінка рівня фактору страху до води на основі поведінкових психофізичних критеріїв для навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. На основі практичного досвіду і аналізу методичних матеріалів в тезі викладені базові педагогічні поради та методика їх реалізації, щодо подолання страху до води дітьми молодшого шкільного віку, що стануть в нагоді в практиці тренерів-інструкторів з початкового плавання.

Ключові слова: плавання, фактор страху до води, діти молодшого шкільного віку, навчання плаванню.

Вступ. Страх до води – аквафобія, є одним з першочергових негативних факторів впливу на ефективність процесу навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Відомо, що саме ігровий метод займає домінуюче місце при подоланні дитиною страху до води [2]. Розроблено безліч ігор і ігрових вправ у воді з плавальним інвентарем і без нього, індивідуальні і групові. Проте, зазначимо шаблонність навчально-методичних підходів до подолання аквафобії у юних плавців, які використовують тренери-інструктори в ДЮСШ і спортивних клубах з плавання. У зв'язку з цим, актуальним вбачаємо пошук практичних підходів до вирішення даної проблеми в процесі навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – представити підходи подолання страху до води у дітей молодшого шкільного віку при навчанні плаванню.

Завдання дослідження:

1. Вивчити причини виникнення страху до води у дітей молодшого шкільного віку.
2. Представити авторську оцінку факторів страху до води для молодших школярів.
3. Запропонувати практично-методичні підходи для подолання аквафобії дітьми молодшого шкільного віку при навчанні плаванню.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети і завдань широко використовувалися методи аналізу і узагальнення матеріалів інформаційних джерел, метод спостереження, метод практичної реалізації. На основі даних методів дослідження вдалося представити корисний науково-методичний матеріал, який має практичну значущість і реалізацію.

Результати і обговорення дослідження: Подолання страху до води є поступовим процесом і вимагає покрововості. Значна кількість наукових досліджень присвячені ефективності використання ігрового методу в процесі як навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, так і в подоланні аквафобії у дитини. Так, в науковій праці, дослідники Соколова Л.О., Микитчик О.С. та ін.. [3] представили аналіз теоретико-методичних наукових праць щодо особливостей застосування ігрового методу навчання плаванню, в яких показана домінуюча роль ігор у воді. Проте, дуже часто, на практиці неможливо використовувати цей підхід, через страх дитини до водного середовища. Через це, погоджуюсь з інструкторами-практиками, які рекомендують для ефективного навчання плаванню диференціювати дітей на ті, які мають і ті, які не мають страху до води. За якими критеріями можна визначити наявність у дитини молодшого шкільного віку страху до водного середовища? На основі опосередкованого спостереження, пропоную проводити оцінювання наявності страху до води у дітей молодшого шкільного віку за двома групами критеріїв в сумі за 10-ти бальною шкалою: Група критеріїв № 1 - поведінка на суші (біля бортику басейну) (мах = 5 балів), група критеріїв № 2 - поведінка дитини у воді (мах = 5 балів) (див.Табл.1).

Таблиця 1

Критерії оцінювання наявності страху до води у дітей молодшого шкільного віку (поведінкові психофізичні критерії)

Група критеріїв № 1	бал	Група критеріїв № 2	бал
Поведінка на суші (біля бортику басейна)		Поведінка у воді	

Острах підходити до бортику басейна	1	Відмова надягати допоміжний плавальний інвентар	1
Тремтіння і скованість тіла (не пов'язане з температурним режимом)	1	Небажання брати інвентар	1
Відвертання голови від інструктора і бажання сховатися	1	Скованість рухів	1
Пригнічений настрій	1	При виконанні вправ у воді постійне сильне тримання за інструктора	1
Бажання дитини заплакати	1	Бажання вийти з води (поведінковий і негативний психоемоційний критерій)	1
Всього	5	Всього	5

Так, до оцінювання увійшли найбільш розповсюджені типи психофізичних реакцій дитини на воду на початкових заняттях з плавання. Варто зазначити, що важливим правилом успіху навчання плаванню дитини молодшого шкільного віку є також комфортність матеріально-технічної бази. Басейн має бути призначений для дітей: температура води 29-30 градусів, рекомендована температура повітря в басейні повинна бути на 2-3 градуси вище за температуру у воді. При такому температурному режимі дітям молодшого шкільного віку буде комфортно на заняттях з плавання і свідомість дитини буде спрямована не на відчуття прохолоди (при низьких температурних показниках), а на свідоме і активне сприйняття і виконання поставлених перед дитиною завдань. Також, варто проводити заняття з навчання плаванню в неглибоких басейнах, рекомендована глибина басейну від 1 до 1,60 метри.

Запропонована оцінка наявності у дитини страху до води тренером має проводитись на перших навчальних заняттях. Чим, менший показник страху до води, тим ефективніше можна використовувати арсенал певних засобів і методів навчання дитини молодшого шкільного віку плаванню. Якщо у дитини показник 9-10, то інструктору потрібно підготувати батьків до більш тривалішого періоду навчання плаванню, ніж планувалося, адже рідні прагнуть від інструкторів з плавання швидкого позитивного результату.

З досвіду практичних занять є діти в яких може домінувати тільки одна з груп, наприклад друга – поведінкові критерії страху під час перебування дитини у воді. У зв'язку, з цим інструктору доводиться спробувати бути у воді разом з дитиною циклі навчальних занять, поки у дитини не сформується довіра до інструктора і психофізична впевненість як під час перебування у воді, так і під час виконання поставлених завдань. В практичному аспекті рекомендовано домінантне проведення індивідуальних занять з навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. В таблиці 2 представлені базові поради подолання страху води дитиною молодшого шкільного віку.

Таблиця 2

Базові педагогічні поради та методика їх реалізації, щодо подолання страху води дітьми молодшого шкільного віку

№	Базові поради подолання страху води	Методика реалізації
1.	Дитина має відчувати себе комфортно у воді	Виділити на занятті час, щоб дитина адаптувалася до умов басейну (як на суші, так і у воді) Дитині пропонується пройти вперед-назад у воді, тримаючись за борт басейну, чи за інструктора. Дитина має переконатися, що безпечно виконувати елементарні рухи руками, ногами, повороти, вистрибування, полуприсіди у воді.
2.	Дитина має відчувати плавучість власного тіла.	Запропонувати вправи з нудлтом або плавальним поясом, тримаючись за борт басейну.
3.	Дитина має навчитися виконувати вдих і видих у воду.	Вправи виконуються, тримаючись за борт, чи за інструктора. Дитина має переконатися, що безпечно занурювати обличчя в воду.
4.	Дитина має не поспішати і рухатись на шляху подолання страху води в індивідуальному темпі.	Систематичне виконання вищезазначених вправ із додаванням вправ у воді ігровим методом.

№	Базові поради подолання страху води	Методика реалізації
5.	Рекомендовано варіювати час навчального заняття відносно психофізичного стану дитини.	Реалізовувати принцип навчання – принцип поступовості. Чим кращий психофізичний стан дитини, тим довше перебування дитини у воді буде ефективним і навпаки. При негативному психофізичному стані і налаштуванні на заняття дитини, варто скоротити час перебування у воді і подовжити час перебування дитини на «суші», запропонувавши їй виконання імітаційних вправ з інвентарем, іграшками, з торканнями до води.

Також, для подолання дитиною страху до води якісним аспектом є запрошення батьків на навчальні заняття. Дитина має відчувати підтримку рідних людей, а батьки можуть побачити типи поведінки і реакцій дитини на водне середовище. В подальшому, тренер має надати рекомендації батькам щодо проговорення з дитиною після заняття певних тематичних напрямків, що «Вода – це друг!». Також тренеру варто дітям молодшого шкільного віку видавати «Щоденники юного плавця!» з наліпками, що мотивуватиме дитину ставати краще з кожним заняттям. Тренерам, батькам і юним плавцям варто розуміти, що подолання страху перед водою – це індивідуальна подорож кожної дитини з поганими і гарними емоціями, успіхами.

Висновок. Страх до води – це першочерговий шкідник для дитини при оволодінні життєво необхідною навичкою – плавання. Адже тільки при подоланні у дітей молодшого шкільного віку страху до води можна переходити до наступного навчального етапу в плаванні. Варто відзначати, що тільки при систематичній практично-методичній співпраці дитини і тренера-інструктора можливий ефект в подоланні страху до води, адже кожне досягнення дитини на занятті є для неї переможним. Саме тоді, коли дитина самостійно буде проявляти ініціативу якнайшвидше приступити до заняття, проявляти яскраві емоції, чекати до виконання певної найулюбленішої вправи, із нетерпінням чекати наступне навчальне заняття – вказуватиме на досягнення мети в приборкуванні страху до води і можливості рухатися далі в оволодінні технічними елементами стилів спортивного плавання.

References

1. Glazyrin I.D. Swimming: Textbook. K.: Condor, 2006. 502 p.
2. Methodology of teaching swimming: teaching-methodical manual / I. V. Remzi, V. V. Aksyonov, D. V. Aksyonov; Municipal institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council. Kharkiv, 2020. 143 p.
3. Mykytchuk, O. S., Sokolova, L. O., Nikulichev, D. S. Features of the application of the game method of teaching swimming to primary school children. Physical Education and Sports, (1), 2023. P. 24-29. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-03>
<https://journals.ofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/3224/3062>
4. Swimming and its teaching methods: a manual / [D. Olenov, O. Yudenko, V. Shemchuk, etc.]. Kyiv: Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine, 2022. 124 p.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.21

Lyudmila Kharchenko-Baranetska

APPROACHES TO OVERCOME FEAR OF WATER WHEN TEACHING SWIMMING TO YOUNG SCHOOL-AGE CHILDREN

The scientific thesis presents the author's assessment of the level of the water fear factor based on behavioral psychophysical criteria for teaching swimming to primary school children. Based on practical experience and analysis of methodological materials, the thesis outlines basic pedagogical advice and methods for their implementation, regarding overcoming the fear of water in primary school children, which will be useful in practice for trainers-instructors in primary swimming.

Key words: swimming, water fear factor, primary school children, learning to swim.

Відомості про автора

Людмила Харченко-Баранецька, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: olegb7275@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0009-1430-6303>

Lyudmila Kharchenko-Baranetska, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports of the Petro Mohyla Black Sea National

University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: olegb7275@gmail.com, <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0009-1430-6303>

© Л. Харченко-Баранецька
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією

