**Преодоление водобоязни у детей дошкольного возраста**

Плавание – единственно возможный вид физических упражнений, рекомендуемый людям, имеющим ограничения для занятий физической культурой на суше (излишний вес, остеохондроз, и т.д.). Умение плавать – жизненно важный прикладной навык.

**Актуальность.** Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически – оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Не смотря на то, что плавание хорошо развито в нашей стране, огромное количество несчастных случаев происходит на воде из-за неумения плавать, причем большинство утонувших – дети. В связи с этим необходимо уделить особое внимание обучению детей плаванию. Научить плавать не умеющего – равно – подарить жизнь.

Так откуда же возникает ложный страх перед водой? Это может быть из-за неуверенного отношения к воде, незнания самой водной среды, ее свойств. Инструктору, занимающемуся ликвидацией водобоязни у детей, необходим грамотный подход; он должен иметь огромное терпение в работе с такими детьми, понимание. Различные свойства и методы преодоления водобоязни лучше всего воспринимаются на наглядных примерах, постепенно изменяя их отношения к воде, устраняя подозрительность, недоверие, неуверенность.

**Физиологические и психологические механизмы страха и водобоязни.**

Водобоязнь – субъективное проявление опыта ярких болезненных двигательных, физических, интеллектуальных и духовных страданий, сохранившихся на осознанном, бессознательном, разноплановым уровнях предшествующих поколений людей, находившихся на грани жизни и смерти в условиях взаимодействия с водной средой. Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой.

От куда возникает страх у детей?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо определить психологический аспект страха. Эмоции и чувства вырабатывались в процессе эволюции как сигнальные функции и выражения к меняющимся условиям окружающей среды и к самому себе. Эмоции могут быть положительными и отрицательными, и по характеру воздействия на организм стеническими – сопровождающиеся высоким повышением жизнедеятельности; и астеническими – понижение этих процессов.

При возникновении угрозы организму, когда необходимо мобилизировать его энергоресурсы и осуществить готовность к борьбе, возникает феномен стресс. Стресс – напряженность всех внутренних систем и функций, способствующий усиленной деятельности организма для преодоления трудных и опасных условий. Факторы, вызывающие стресс – стрессоры.

Сама водобоязнь включает и чувство вины, проявляясь в снижении или потери самоответственности, социальной значимости, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде, ложной вины – боязнь создать сложности в работе тренеру. Дети, страдающие водобоязнью, мнительны и легко внушаемы. Многие из них имеют слабую психику, неуверенность в своих силах. Водобоязнью руководит психологический барьер, мешающий общаться с водой. При обучении нужно учитывать индивидуальные особенности детей, пол, возраст, характер.

Необходимо отметить, что детям, страдающим водобоязнью, не помочь в преодолении этого чувства в раннем возрасте, то будучи взрослыми, страх перед водой еще более усугубится и потребуется много времени и сил, чтобы его ликвидировать.

**Методы устранения страха.**

Четких и однозначных способов преодоления страха и водобоязни не существует, но многие авторы, рассматривающие те или иные страхи, придерживаются следующих методов: внушение, самовнушение, дыхательные упражнения, медикаментозная помощь.

Есть методика, которую можно выполнять в домашних условиях, предложенная Д.Ф. Мосуновым. Данная методика может проводиться под контролем родителей и в игровой форме. Методика заключается в следующем:

* проста в использовании;
* без возрастных ограничений;
* постепенное усложнение заданий;
* концентрация внимания на своих ощущениях.

Упражнения выполняются в спокойной обстановке, даются ровным тоном, вселяющим уверенность в занимающихся. Большое значение по преодолению водобоязни отводится инструктору в период начального обучения плаванию. Инструктору необходимо помнить, что пострадавший или изначально имеющий страх воды (наследственно), при пребывании в воде, находится в эгоцентричном состоянии, сосредоточен только на себе, на своем страхе, сомнении, теряет реальное осознание действительности, не слышит слов инструктора, обращенных к нему. Прежде чем приступить к ликвидации водобоязни, необходимо выяснить причины возникновения страха, а в виду того, что дети чаще всего не могут ответить на этот вопрос, то беседу желательно провести с родителями данного ребенка, которые смогли бы ответить на поставленные перед ними вопросы, касающиеся непосредственно причины возникновения водобоязни. На задаваемые вопросы родители могут либо сразу ответить, либо написать ответ дома с участием самого ребенка, но когда он в спокойном уравновешенном состоянии. Вопросы задаются осторожно. Постоянно следят за состоянием ребенка, когда в необходимый момент быть готовым временно прекратить разговор или сменить тему. Вернуться к вопросам позже, указав на необходимость отвечать на них, в виду преодоления водобоязни.

На основании литературных данных и опроса, который проводился преподавателей кафедры плавания, выявлены следующие положения:

1. Чувство страха свойственно не только тем, кто не умеет плавать, но и пловцам высокой квалификации.
2. Страхи могут быть при возникновении угрозы жизни (если человек тонул, запугивание водой).
3. Обучение плаванию с помощью вспомогательных средств (доски, мячи, палки).
4. При обучении детей плаванию, страдающих водобоязнью необходим индивидуальный подход, эмоциональность занятий, благоприятный психологический климат, профессионализм.
5. При обучении детей, необходимо использовать методы слова, демонстрации, поощрения.

Но применяемые методы должны соответствовать:

* Принципам системы физического воспитания (сознательности, активности, доступности)
* Конкретным педагогическим задачам
* Индивидуальным особенностям и возможностям занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, физические способности).
* Доступным условиям выполнения упражнений с учетом факторов внешней среды и оборудования.

При начальном обучении плаванию используются беседы, рассказ, указания, команды, словесные оценки.

При ликвидации водобоязни необходимо воспитывать у занимающихся самовнушение и самовоспитание, умение мысленно представлять образ предстоящих действий.

Нет таких форм организации, где не использовался бы метод слова. Через слова организуется внимание занимающихся, создается представление о движении, осуществляется воспитательное воздействие. Метод слова тесно взаимодействует с методом демонстрации. Обеспечением наглядности является использование показа, который имеет следующие разновидности:

* реальный показ, осуществленный тренером;
* лидированный – выполняемый в процессе движений одним из занимающихся.;
* контрастный – демонстрация правильного и неправильного выполнения одного и того же движения с целью лучшего его понимания и выполнения.

Методы слова и демонстрации – информационные методы. При использовании метода слова, особые требования предъявляются к инструктору. Его речь должна быть ясной, грамотной, четкой, и логичной.

При начальном обучении, немаловажное значение имеют подводящие упражнения, используемые для обеспечения усвоения двигательного действия. Отрабатываемые до автоматизма упражнения, легче усваиваются в водной среде. Это методы практических упражнений, они так же, как и информационные методы (слова и демонстрации), имеют информационный аспект. Источником информации являются органы чувств занимающихся.