

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

Л.В. Овчинникова

Плавание – это ценнейший вид физических упражнений. И, прежде всего потому, что умение плавать сохраняет человеку жизнь, когда он по какой-либо причине неожиданно оказывается на глубокой воде – во время туристического похода или рыбалки, катания на лодке или трудовой деятельности.

К сожалению, ежегодно в России на воде погибает около 30 тысяч человек. Это больше, чем в иных локальных войнах, где применяется современное вооружение. Более половины погибших на воде – люди, не умеющие плавать.

Поэтому обучение плаванию введено в предмет «Физическая культура» для школьников начальных классов, а прикладное плавание – для учащихся старших классов. Учебный материал раздела «Плавание» программы физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе является для каждого учащегося обязательным. Но недостаточное количество крытых плавательных бассейнов, или их удаленность, не способствуют формированию жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях. Ярким примером тому послужили события связанные с тайфунами в южной части Америки и Малайзии, где количество погибших за один день превысило несколько сотен тысяч человек.

Но далеко не каждый школьник может научиться плаванию за то время, которое отведено на уроки обучения плаванию в программе общеобразовательной школы. Одной из причин необучаемости является страх перед водой. Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Страх служит самосохранению и является сигналом новой, обычно внешней опасности. Если источник опасности не определен или неосознан, возникающее состояние называется тревогой. В данном случае мы сталкиваемся с водобоязнью. Если не удастся преодолеть страх, то и невозможно научить человека плавать.

При обучении плаванию необходимо одновременно решать задачи обучения и преодоления чувства страха.

На наш взгляд наиболее оптимальным решением данной проблемы является более широкое использование различных подготовительных упражнений, направленных на ознакомление со свойствами воды.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъемную силу и чувство опоры о воду.

В результате устраняется инстинктивный страх перед водой, вырабатывается умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела занимающихся и помогает им быстрее почувствовать, что они легче воды и могут держаться на поверхности без усилий. Умения дышать и смотреть в воде, получаемые на первых уроках, также являются необходимыми составляющими грамотного передвижения в воде.

В соответствии с программой за основу планирования принимается 26-урочная программа. Однако, очень часто при обучении плаванию тренеры используют 16-урочную программу, сокращая уроки, отведенные на освоение с водой. Но дети с повышенной тревожностью обычно не уверены в своих силах, испытывают чувство страха перед водой и поэтому малое количество занятий отведенных для ознакомления с водой им недостаточно.

Исходя из вышесказанного, мы считаем недопустимым уменьшать количество уроков с использованием подготовительных упражнений.

Упражнения для освоения с водой должны выполнять занимающиеся всех возрастов, любой подготовленности – от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих. Они служат основным учебным материалом первых уроков плавания. Для повышения эмоционального фона и снижения психологической нагрузки, воспитания смелости и самостоятельности в занятиях, направленные на освоение с водой, необходимо включать игры. При выборе игры необходимо учитывать возраст, индивидуальные возможности и уровень подготовки занимающихся.

Все вышесказанное позволяет заключить, что в школьную программу по физической культуре необходимо включить средства и методы, подготавливающие ребенка к решению определенных двигательных задач и умений, связанных с плаванием. Это поможет им в последствии справиться или преодолеть страх перед водной средой, снизить уровень школьной тревожности, улучшить психоэмоциональный статус, что положительно повлияет на формирование личностных качеств и поведения индивидуума.