References

1. Baranova E.A., Kapilevich L.V. (2013). Vliyanie fizicheskoj nagruzki na pokazateli legochnoj ventilyacii u sportsmenov. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, 374, 152–155.
2. Bili-Lazar A. A., Vaxrusheva P.V., Vol`skij V.V. (2018). Rol` fizicheskoj kul`tury v zhizni studentov-programmistov. *Problemy sovremennoj nauki i obrazovaniya*, 13(133), 98–101.
3. Velichko T.I., Vlasov G.V. (2018). Fizicheskaya podgotovlennost i zdorove sovremennyih studentov. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport*, 1, 16–20.
4. Goga E.Y., Alekseeva E.N. (2020). Vliyanie zanyatij jogoj na zdorov`echeloveka. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov:* Materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (p. 327–330). Kazan`: Izd-vo KNITU-KAI.
5. Honcheriuk M. (2014). Vplyv borodby dziudo na fizychnu ta rozumovu aktyvnist studentiv. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia v umovakh kredytno-modulnoi systemy navchannia* : Materialy vmeukr. naukovo-prakt. konf.: Dnipropetrovsk. S. 102–103.
6. Zambrzhitskiy O. N. (2021). Psihogigiena i psihoprofilaktika : Uchebno-metodicheskoe posobie. Minsk, Belarus.
7. Ilina, N. L. (2010). Vliyanie fizicheskoj kul`tury` na psixologicheskoe blagopoluchie cheloveka. *Uchenye zapiski*, 12(70), 69-74.
8. Korolenko A. V. (2019). Stress kak faktor riska zdorovya naseleniya i rasprostraneniya vrednyih privyichek. *Zdorove cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kulturyi i sporta*, 1(12), 3–26.
9. Novgorodtseva, I. V., Musihina, S. E., Pyankova, V. O. (2015). Uchebnyiy stress u studentov-medikov: prichinyi i proyavleniya. *Vyatskiy meditsinskiy vestnik*, 8, 75–77.
10. Saharov A. V., Timkina O. A., Govorin N. V. (2018). Psihicheskoe zdorove studentov. Tomsk, Russia. 100.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).13
УДК 387

Бондар Т.К.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5159-3086
Лимаренко Н.П.
провідний фахівець Навчально-наукового інституту НУФВСУ,
викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5014-4788

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПРОБЛЕМАМИ СТРАХУ ВОДИ В УМОВАХ ГЛИБОКОГО БАСЕЙНУ

Мета роботи: *вивчити особливості методики навчання плаванню студентів які відчувають страх перед водою.* ***Методологія:*** *аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, аналіз навчального процесу навчання плаванню студентів, узагальнення власного авторського досвіду навчання плаванню дітей та дорослих, педагогічне спостереження, анкетування, опитування.* ***Наукова новизна****: У статті висвітлюється проблема страху води у студентів, що навчаються плавати. Вчасне виявлення даної особливості на початковому етапі навчання плаванню студентів важливе для досягнення кінцевого результату. Представлена методика усунення цієї проблеми на заняттях з фізичного виховання в процесі навчання у ЗВО в рамках курсу навчання плавання, спрямована на подолання страху води та реалізації основної мети, а саме, навчити плавати кожного студента.* ***Висновки:*** *Страх води – один із найпоширеніших різновидів людських страхів, який є серйозною перешкодою до оволодіння навичками плавання. Визначення психологічної готовності до навчання плавання послідовність дій під час навчання сприяє спрямованості процесу та скорочує час навчання студентів, які страждають через страх води та дає стійкий ефект.*

Ключові слова: *навчання, плавання, страх, вода, студент, басейн.*

Bondar T., Lymarenko N. Peculiarities of psychological readiness for teaching swimming students with problems of fear of water in the depth of the deep swimming pool. Purpose: *to study the features of methods of teaching swimming to students who are afraid of water.* ***Methodology:*** *analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, analysis of the educational process of teaching swimming to students, generalization of own authorial experience of teaching swimming to children and adults, pedagogical observation, questionnaires, surveys.* ***Scientific novelty****: The article highlights the problem of fear of water in students*

learning to swim. Timely detection of this feature at the initial stage of learning to swim students is important to achieve the end result. The method of solving this problem in physical education classes in the process of studying at the university as part of a swimming course is presented, aimed at overcoming the fear of water and achieving the main goal, namely, to teach each student to swim. ***Conclusions:*** *Fear of water is one of the most common types of human fears, which is a serious obstacle to mastering swimming skills. Determining the psychological readiness to learn to swim sequence of actions during learning contributes to the direction of the process and reduces the learning time of students suffering from fear of water and gives a lasting effect.*

Key words*: learning, swimming, fear, water, student, pool.*

Постановка проблеми. Повноцінний розвиток особистості та реалізації себе у житті вимагає не тільки інтелектуальних і творчих здібностей, набутих професійних знань та практичного досвіду, але й достатнього рівня психофізичного стану, зокрема фізичного здоров'я, розумової та фізичної працездатності, психоемоційної стійкості. Заняття фізичними вправами в сприяють формуванню гармонійно-розвинутої особистості та психофізичній підготовці студентів. Використання популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме плавання дозволяють не тільки забезпечувати достатній рівень рухової активності, а й позитивно впливають на психофізичний стан студентської молоді [2]

Аналіз актуальних досліджень дозволяє відмітити, що проблема страху води залишається важливою та потребує подальшого вивчення, проведенння досліджень природи виникнення даного виду страху та удосконалення методик його подолання. Дослідженню особливостей навчання плаванню студентів, які зазнають страху перед водним середовищем на теоретичному та практичному рівні приділяли увагу Н.М. Баламутова, О.З. Блавт, В.М. Корягін, С.В. Ширяева, Л.М. Цьовх.

Мета статті: розкрити сутність методів подолання фактору страху перед водою студентів на початковому етапі навчання плавання.

Виклад основного матеріалу. Плавання є найбільш гармонійним та естетичним фізичним навантаженням. Процес плавання різнобічно впливає на організм являючись потужним засобом підвищення тренованості серцево-судинної і дихальної систем, стимулятором діяльності шлунково-кишкового тракту, обміну речовин. Фізичні навантаження проходять в умовах, що знімають гравітаційні сили, звільняють хребет від осьового навантаження, тим самим сприяючи корекції опорно-рухового апарату. Водночас безопірна підтримка і просування тіла у воді вимагають значного м'язового зусилля для подолання опору водного середовища, що добре розвиває м'язову систему [4]. Плавання є видом фізичних вправ, який не має жодних побічних ефектів: займаючись плаванням неможливо отримати травму і водночас відбувається вдосконалення всього організму.

Сьогодення вимагає від вищого навчального закладу не тільки підготувати висококласного спеціаліста у своєму напрямі, але і сприяти гармонійному розвитку особистості студентів. У тому числі їх фізичних кондицій, достатнього рівня здоров'я та задоволення емоційних потреб як учасника спортивних заходів, так і глядача та вболівальника. На вищу школу, як на перехідний рубіж між школою та самостійним життям, покладається велика відповідальність за сформованість знань що до власного рівня фізичної підготовленості, контролю стану здоров'я та здоров'язберігаючих технологій відповідно.

У більшості ЗВО програма фізичного виховання включає заняття з плавання як засіб загартовування й оздоровлення організму. Значна увага приділяється диференціації за рівнем плавальної підготовленості студентів на заняттях з плавання. Обов'язковим є навчання елементарним навичкам плавання всіх студентів, які не мають медичних протипоказань. Для студентів, які вміють плавати, передбачено навчання спортивних способів плавання і в подальшому вдосконалення класичної техніки кроль, на спині, техніка поворотів, стартового стрибка. Заняття зі студентами, що на початку навчання ЗВО вже мають певний технічний рівень плавальної підготовки передбачається розвиток загальних фізичних якостей, тренованості, участь у змаганнях різного рівня.

Досвід роботи зі студентами НПУ імені М.П.Драгоманова в процесі занять фізичним вихованням дозволяє нам зауважити, що існує досить великий відсоток студентів які не вміють плавати. Питання щодо психологічної готовності, складовою частиною якої є відсутність страху перед водою при початковому навчанні плаванню, згадується лише в деяких працях [1, 4].

Отже, можна відмітити, що методи та засоби подолання страху перед водою під час навчання плаванню студентів в умовах ЗВО розроблені недостатньо.

За результатами анкетувань, що проводиться на початку навчального року значна частина студентів невпевнено почувається у водному середовищі. Близько 40% зазначають, що взагалі не вміють плавати, 10% визнають, що можуть пропливти не більше 5-10 метрів. При опитуванні студентів було виявлено декілька причин невміння плавати:1) відсутність басейнів

або водойм у місця проживання, 2) не зацікавленість у набутті даної навички, 3) страх води.

Таким чином, зрозуміло, що можна розглядати два напрямки у навчанні плаванню студентів, в подальшому вони вимагатимуть дещо відмінних шляхів розв'язання практичних завдань. Навчання плавання студентів, які не зазначали наявність страху води можна проводити за стандартною методологією на будь якій глибині басейну. Досвід роботи з такими студентами підтверджує стійке закріплення навичок плавання, набутих під час навчання в неглибокому басейні та їх позитивну реалізацію у плаванні не залежно від глибини.

Студентів які зазначили в анкеті про страх води можна умовно розділити на 3 групи: 1) були свідком нещасного випадку на воді; 2) особисто зазнали небезпеки потонути; 3) страх неприємних відчуттів від попадання води до очей та дихальних шляхів.

Успішність навчання плаванню даних людей залежить від усвідомлення ними причини своєї боязні води. Розуміння того, що нещасний випадок на воді з ними стався через паніку та страх в результаті втрати контролю над ситуацією та загрозою життю дуже важливе. Відсутність досвіду подолання таких ситуацій, та алгоритму у разі їх виникнення, призводить до негативної асоціації щодо перебування у воді та закріпленні відчуття страху загрози життю.

«Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки» [3]. Розрізняють такі типи страхів: 1) розумові («ментальні»): сумнів, занепокоєння і т.д.; 2) емоційні («чуттєві»): хвилювання, жах, страх/хвилювання за близьку людину, страх у відносинах, невпевнене настрій; 3) фізичні («інстинктивні/природні»): ціпеніння, дубіння, «холод», завмирання, тілесний переляк, бездіяльність. Почуття страху є захисною реакцією організму, сигналом небезпеки. При цьому різко погіршується координація рухів, втрачається контроль, порушується діяльність ЦНС, може настати різке гальмування всіх реакцій психічних і рухових [1, 3].

Однак, викладач, який працює зі студентами, що не вміють плавати повинен уміти розпізнавати страх води на початковому етапі навчання плавання і гідрофобію. Гідрофобія є стійким розладом. Люди з цим розладом незмінно відчувають страх перед водою, коли стикаються з нею. Суб'єкт із такою зміною може уникати контакту з водою в звичайних і повсякденних ситуаціях, таких як використання води для миття, відкриття крана для душу або використання шланга для поливу рослин. Наприклад, людина, яка не вміє плавати, може відчувати легку знервованість, перед великим водоймами. Можете психологічно некомфортно себе почувати на пляжі або біля глибокого басейну. Цей факт сам по собі не диктує наявності гідрофобності. Тобто, гідрофобія не полягає в тому, щоб мати певне неприйняття чи неприязнь до води, вона йде набагато далі.

Щоб визначити, чи страждає хтось від гідрофобії, дуже важливо проаналізувати тип страху, який людина відчуває перед водою. Загалом, фобічний страх характеризується тим, що страх води, пов'язаний з гідрофобією, надзвичайно надмірний, враховуючи вимоги ситуації. Наприклад, людина з цим розладом може відчувати надзвичайно високий страх у, здавалося б, безпечних ситуаціях, таких як перебування в гідромасажній ванні або прийняття душу.

Таким чином, виключається наявність гідрофобії у тих людей, які мають виправданий і обґрунтований страх перед водою. Наприклад, людина, яка не вміє плавати, може мати справді адаптивний (не фобічний) страх перед водою, коли опиняється в ситуаціях, коли уміння плавання може знадобитися в певний момент.

Фізичні симптоми, які може спричинити гідрофобія, можуть різнитися в кожному випадку. Однак група проявів, які можуть виникнути, описана. Зокрема, людина, що страждає гідрофобією, може мати наступні фізичні прояви, коли контактує з водою: збільшення частоти пульсу та дихання, гіпервентиляція або відчуття задухи, узагальнене напруження м'язів, надмірна пітливість по всьому тілу та / або холодний піт; спазми шлунку та/або головний біль, відчуття нереальності або знеособлення, розширення зіниць, запаморочення, нудота та блювота.

Невпевненість розрізняють як одну з форм страху. Невпевненість виникає на основі сумніву. Сумніви дають підставу постійного самоконтролю. Кожен раз, коли людина трохи в чомусь засумнівалась, вона звертає свою увагу на об'єкт свого сумніву і отримує ясне підтвердження, що сумніватися не потрібно. Тоді у нього закріплюється цей досвід, він переконується в тому, що він все правильно робить, тобто "все добре". Сумніви потрібні, щоб ще раз перевірити правильність вибору своїх дій. Для подолання сумнівів кожен навіть незначний успіх у навчанні, повинен бути відмічений, вся група і окремі студенти повинні отримати схвалення і підтримку викладача.

Таким чином зрозуміло, що робота зі студентами на початковому етапі навчання плавання потребує дуже уважного індивідуального підходу. Багаторічний досвід роботи зі студентами які мають страх води показав, що для досягнення стійкого ефекту подолання страху води доцільно проводити навчання в умовах глибокого басейну з обов'язковим використанням допоміжних засобів, а саме нарукавників.

Для досягнення у майбутньому стійкого ефективного результату навчання плавання необхідно:

1. Визначити рівень психологічної готовності до навчання плавання (хочу навчитись, не дуже зацікавлений тільки для заліку, відчуваю страх невідомості, відчуваю саме страх води, панічно боюсь води).

2. Виявити фактори стресу, які впливають на готовність до навчання плавання (сумнів у своїх можливостях та позитивному результаті, передбачуваний дискомфорт від потрапляння води на обличчя, в очі, ніс, втрата власного контролю у невідомій ситуації, залежність від інших (викладача)).

Після проведеного опитування або анкетування розподілити студентів на групи по 5-6 осіб. Досвід роботи доводить, що не ефективно об'єднувати в одну групу осіб, що мають страх води. До складу кожної групи необхідно включити студентів які не мають емоційних проблем від контакту з водою, мають мотивацію до навчання плаванню. Таким чином створюється позитивний психологічний стан у групі студентів-початківців, переконання в тому, що страх перед водою можна подолати і плавати може навчитись кожен, оскільки це життєво необхідна навичка, якою повинен володіти кожен і для цього не потрібно мати якісь особливі здібності.

Особливе значення для подальшого успішного навчання має формат першого заняття початкового етапі навчання плаванню, спрямованого на подолання водобоязні студентів-початківців. На першому занятті у воді проводиться підготовча бесіда спрямована на роз'яснення правил поведінки у басейні, розглядання самого басейну, обхід по периметру, з'ясування глибини у різних місцях басейну і безпосередньо в місці де буде проходити навчання, порівняння з і зростом студентів, розташування рятівних засобів, знайомство з інструкторами басейну. Тобто, створення психологічного комфорту, розуміння безпеки під час навчання, приязного та уважного відношення оточуючих. Також важливо впевнити студентів у особистій зацікавленості викладача щодо безпеки життя студентів та бажанні мінімалізувати їх дискомфорт підчас занять. У формі діалогу обговорити можливі передумови виникнення непередбачених ситуацій (як ви думаєте в який спосіб зручніше заходити у воду, як зручніше триматись за драбину під час заходу у воду і т.д.). запропонувати виконати вхід і вихід з води. Деяким студентам запропонувати зробити це декілька разів. Такий прийом нівелює новизну відчуттів і відповідно емоцій, щодо зміни середовища. Робить процес входу у воду звичним та безпечним.

Проте у випадках, коли студент не може подолати відчуття страху перед водою, важливо не наполягати. Необхідно дати йому можливість посидіти на лавці, подивитись, як плавають інші. У особливих випадках студент може навіть не зайти у воду на першому занятті. При цьому необхідно, щоб сам викладач був спокійний і демонстрував впевненість у безпеці студента та перспективності подальшого навчання.

Висновки: Страх води – один із найпоширеніших різновидів людських страхів, який є серйозною перешкодою до оволодіння навичками плавання. Визначення психологічної готовності до навчання плавання послідовність дій під час навчання сприяє спрямованості процесу та скорочує час навчання студентів, які страждають через страх води та дає стійкий ефект.

Список використаних джерел

1. Баламутова Н.М., Ширяева С.В. До питання вдосконалення методології навчання плавання студентів, які бояться води. *Наука і освіта*, 2016. № 4, С. 96-100.

2. Дакал Н. А. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студент Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. Випуск 7 (127) 20. С. 62-65.

3. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / Ю.В. Александров, І.Є. Богданова, Ю.В. Воронова та ін. ; за заг. ред. О.В. Тімченко. Харків : ХНАДУ ; НУЦЗУ, 2010. 291 с.

4. Корягін В.М., Блавт О.З., Цьовх Л.М. Водобоязнь студентів-початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 95-100.

Reference

1. Balamutova N., Shiryaeva S. (2016). On the issue of improving the methodology of teaching swimming to students who are afraid of water. *Science and Education*, 4, 96-100.

2. Dakal N. (2020). Swimming as a means of improving the psychophysical condition of students. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 7 (127) 20, 62-65

3. Timchenko O. (Ed.). (2010). Extreme and crisis psychology: a dictionary of terminology / Yu. Alexandrov, I. Bogdanova, Yu. Voronova and others. Kharkiv: KhNADU; NUTSZU. 291.

4. Koryagin V., Blavt O., Tsyovkh L. (2009). Fearfulness of novice students learning to swim, and methods of overcoming it. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 12, 95-100.