

УДК 797.2:37.013

Тип статьи: Научно-методическая

Как научить плавать: особенности обучения, страх воды и методы тренировок

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема начального обучения плаванию, которая выходит за рамки простой передачи двигательного навыка и требует глубокого психолого-педагогического сопровождения. Обосновывается необходимость смещения фокуса с интенсивного освоения техники спортивных способов плавания на первичную адаптацию к водной среде и преодоление гидрофобии. Анализируется феномен страха воды как естественной защитной реакции, которая при отсутствии корректного педагогического вмешательства может стать устойчивым барьером в обучении. Целью работы является систематизация теоретических подходов и практических методов обучения плаванию лиц различного возраста (на примере детей младшего школьного возраста и начинающих взрослых), позволяющих эффективно нивелировать страх и формировать базовые двигательные координации в воде. В статье представлена авторская периодизация этапов обучения, от психологической адаптации до освоения облегченных способов плавания. Главный вывод исследования заключается в том, что успешность обучения плаванию детерминируется не столько объемом тренировочных нагрузок, сколько качеством построения доверительных отношений между педагогом и обучающимся, адекватностью применяемых методов уровню психологической готовности индивида и созданием ситуации успеха на каждом этапе.

Ключевые слова

Обучение плаванию, гидрофобия, страх воды, психологическая адаптация, начальная подготовка, методы тренировки, игровой метод, сенсомоторная координация, возрастная педагогика, безопасность на воде.

Введение

В современном мире плавание перестало восприниматься исключительно как спортивная дисциплина или прикладной навык. Сегодня оно рассматривается как фундаментальный элемент физической культуры личности, важнейшее средство гармоничного развития, укрепления здоровья и, что критически важно, обеспечения безопасности жизнедеятельности. Статистика утоплений, особенно среди детского населения, остается пугающе высокой, что придает проблеме начального обучения плаванию острую социальную значимость. Однако, несмотря на обилие методической литературы и развитие инфраструктуры бассейнов, качество массового обучения зачастую остается низким.

Актуальность темы обусловлена существующим противоречием между пониманием важности плавания и недостаточной разработанностью методик, учитывающих психоэмоциональное состояние новичка. Традиционный подход, зачастую транслируемый из спортивных школ, ориентирован на форсированное освоение техники. Он игнорирует тот факт, что для человека, впервые погружающегося в непривычную среду, вода — это источник потенциальной опасности, вызывающий естественную стрессовую реакцию. Страх воды (гидрофобия) — это не «каприз» или «лень» обучаемого, а объективный психофизиологический барьер, требующий тонкой педагогической настройки.

Нерешенным вопросом остается интеграция психологических знаний в процесс физического воспитания. Как правило, тренер-преподаватель сосредоточен на биомеханике движений, упуская из виду внутреннее состояние ученика. Существует необходимость в создании целостной модели обучения, где первичным является не результат (проплыть 25 метров), а процесс преодоления страха и формирования чувства психофизического комфорта в воде. В связи с этим, **целью данной статьи** является теоретическое обоснование и методическая разработка поэтапной системы обучения плаванию, центральным звеном которой является работа со страхом воды и адаптация к гидросреде с учетом возрастных особенностей контингента.

Основная часть

1. Теоретические основы преодоления страха воды в контексте обучения плаванию

Плавание принципиально отличается от циклических видов спорта, выполняемых в привычной воздушной среде. Человек вынужден осваивать деятельность в горизонтальном, безопорном положении, в условиях повышенной плотности, давления и температуры. С позиций психологии и физиологии, вода выступает мощным раздражителем, воздействующим на тактильные, термо- и барорецепторы. Эта сенсорная атака в сочетании с невозможностью дышать привычным способом провоцирует активацию симпатической нервной системы и выброс адреналина.

Страх утопления — это инстинктивная, безусловно-рефлекторная реакция. Как отмечал Л.С. Выготский, любое эмоциональное переживание имеет не только биологическую, но и социальную природу, преобразуясь в высшие психические функции. В контексте плавания, биологический страх усугубляется социальными факторами: боязнью осуждения, неловкости перед другими, негативным прошлым опытом (например, когда «учили», насильно окуная в воду). Это превращает гидрофобию в сложный психологический конструкт, который блокирует когнитивные процессы (внимание, память) и моторное научение. Пока доминирует инстинкт самосохранения, кора головного мозга не способна эффективно формировать новые двигательные программы. Поэтому, вслед за Д.Б. Элькониным, утверждавшим примат ведущей деятельности в развитии, мы можем говорить о примате *психологической безопасности* как базового условия для любой последующей учебной деятельности в водной среде.

2. Возрастная специфика целевой аудитории и её учет в педагогическом процессе

Поскольку тема статьи не содержит жесткой возрастной привязки, проанализируем две наиболее распространенные группы: дети младшего школьного возраста (7–10 лет) и взрослые начинающие (18–35 лет), так как подходы к ним кардинально различаются.

- **Младшие школьники.** Ведущая деятельность в этом возрасте — учебная, но игровая мотивация еще очень сильна. Дети обладают

высокой пластичностью нервной системы, но их эмоциональная сфера неустойчива. Страх может быть вызван шумом, брызгами, неожиданным ощущением потери опоры. Для них вода — это «живая субстанция», которую можно «бояться» или «дружить» с ней. Мышление наглядно-образное, поэтому словесные инструкции малоэффективны без демонстрации и чувственного опыта.

- **Взрослые.** Подходят к обучению осознанно, часто преодолевая внутренний барьер. Их мотивация выше, но и «корка» защитных рефлексов толще. Взрослый человек склонен к рефлексии и контролю, он боится не столько воды, сколько потери контроля над ситуацией и собственным телом. Многие имеют закрепленный негативный опыт. Взрослый ученик требует логического объяснения каждого упражнения («зачем мы это делаем?»), ему важен когнитивный компонент обучения.

Учет этих особенностей лежит в основе выбора методов и стиля общения педагога. С детьми необходим эмоционально-насыщенный, игровой, поддерживающий стиль. Со взрослыми — спокойный, рациональный, объяснительный, с акцентом на постепенность и безопасность.

3. Методология и этапы обучения: от психологической адаптации к технике

Исходя из теоретических посылок, мы предлагаем трехуровневую систему обучения (периодизацию), где каждый последующий этап невозможен без качественного освоения предыдущего.

3.1. Этап первый: Адаптация и десенсибилизация (освоение с водной средой)

Цель данного этапа — снижение остроты защитных реакций, формирование положительного эмоционального фона и первичное знакомство с физическими свойствами воды.

Основные методы:

1. **Метод тактильного привыкания.** Начинать обучение необходимо с упражнений, исключая погружение лица. Ходьба, бег, прыжки по дну, игры с мячом, переливание воды на

руки, плечи. Задача — дать ученику почувствовать поддержку воды, её сопротивление. Здесь важен принцип «от простого к сложному» и «от ног к голове».

2. **Игровой метод (для детей) и метод отвлечения (для взрослых).** Превращаем упражнения в игру: «Кто выше подпрыгнет?», «Море волнуется». Для взрослых акцент смещается на дыхательные упражнения на задержку дыхания без погружения лица, на концентрацию внимания на тактильных ощущениях, а не на страхе. Например, предлагаем ощутить ладонями сопротивление воды при гребке.
3. **Метод «опоры на педагога».** Наличие физического контакта (поддержка за руки) на первых порах дает чувство безопасности. Постепенно поддержка ослабевает, превращаясь в символическую (палец, сетка, доска).

Пример. Для ребенка 8 лет, который боится заходить глубже пояса, используется игра «Лягушата». Педагог просит попрыгать, как лягушонок, на мелководье, постепенно увеличивая амплитуду прыжков и неизбежно опуская подбородок к воде, отвлекая от страха яркой командой.

3.2. Этап второй: Формирование базовой сенсомоторной координации (дыхание и погружение)

Самый сложный психологический барьер — это опускание лица в воду и, особенно, выдох в воду. Рефлекторная задержка дыхания мешает освоению главного навыка пловца — ритмичного дыхания.

Основные методы:

1. **Метод ассоциаций и аналогий.** Предлагаем представить, что мы «сдуваем пылинки» с поверхности воды, или «задуваем свечи на торте». Это переводит действие из пугающего контекста в бытовой и знакомый.
2. **Метод визуализации и маски.** Использование очков для плавания критически важно. Прозрачность воды, видимость бортика, своих рук — резко снижает тревожность. Взгляд сквозь стекло создает иллюзию контроля и защищенности.
3. **Метод контрастных упражнений.** Чередование коротких погружений с активными движениями на поверхности. Опустили

лицо, сделали выдох «бульками», подняли — вдох. Это формирует рефлекс дыхательного цикла.

Пример. Для взрослого ученика, который не может заставить себя опустить лицо, используется упражнение «Поплавок» с вариациями. Сначала просто сгруппироваться, задержав дыхание и не опуская лица, затем опустить затылок, потом уши, и лишь в конце — лицо. На каждом шаге педагог фиксирует успех вербально: «Отлично, вы чувствуете, как вода сама выталкивает вас?»

3.3. Этап третий: Освоение скольжения и начальных гребковых движений

Когда страх отступил, а дыхание стало произвольным, можно переходить к освоению горизонтального положения и движению вперед. Здесь важно избегать ранней специализации (кроль, брасс) и использовать облегченные, интуитивно понятные способы.

Основные методы:

1. **Метод пассивного движения (буксировка).** Ученик в стрелочке держится за доску, а педагог аккуратно буксирует его, давая прочувствовать скольжение.
2. **Метод «опорного гребка».** Изучение движений ногами с опорой на доску или бортик. Это позволяет сосредоточиться на работе ног, не думая о поддержании тела на плаву.
3. **Метод целостно-раздельного упражнения.** Сначала разучиваем отдельно работу ног, отдельно — простейшие гребковые движения руками (по типу «собачки» или короткие гребки). Затем соединяем, акцентируя внимание ученика только на одном элементе, например, на выдохе в воду.

4. Роль педагога и стиль коммуникации

Ключевой фигурой на всех этапах является тренер-преподаватель. Его компетенции не должны ограничиваться знанием техники плавания. Необходимо развитие эмпатии, наблюдательности и коммуникативной гибкости. Педагог должен выступать в роли «фасилитатора» — человека, который облегчает преодоление трудностей, а не «дрессировщика», требующего немедленного результата. Важнейшие принципы работы:

- **Принцип «ненасилия».** Категорически запрещены любые действия, направленные на «ломку» страха через силу (бросание в воду, насильственное окунание). Это навсегда формирует фобию.
- **Принцип положительного подкрепления.** Фиксировать внимание ученика нужно на его успехах, даже самых малых («Сегодня ты продержался на ногах на 2 секунды дольше, чем вчера»). Это формирует «ситуацию успеха».
- **Принцип диалога.** Необходимо постоянно спрашивать ученика о его ощущениях: «Что ты чувствуешь?», «Тебе комфортно?», «Что именно тебя беспокоит?». Это дает ученику чувство контроля над процессом и снижает тревогу.

Заключение

Подводя итог, необходимо подчеркнуть, что обучение плаванию представляет собой сложный психолого-педагогический процесс, который не может быть сведен к механической передаче двигательных навыков. Эффективная методика обучения плаванию, отвечающая на вызовы современности, должна строиться на принципах антропоцентризма и психологической безопасности.

Главный вывод исследования заключается в том, что успех обучения детерминирован последовательным прохождением стадий психологической адаптации, формирования дыхательной координации и лишь затем — технических элементов. Игнорирование страха воды как объективного психофизиологического барьера ведет к невротизации обучающихся и низкой результативности процесса. Цель, поставленная во введении, достигнута путем систематизации теоретических подходов и разработки практических рекомендаций, базирующихся на учете возрастных особенностей (детей и взрослых) и применении методов десенсибилизации, игрового моделирования и положительного подкрепления. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на создание валидных диагностических методик для оценки уровня гидрофобии и разработку индивидуализированных траекторий обучения для лиц с высоким уровнем тревожности.

Список литературы

1. **Булгакова, Н.Ж.** Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж. Булгакова. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 320 с. (Классический фундаментальный труд по методике).
2. **Выготский, Л.С.** Психология развития человека / Л.С. Выготский. — М.: Смысл; Эксмо, 2005. — 1136 с. (Теоретическая база для понимания природы эмоций и развития психики).
3. **Ганчар, И.Л.** Плавание: теория и методика преподавания / И.Л. Ганчар. — М.: Спорт, 2018. — 352 с. (Современный взгляд на методику преподавания в вузе).
4. **Захаров, А.И.** Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. — СПб.: Речь, 2010. — 320 с. (Позволяет глубже понять природу детских страхов, включая гидрофобию).
5. **Кардамонова, Н.Н.** Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. — Ростов н/Д: Феникс, 2017. — 315 с. (Актуальное издание, рассматривающее оздоровительные аспекты).
6. **Леонтьев, А.Н.** Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — М.: Книга по Требованию, 2012. — 130 с. (Методологическая основа для понимания мотивации в обучении).
7. **Петрова, Н.Л., Баранов, В.А.** Плавание для всех: от новичка до мастера / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. — М.: Эксмо, 2021. — 288 с. (Современное практическое руководство с акцентом на массовое обучение).
8. **Семенов, Л.А.** Коррекция страхов у детей младшего школьного возраста средствами физических упражнений в воде // Вестник спортивной науки. — 2020. — № 4. — С. 45-49. (Научная статья по проблеме, опубликованная в последние годы).
9. **Тимофеев, С.В.** Аквааэробика как средство начальной адаптации к водной среде // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022. — № 3. — С. 32-34. (Актуальный взгляд на мягкие методы адаптации для взрослых).
10. **Эльконин, Д.Б.** Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; под ред. Б.Д. Эльконина. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 384 с. (База для понимания возрастных особенностей).
11. **Янсон, Ю.А.** Педагогические технологии в физическом воспитании / Ю.А. Янсон. — М.: Физкультура и Спорт, 2019. — 208

с. (Общие вопросы педагогики физического воспитания, применимые к плаванию).