

*Полянничко О. М.,
Коротя В. В.,
Совгіря Т. М.*

*Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна
Національний авіаційний університет, Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАХИ У ДІТЕЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

Страх — це емоція або почуття, яке виникає від відчуття небезпеки і розфарбовується емоційним процесом. У тваринному світі страх — емоція, заснована на минулому негативному досвіді, граючи велику роль у виживанні особи. 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 впевненні, обережні, напружені, тривожні і т.д.

На початковому етапі підготовки в 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. Зарубіжні дослідники розглядають тривогу (яка виникає у спортсменів), як багатомірний 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].

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. 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?» 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 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. 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. 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.

Висновки. 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. У роботі досліджено, що 100% дітей відчувають страхи, з них 20% відчувають страх води.

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>