

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ПРИ АКВАФОБІЇ

Часто страх води зустрічається у людей, які не вміють плавати. Серед молодих людей, які вступили до університету, з кожним роком збільшується кількість тих, які не вміють плавати. І серед цих студентів все частіше ми спостерігаємо випадки водобоязні.

Страх перед водою – досить поширене явище в сучасному світі. Аквафобія дуже особливе явище: хтось боїться купатися в морі, а хтось відчуває сильну тривогу вже тільки дивлячись на воду.

Згідно досліджень вчених, близько 45% дорослих людей бояться глибоких басейнів. А вже понад 65% всіх дорослих людей в світі бояться відкритої глибокої води! Близько 15% населення хоч раз у житті хворіють на аквафобію.

Симптомами аквафобії є посилене хвилювання та м'язова напруга, нервозність, запаморочення, прискорене серцебиття, раптова паніка, втрата самоконтролю, неможливість логічного мислення. Нав'язливість, характерна аквафобії, не пов'язана з небезпекою для життя, але страх води здатний завдати людині значного дискомфорту з погляду психіки і фізіології.

Причини аквафобії можуть бути різними; основна причина тягнеться, як правило, з дитинства, коли людина тонула або сильно захлинулася. Або людина пережила сильну травму, пов'язану з водою, в наслідок чого сформувався умовний рефлекс на воду у вигляді страху води.

Водобоязнь – один із найпоширеніших різновидів людських страхів, який є серйозною перешкодою до оволодіння навичками плавання. На даний час є багато запропонованих методів для роботи з людьми, які страждають водобоязню, який базується на засадах психологічного впливу на свідомість кожної людини, а також використання спеціальних методів під час занять плаванням.

Якщо у студента підвищений рівень тривоги, і рішучості не достатньо, щоб переконати себе, необхідно навчити їх викликати у себе позитивне ставлення до води: що вода – друг, товариш; людський організм містить 80% води і т. ін.

Науковці також допустили такий факт, що кращим способом боротьби із страхом виявляється гумор! Гарний жарт перед тренуванням або під час розряджає напружену атмосферу і піднімає настрій. Ще один спосіб – це переглядати відео, навіть, мультики, пов'язані з водою, плаванням і т. ін. У кожного є своя «акула», яку потрібно перемагти!

Варто звернути увагу на деякі психологічні особливості і враховувати їх при навчанні плавання.

Психологи констатують, що існує чотири основні способи-стратегії – як людина може позбутися нав'язливої аквафобії.

Стратегія 1. Залишатися в русі. Регулярна спортивна активність біля водита вправи у воді для розслаблення можуть протягом тривалого часу послаблювати реакцію страху.

Стратегія 2. Боротися зі страхом. Звільнитися від страху води можна, пройшовши кризь нього. Метод «піти на свій страх». Це вимагає неабиякої сили волі, характеру.

Стратегія 3. Засумніватися у страхах та переживаннях. Тривога викликає в організмі стан хвилювання та небезпеки. Мета: перетворити думку «я – безсилий» на заспокійливу самоінструкцію.

Стратегія 4. Самоконтроль. Страх спалахує тоді, коли до побоювання якоїсь ситуації додається страх самого страху: «Якщо я піду у воду, знову нападе паніка».

Для початку людині потрібна допомога і підтримка, а не примус.

Викладачі відділення плавання кафедри фізичного виховання, які працюють з такими студентами, знаходять методи боротьби з цим станом страху перед водою. Адже не поборовши страх, плавати не навчитися. Звичайно, кожен випадок індивідуальний. До кожного студента потрібен свій підхід і своя стратегія.

Подолати страх перед водою – один із перших кроків, коли йдеться про навчання плаванню. Обмежений розмір басейну, прозора вода, не глибоке дно – все це сприяє позбавитись страху перед водою.

Коли емоційний бар'єр зникає, можна починати виконувати рухи у воді.

Першочерговим завданням у подоланні страху у студентів при навчанні плаванню, є необхідність привчити їх до води, в результаті чого повинне з'явитися вміння орієнтуватися в незвичних умовах водного середовища і, як наслідок, впевненість у своїх силах. Подолання психологічного бар'єру перед водою та фізичної скруті є основним на шляху до зникнення стійкої негативної асоціації до перебування у воді. Проте у випадках, коли студент не може подолати відчуття страху перед водою, важливо не наполягати. Потрібно дати можливість посидіти на лавці, подивитись, як плавають інші. За певний час він сам збагне, що це не так страшно.

Не менш важливим чинником подолання психологічного бар'єру водобоязні є використання певних елементів плавального спорядження. Це може бути маска, плавальні окуляри, затискач для носа, внаслідок чого вода не буде потрапляти в ніс та очі, з'явиться можливість бачити під водою так само, як і на поверхні. В такий спосіб буде усунуто дискомфорт, який виникає при зануренні у воду. Також рекомендується використання вправ із плавальними дошками та м'ячами.

Також велику користь приносять рухливі ігри на воді. У випадку правильного застосування, ігри на воді є дійовим привчанням до водного середовища, подолання водобоязні та розвитком багатьох важливих рухових якостей та навичок (спритності, швидкості тощо). Використання ігор на початковому етапі навчання, допомагає людині здолати страх перед водою та сприяє залученню їх до занять плаванням.

Підготовчі вправи для подолання страху перед водою можна поділити так: вправи для ознайомлення з властивостями води (температура, опір, щільність) та вправи на занурення у воду з головою та відкриванням очей.

Окрім спеціальних плавальних вправ у методику подолання водобоязні також можна включити вправи аква-аеробіки, водної йоги та рухливі ігри на воді. Емоційність сприяє підвищенню зацікавленості студентів заняттями з плавання та усуненню психологічного бар'єру під час контакту з водою.

Щодо до спеціальних плавальних вправ, які направлені на подолання водобоязні і навчання плаванню одночасно, то ми рекомендуємо їх проводити в такій послідовності. Опустити обличчя в воду і підняти його, не витирати, відкрити очі. Затримати дихання на вдиху і присісти з головою під воду, встати. Те ж саме, але затриматись під водою на 5-10 сек. Теж саме, але з пересуванням по дну. Далі вправи «Поплавець», «Зірочка», «Стрілочка», «Торпеда». Всі вправи виконувати послідовно: на затримці дихання; з видихом у воду; з відкриванням очей під водою. Паралельно вивчати вправи на дихання у бортика, в пересуванні по дну, в русі з дошкою з рухами ногами кролем або брасом (до якого способу вроджена схильність), рухи ногами без дошки. І далі по методиці навчання плаванню – рухи ногами, руками кролем на грудях і на спині, узгодження рухів ногами і руками з диханням і т. ін.

Регулярні заняття плаванням допоможуть студентам побороти фобії і виховати сильний характер, а також дадуть можливість насолоджуватись самим плаванням.