

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).14

Єретик А.А.
доцент кафедри спорту та фітнесу
Київський університет імені Бориса Грінченка
Полянничко О.М.
доцент кафедри спорту та фітнесу
Київський університет імені Бориса Грінченка
Коротя В. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки,
Національний Авіаційний Університет
Совгіря Т. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки,
Національний Авіаційний Університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядаються питання підготовки юних плавців на початковому етапі ознайомлення з водним середовищем. Розкривається проблема страху води, психологічного стану дитини під час перших занять з плавання, знайомства з водним середовищем, з тренером і колективом. В дослідженні взяли участь діти від 5 до 15 років, які відвідують спортивну секцію з плавання в спортивному клубі Sportlend, на базі Київської інженерної гімназії, у загальній кількості - 20 осіб. В роботі використано анкету для з'ясування психологічного середовища під час занять плаванням, методу виявлення дитячих страхів А.І. Захаров, М. Панфілова, методу «Сходінка» (В. Щур), для порівняння рівня самооцінки з різними проявами страху. Виявлено 20% дітей, які мають страх води. Виявлено взаємозв'язок наявності страху води із низькою самооцінкою спортсмена.

Ключові слова: плавання, психологічна підготовка, тренер, спортсмен, спортивна підготовка, водне середовище.

Yeretyk A., Polianychko O., Korotia V., Sovhiria T. Psychological difficulties of young swimmers at the initial stage of training. At the article, the nutritional training of young swimmers at the cob stage of familiarization with the water medium is considered. The problem of fear of water is being solved, I will become a psychological child for the first time to take swimming, acquaintance with the water medium, with the coach and the team. Children from 5 to 15 years of age took part in the competition, as they participate in the sports section of swimming in the Sportlend sports club, on the basis of the Kiev Engineering Gymnasium, and 20 special students at the high school. In the robot, a questionnaire for the identification of the psychological environment for an hour to take swimming, the method of revealing childish fears of A.I. Zakharov, M. Panfilova, the "Skhodinka" technique (V. Shchur), for equalizing self-esteem with various manifestations of fear. 20% of children were found to be afraid of water. It was revealed the interplay of manifest fear of driving from the low self-esteem of an athlete. At the first lessons, the coach is especially responsible for giving respect to the fear of the drive, training the breath to win the right to "stand out of breath", "viewing the water", the child must call to "seeing the drive in disguise", step-by-step understanding the water middle. Coaches are recommended to form the first groups: small groups with anxious children, large groups with anxious children and children like not fear to the middle of the water. The basis of the technique of cob learning to swim for the minds of hydrophobia is those that the right call to the water is carried out in parallel on the shallow and deep parts of the pool and the stench will be conquered both in the vertical and in the horizontal position.

Keywords: swimming, psychological training, coach, athlete, sports training, aquatic environment.

Постановка проблеми. На початковому етапі підготовки плавців особливого значення набуває психологічна підготовка юних спортсменів. Ціль такої підготовки - формування і вдосконалення значущих для виду спорту якостей особистості шляхом зміни системи підготовки спортсменів до процесу спортивної діяльності, до самого себе і оточуючих. Багаторічна спортивна підготовка в плаванні повинна враховувати періоди найбільш інтенсивних процесів зростання і розвитку дітей. У ранньому періоді відбуваються найбільш істотні зміни в соматичному розвитку (опорно-руховий апарат), функціональному розвитку (нервова, серцево-судинна, дихальна, гуморальна і інші системи), розвитку моторики (рухові якості, здібності, навички) і соціально-психологічному розвитку спортсменів. До психологічних особливостей спортивної діяльності вчені відносять особливості взаємодії всіх її суб'єктів.

У спорті себе може проявляти тільки той спортсмен, психологічні якості та властивості якого відповідають вимогам самої спортивної діяльності та специфіки обраного виду. По мірі зростання спортивних досягнень, а відповідно і вимог до особистості спортсмена посилюється роль психологічних досліджень. У даний час основні розділи роботи психологів у спорті, зокрема в плаванні, мають основні три напрямки: дослідження основних характеристик нервової системи і виділення комплексу характерних для виду спорту їх проявів; визначення особистості спортсмена і визначення найбільш прогностичних характеристик спортивної діяльності; формування, вдосконалення та умови прояву фізичних і духовних сил спортсмена в процесі спортивного тренування і під час змагальної діяльності.

На початковому етапі підготовки спортсменів у плаванні приділяється недостатньо уваги вивченню питань щодо психологічного стану дитини під час перших занять, знайомства з водним середовищем, з тренером і колективом. У процесі початкового навчання плаванню, у дітей може яскраво проявлятися страх перед водою – форма страху, що належать до негативних емоцій людини, які можуть виникнути до початку занять і у воді (дитина чула, що може потонути,

або була свідком нещасного випадку на воді, або застереження рідних, знайомих), а також – і вже безпосередньо у воді в результаті неприємних відчуттів від попадання води до очей та дихальних шляхів. Для її подолання необхідні значні психологічні зусилля.

Основою методики початкового навчання плаванню за умов водобоязні є те, що вправи звикання до води проводяться паралельно на мілкій та глибокій частині басейну і засвоюються вони як у вертикальному, так і у горизонтальному положеннях. Для виконання спеціального комплексу вправ необхідні плавальні дошки, м'ячі в сітках, жердини. Усі вправи повинні виконуватися з дотриманням дидактичних принципів свідомості, поступовості, який реалізується через поступове зменшення опори та занурення під поверхню води.

Діти, які бояться глибини/води мають низьку самооцінку, що говорить за низьку самооцінку, невпевненість і страх. Таким дітям слід приділяти особливу увагу під час тренувальних занять.

Слід звернути увагу, що виникнення страху води у дітей може бути набуто під час невдалих спроб батьків навчити дітей плаванню самостійно. Таким дітям необхідно приділяти особливу увагу і мати терпіння і розуміння. На початковому етапі підготовки, на перших заняттях рекомендується тренерам використовувати ігровий метод роботи, який буде допомагати невпевненим дітям спокійно сприймати водне середовище.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На перших тренуваннях тренер одразу може диференціювати дітей які не бояться води і тих, що побоюються її. Окремі діти з перших хвилин рвуться у воду, інші не поспішають. У таких дітей явно виражено уникнення водного середовища, рухи повільні, вони не пірнають, не впевнені, обережні, напружені, тривожні і т.д. Тренер має замислитись, і поставити собі запитання, що викликає таку поведінку у таких дітей. Знайти відповідь з чим це пов'язано, з відсутністю або невдалим звиканням до води. Базові навички, які отримує дитина на перших заняттях, тренування дихання, дайвінгу, позитивне ставлення і допомога тренера і дітей у групі у подоланні страху води, домашні завдання із «затримки дихання», «видування у воду», пірнання «відчуття води на обличчі» слугуватимуть поступовому зняттю бар'єру щодо водного середовища. Рекомендується формувати навчальні групи за двома ознаками: невелика група з тривожними дітьми, чи велика група з дітьми тривожними і дітьми які не відчувають страху до водного середовища.

На початковому етапі підготовки у плаванні використовуються вправи для звикання спортсменів до води, а саме: вхід у воду, ознайомлення з властивостями води, формування навичок правильного горизонтального положення тіла у воді, затримки дихання та видиху до води. Перші «кроки» до спортивної підготовки іноді набувають технічного характеру, залишаючи поза увагою психологічну складову. Незвичні обставини перебування дітей у водному середовище викликає різні емоції і відчуття. Так, це можуть бути як задоволення від тренування, так і навпаки, страх, паніка, тривога, недовіра до води і її властивостей.

Зарубіжні дослідники розглядають тривогу (яка виникає у спортсменів), як багатовимірний конструкт, що складається з соматичної, когнітивної складової та впевненості у собі і був пов'язаний з підвищенням м'язової напругою та негативним мисленням. Соматична тривога описується як ступінь фізичної активації, а когнітивна тривога визначається як психічні прояви тривоги, такі як занепокоєння, або надмірне мислення [1].

Австралійські вчені у своїх дослідженнях наголошують про те, що оволодіння дітьми основними руховими навичками у плаванні є важливими для безпечного перебування у воді протягом усього дорослого життя [2].

Jacqueline Graham, E.A. Gaffan, у своїй дослідженнях щодо прояву страху до води у дітей дійшли висновків, що у батьків, які не проявляють страху до води і діти його не проявляють, і навпаки, якщо батьки проявляли страх, то і діти так само боялись водного середовища. Дитячий страх, є загальним проявом перед невідомим або небезпекою [3].

На перших заняттях з плавання Irwin, Carol C.; Pharr, Jennifer Renee; and Irwin, Richard L. рекомендують тренерам особливу увагу приділяти диханню, воно повинно бути повільним, необхідно усміхатися дитині та заспокоїливо жестикулювати руками, що буде заспокоювати дитину та знімати напругу [4].

Мета статті – вивчити психологічні аспекти тренувального процесу на початковому етапі спортивної підготовки.

Виклад основного матеріалу. В спортивній практиці тренер з плавання завжди має справу з початківцями, які мають страх води. Проблема виникає на перших заняттях і тренер має уникати будь-яких дій щодо поглиблення чи закріплення цього страху.

Ознайомлення з водним середовищем дітей на початковому етапі підготовки буває проблематичним. На перших заняттях діти відчувають страх стати на дно після лежання на грудях або на спині. Часто після закінчення лежання, щоб встати вони піднімають голову для вдиху і вода потрапляє до рота, що викликає неприємні відчуття і може спровокувати відмову від подальших тренувань. Коли дитина не може знайти опору, може початись паніка, актуалізується почуття страху і дитина може захлинутись.

Щоб уникнути цих неприємних почуттів, дитині рекомендовано виконати наступні дії:

- лежачи або ковзаючи на грудях – опустити голову, підтягти коліна, опустити ноги, встати на дно обома ногами й підвестися;

- лежачи або ковзаючи на спині – підняти голову, підтягти коліна, одночасно виконати гребок руками під себе, опустити обидві ноги, встати на дно й підвестися.

Кількість вправ на занятті та їх дозування залежить від рівня плавальної підготовленості та етапі навчання. Після того, як діти призвичаїлись до води, можна переходити до навчання елементів техніки плавання спортивними способами. Отже в ході нашого дослідження ми розробили анкету для з'ясування психологічного середовища під час занять плаванням а також використали методику виявлення дитячих страхів А.І. Захаров, М. Панфілова, методику «Сходінка» (В. Щур), для порівняння рівня самооцінки з різними проявами страху.

В дослідженні взяли участь діти від 5 до 15 років, які відвідують спортивну секцію з плавання в спортивному клубі Sportlend, на базі Київської інженерної гімназії, у загальній кількості - 20 осіб. На запитання розробленої нами

анкети діти дали наступні відповіді: На запитання анкети: «Чи з задоволенням ти приходиш на тренування?» (Рис.1) ми отримали наступні відповіді: 30% дітей відповіли, що відвідують заняття не з задоволенням, а за бажанням батьків; 70% - відповіли, що приходять на заняття із задоволенням.

На запитання анкети: «Чи легко тобі було спілкуватись зі своїм тренером і дітьми у групі?», відповіді розподілились наступним чином: 60% відповіли, що так, решта 40% стикались із труднощами у спілкуванні (Рис.2).

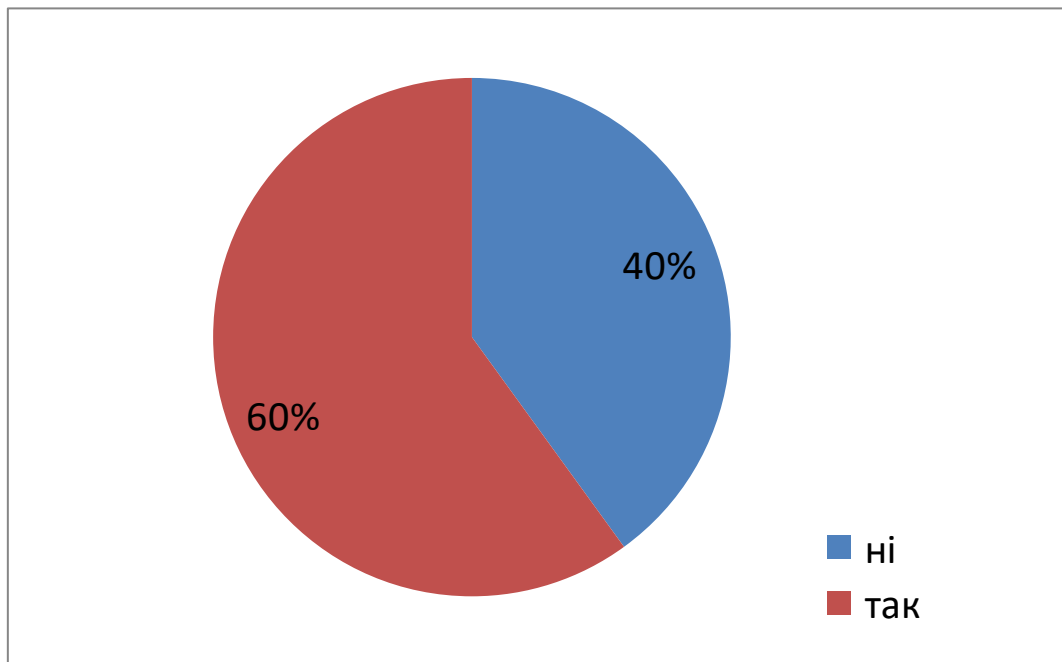


Рис. 2 Відповідь на запитання анкети: «Чи легко тобі було спілкуватись зі своїм тренером і дітьми у групі?».

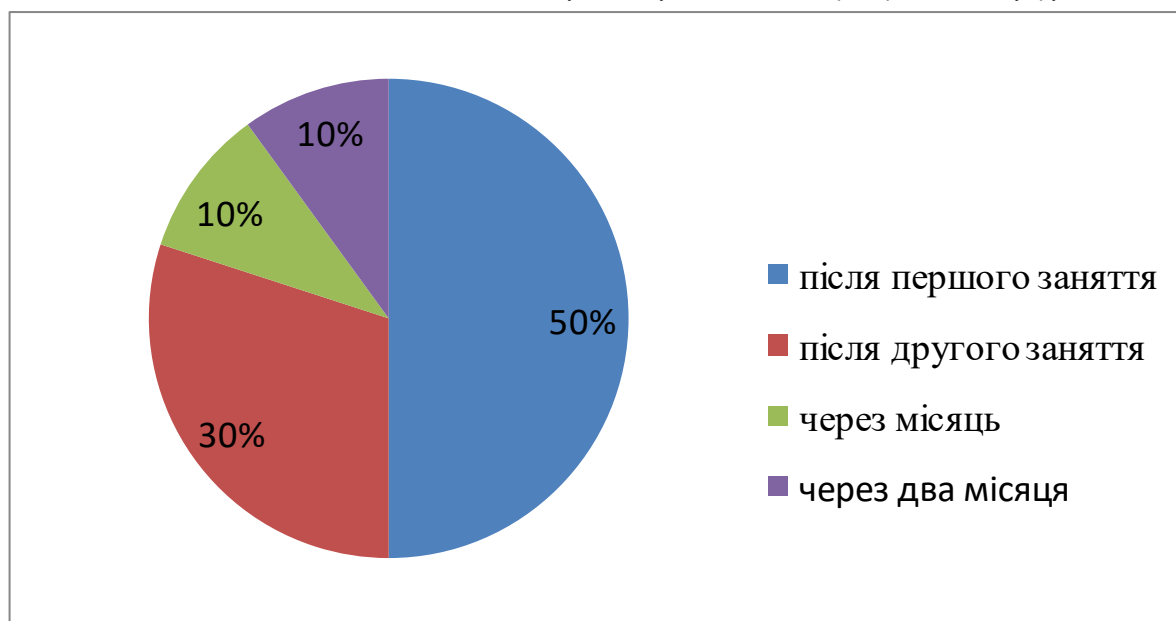
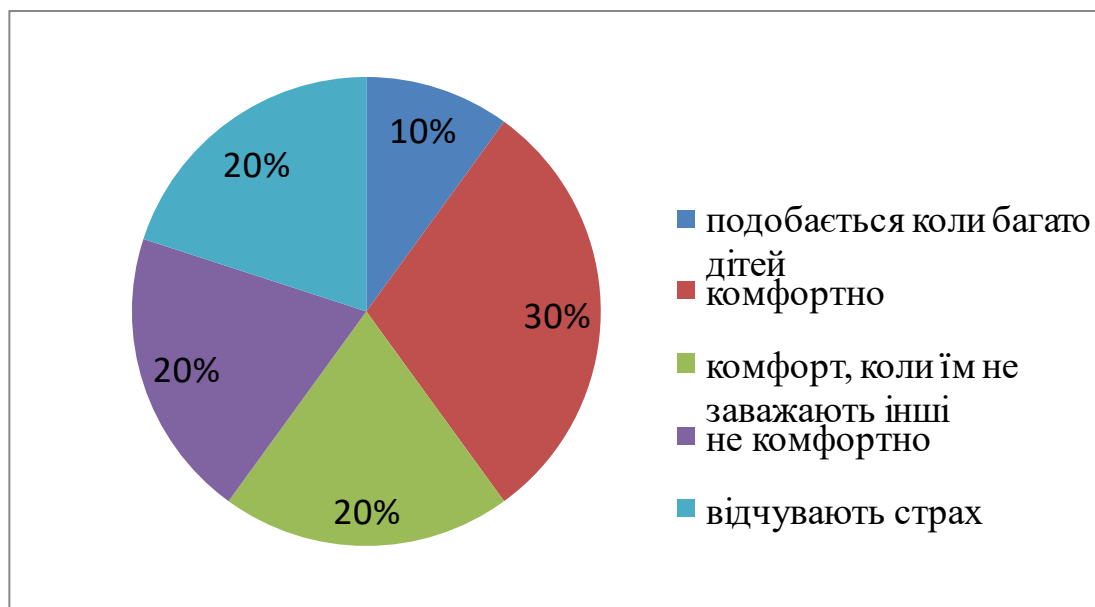


Рис. 3 Відповідь на запитання анкети: «За який період часу тобі стало легше у спілкуванні з тренером і дітьми?».

На запитання анкети: «За який період часу тобі стало легше у спілкуванні з тренером і дітьми?», діти надали наступні відповіді: 30% стало легше спілкуватись з тренером і дітьми після другого заняття, 50% - після першого; і по 10% - через місяць і через два місяці (Рис.3).

На запитання анкети: «Чи комфортно тобі було плавати паралельно з іншими дітьми та тренерами, що займались поруч?», діти надали наступні відповіді: 30% було комфортно плавати паралельно і іншими дітьми, 20% набрали відповіді – подобається коли багато дітей, та не комфортно, відчуваю страх (Рис.4).



Ри

с. 4 Відповідь на запитання анкети: «Чи комфортно тобі було плавати паралельно з іншими дітьми та тренерами, що займались поруч?».

На запитання анкети: «Чи були в тебе страхи під час відвідування тренувань? І які саме?» 70% - не відчували страху, інші зазначили, що відчували страх коли: пірнали, лягали спиною на воду, коли перебували на середині доріжки, відпливали від бортику (Рис.5).

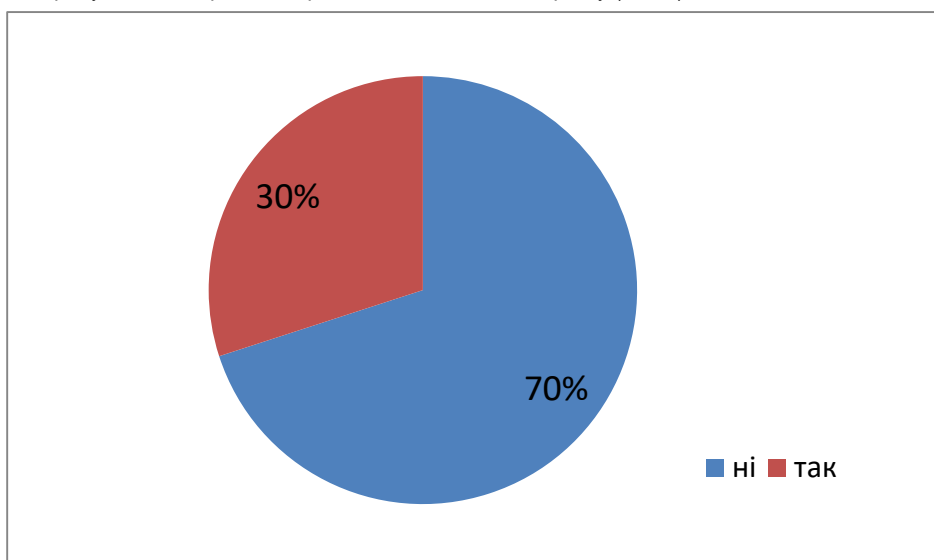


Рис 5 Відповідь на запитання анкети: «Чи були в тебе страхи під час відвідування тренувань? І які саме?»

За результатами тестування за методикою виявлення дитячих страхів (А.І. Захаров, М. Панфілова) ми отримали наступні данні:

- 10% мають 1 різновид страху - страх снів;
- 20% - 2 різновиди - страх батьків, вогню, тварин, глибини/води;
- 30% - 3 різновиди - страх війни, тварин, крові, темноти, самотності, болі чудовиськ, замкнутого простору;
- 30% - 4 різновиди – війни, самотності, висоти, болі, темноти, глибини/води, замкнутого простору, снів, чудовиськ, лікарів;
- 10% - 5 страхів.

Як можна побачити, у 30% дітей є в наявності 3-4 види страху.

З'ясовано, що 20% дітей, які відвідують секцію відчувають страх глибини, води.

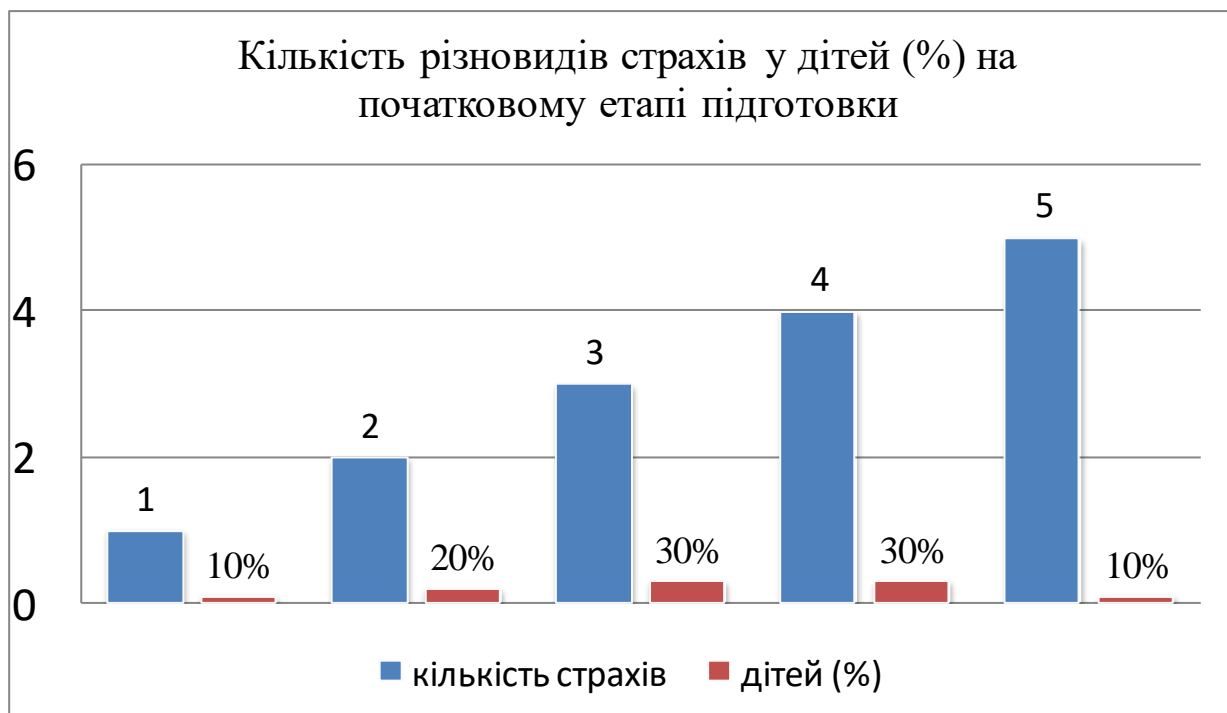


Рис.6 Результати дослідження за методикою виявлення дитячих страхів (А.І. Захаров, М. Панфілова).

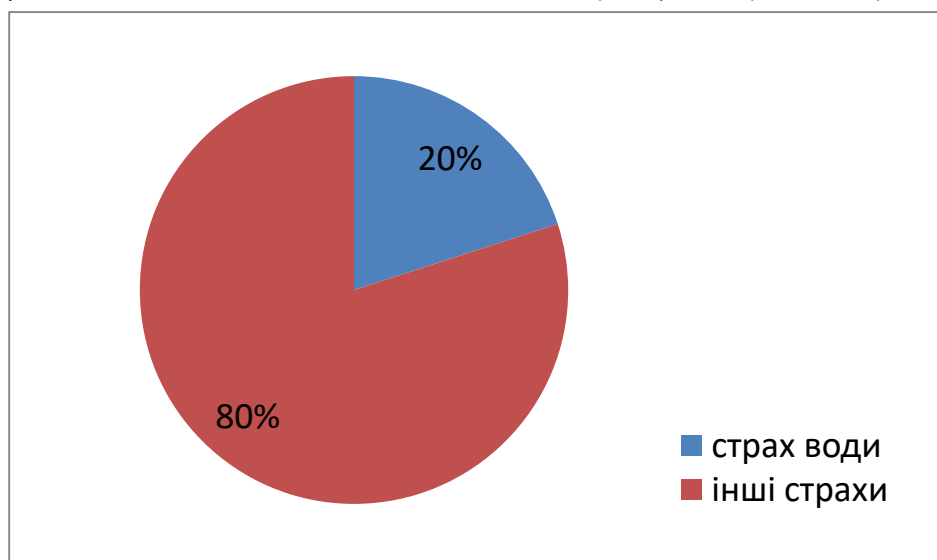


Рис. 7. Кількість дітей (%) які відчувають страх води та інші різновиди страху.

У роботі досліджено, що 100% дітей відчувають страхи, з них 20% відчувають страх води. Результати тестування за методикою «Сходінка» (В. Щур) показали,

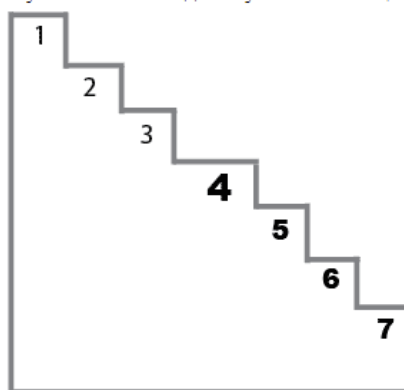


Рис. 8 Методика «Сходінка» (В. Щур).

що діти, які бояться глибини/води мають низьку самооцінку, поставивши себе на позицію 5 та 6. Таким дітям слід приділяти увагу під час тренувальних занять.

Повторне анкетування прояву страхів після 2-ох місяців тренувань за загальною програмою виявило наступні результати: страх померти не був виявлений в жодного спортсмена; страх батьків також не виявлено в жодного спортсмена; страх снів – 20%; страх війни – 20%; страх темноти – 50%; страх самотності – 30%; страх чудовиськ – 30%; страх перед тваринами – 20%; страх висоти – 10%; страх глибини – 10%; страх вогню, пожежі – 10%; страх лікарів – 20%; страх крові – 10%; страх перед уколами – 20%; страх болю – 10%; страх різких звуків не був виявлений в жодного спортсмена; страх замкнутого простору – виявлений у 20%.

Самий високий відсоток дітей, а саме 50% - має страх темноти, друге місце займає страх самотності і чудовиськ (по 30% відповідно). Якщо на страх темноти та чудовиськ тренер ніяк не може вплинути, натомість страх самотності можна враховувати і не залишати дитину на самоті під час виконання вправ, бути уважним до її психологічного стану.

Висновки. В результаті дослідження ми встановили, що діти, які бояться глибини/води мають низьку самооцінку, поставивши себе на позицію 5 та 6 в методиці «Сходінка» (В. Щур), що говорить про низький рівень самооцінки, невпевненість і страх. Таким дітям слід приділяти особливу увагу під час тренувальних занять.

Література:

1. Clark, Andrew. (2019). The Application and Effectiveness of a Psychological Skills Training Programme on Age Group Swimming. 10.13140/RG.2.2.16548.83849.
2. Peden, A. E., & Franklin, R. C. (2020). Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. International journal of environmental research and public health, 17(10), 3557. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103557>.
3. Jacqueline Graham, E.A. Gaffan, Fear of water in children and adults: Etiology and familial effects, Behaviour Research and Therapy, Volume 35, Issue 2, 1997, Pages 91-108.
4. Irwin, Carol C.; Pharr, Jennifer Renee; and Irwin, Richard L. (2015) "Understanding Factors That Influence Fear of Drowning in Children and Adolescents," International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 9: No. 2, Article 5. DOI: <https://doi.org/10.25035/ijare.09.02.05>

References:

1. Clark, Andrew. (2019). The Application and Effectiveness of a Psychological Skills Training Programme on Age Group Swimming. 10.13140/RG.2.2.16548.83849.
2. Peden, A. E., & Franklin, R. C. (2020). Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. International journal of environmental research and public health, 17(10), 3557. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103557>.
3. Jacqueline Graham, E.A. Gaffan, Fear of water in children and adults: Etiology and familial effects, Behaviour Research and Therapy, Volume 35, Issue 2, 1997, Pages 91-108.
4. Irwin, Carol C.; Pharr, Jennifer Renee; and Irwin, Richard L. (2015) "Understanding Factors That Influence Fear of Drowning in Children and Adolescents," International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 9: No. 2, Article 5. DOI: <https://doi.org/10.25035/ijare.09.02.05>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).15

УДК: 796.011.3-057.875(045)

Захаріна Є.А.

*доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри управління фізичною культурою і спортом
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Глоба Т.А.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

Пацалюк К.Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

У статті досліджувалося використання спортивно-орієнтованих технологій у професійно-прикладній підготовці студентів. Зазначено, що спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів базується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. Визначено поняття «спортивно-орієнтовані технології» як цілеспрямована діяльність студентів із метою досягнення максимальних спортивних результатів, що позитивно впливає на їх фізичний і психічний стан та соціальні відносини.

Вказано, що перевагами спортивно-орієнтованого фізичного виховання є урахування особистісних інтересів студентів, можливість обрати вид спорту, яким можна займатися як у навчальний час, так і самостійно, у вільний час. При розробці спортивно-орієнтованої технології ми виходили з положення про те, що під технологією розуміється алгоритмізована послідовність дій, спрямована на досягнення запланованого результату у визначені