

Научная статья  
УДК 796

**НИЖЕГОРОДОВА**  
**Ксения Юрьевна**

бакалавриат, Владивостокский государственный университет  
(Владивосток, Россия),  
[ksenianizh02@mail.ru](mailto:ksenianizh02@mail.ru)

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ВОДЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ

### Научный руководитель:

Мазитова Наталия Вадимовна

### Рецензент:

Киэлевяйнен Лариса Михайловна

Статья поступила: 13.04.2024;

Принята к публикации: 28.06.2024;

Размещена в сети: 30.06.2024.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается важность внедрения анимационных технологий на основе сказочных сюжетов во внеурочные занятия по плаванию для детей младшего школьного возраста с целью преодоления страха перед водным пространством. Основная цель исследования заключается в обосновании эффективности разработанных занятий по начальному обучению плаванию детей 6-8 лет, с признаками водобоязни, с использованием анимационных технологий.

**Ключевые слова:** обучение плаванию, водобоязнь, анимация, анимационные технологии, дети с водобоязнью

**Для цитирования:** Нижегородова К. Ю. Особенности организации и проведения занятий в воде с детьми младшего школьного возраста с признаками водобоязни // StudArctic Forum. 2024. Т. 9, № 2. С. 24–29.

Одной из актуальных тем в спортивной науке является обучение плаванию, которое является не только полезным, но и необходимым навыком [Макарчев: 119-122]. Однако при обучении плаванию мы можем столкнуться с проблемой боязни воды, которая является одной из основных трудностей для детей при освоении водной среды. В современном обществе, где наблюдается невротизация, страх перед водой может перерасти в фобию и вызвать серьезные личностные нарушения. Обучение плаванию является одним из способов преодоления этого страха и формирования уверенности в своих силах и доверия к воде. В настоящее время множество людей не умеют плавать, хотя плавание является базовым видом двигательной активности. Занятия плаванием оказывают положительное воздействие на здоровье, развитие и интеллектуальные процессы ребенка [Бетехтин: 136]; [Мухина: 624].

В наше время наблюдается увеличение числа школьников, которые не обладают навыками плавания. Это увеличение поддерживает страх перед водой, который становится еще сильнее в более старшем возрасте. Отсутствие у детей навыков плавания становится препятствием для освоения физической культуры и представляет реальную угрозу их безопасности. Преподаватели плавания, которые обучают детей и взрослых начальному обучению плавания, часто сталкиваются с повышенной чувствительностью и другими нежелательными реакциями своих учеников в водной среде. Это состояние называется водобоязнью и относится к отрицательным эмоциям, которые человек может испытывать. Хотя страх перед водой испытывают не многие дети (около 2–3 %), это все же актуальная проблема при обучении плаванию и требует определенных знаний и навыков у преподавателя [Тумашкина: 81-87].

В современной науке существует множество методик обучения детей плаванию, но в большинстве своем эти методики направлены на широкое обучение детей плаванию, и практически не уделяется внимания фактору боязни воды как основной причине более длительного освоения плавания со стороны детей или вообще их нежелания заниматься.

Основное противоречие, которое мы планируем разрешить в своем исследовании, находится между все более возрастающей актуальностью безопасного и эффективного обучения плаванию учащихся 6–8 лет и недостаточной разработанностью педагогического сопровождения с использованием анимационных технологий на внеурочных занятиях по физической культуре, снимающих риски, связанные с водобоязнью детей младшего школьного возраста.

Цель данной статьи – обосновать разработанный курс начального обучения плаванию детей 6–8 лет с использованием анимационных технологий на внеурочных занятиях. С учетом выдвинутой цели были сформулированы следующие задачи:

- 1) выявить основные направления и содержание педагогических факторов, снижающих водобоязнь у младших школьников на внеурочных занятиях по плаванию,
- 2) определить, систематизировать и описать ключевые условия и педагогические факторы, снижающие водобоязнь у младших школьников на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных программ,
- 3) разработать курс начального обучения плаванию детей 6–8 лет с использованием анимационных технологий на внеурочных занятиях по плаванию и проверить его результативность.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробировании курса начального обучения плаванию детей 6–8 лет с использованием анимационных технологий, который может быть использован на внеурочных занятиях по плаванию.

### **Организация исследования**

На первом этапе осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы снижения водобоязни у младших школьников; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и понятийные основания.

На втором этапе применялись эмпирические методы исследования.

На третьем этапе проводилась обработка, анализ, текстовая и графическая интерпретация результатов.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта является актуальным использование так называемых «анимационных программ». Под этим термином подразумевается проведение театрализованных представлений, игровых и конкурсных проектов, тематических мероприятий, физкультурно-оздоровительных занятий с сюжетно-игровым компонентом [Фисюк: 74-80]. В результате анализа литературы было выявлено, что сюжетно-ролевые игры занимают важное место в жизни детей младшего школьного возраста, а сказки являются неотъемлемой частью их нравственного развития. В ходе педагогических наблюдений и опроса выявлено, что среди множества программ обучения детей плаванию отсутствуют программы с применением анимационных технологий на основе сказочных сюжетов. В связи с этим нами было принято решение разработать курс, основой которого будут являться близкие и любимые детьми сказки. Для этого был проведен опрос среди родителей, всего участвовало 124 респондента. В результате было выявлено, что самыми любимыми книжками у детей являются: сказки у 70,1 % опрошенных; приключенческая литература у 17,7 %; «фэнтези» у 8,5 %; у 3,7 % другая литература.

Также было проведено анкетирование учащихся 6-8 лет Академического колледжа Владивостокского государственного университета. На вопрос «Бойтесь ли вы захлебнуться на занятии по плаванию» 17,2 % детей ответили всегда; 24,6 % – часто; 21,3 % – редко; 16,7 % – иногда; 20,2 % – никогда. С целью исследования страхов у занимающихся, было проведено анкетирование по методике А.И. Захарова<sup>1</sup>, ребята отмечали степень согласия с представленными утверждениями (страхами) по 5 бальной шкале: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – всегда. Были получены следующие результаты уровней проявления страхов: 58,1 % учащихся имеют средний уровень, 30,4 % – высокий и 11,5 % – низкий [Нижегородова: 161-164].

Для решения второй задачи мы выбрали, интерпретировали и адаптировали сюжетно-ролевые игры к водной среде.

Для подбора средств на занятиях плаванием с детьми 6–8 лет мы определили этап начального обучения плаванию, который включал группу упражнений по освоению с водой и изучению техники плавания. Мы также выделили задачи по изучению различных компонентов обучения, таких как контрастные упражнения, упражнения на дыхание, упражнения на погружение, упражнения на всплывание, упражнения на лежание, упражнения на скольжение и упражнения для попеременной работы ног на груди и на спине с подвижной опорой и без опоры.

Для каждой задачи мы выбрали и адаптировали одну из сказок, которые были отобраны в результате анкетирования. Например, сюжет сказки "Колобок" использовался для изучения контрастных упражнений по освоению с водой, "Репка" использовалась для изучения упражнений на дыхание, "Три поросенка" использовалась для изучения упражнений на погружение и т. д.

На рисунке 1 представлен перечень основных задач и название сказки, сюжет которой способствует решению задач.

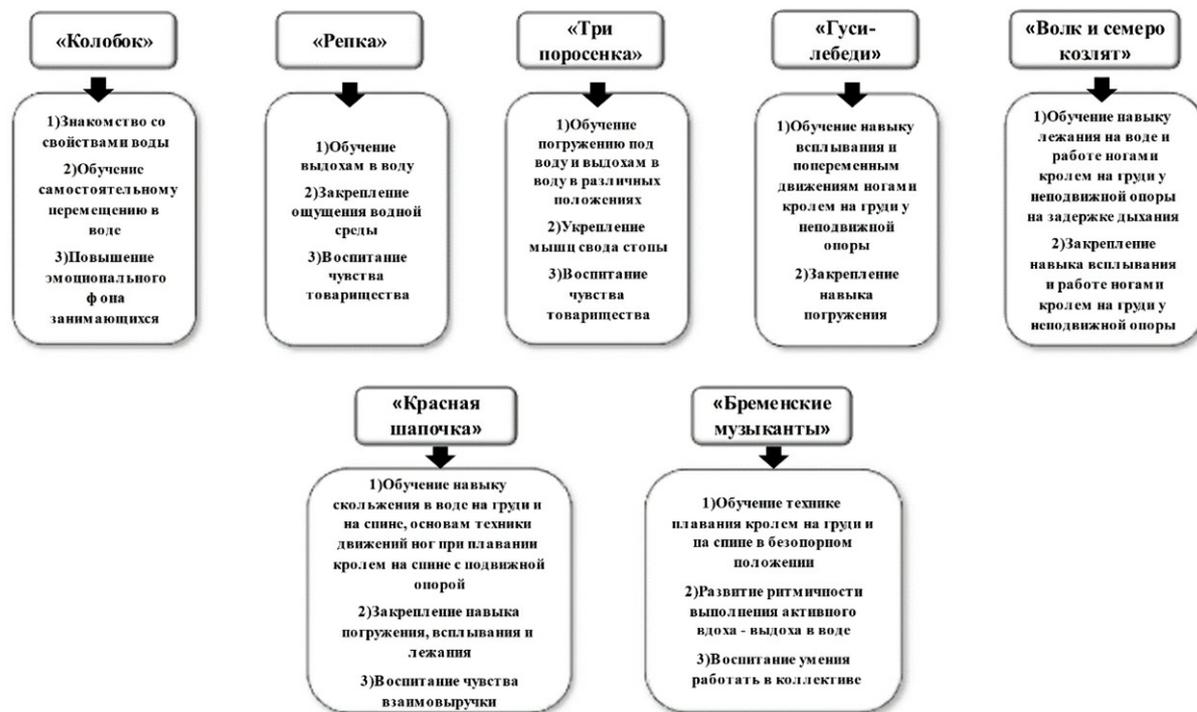


Рис. 1. Перечень анимационных технологий на основе сказочных сюжетов и решаемые задачи на каждом занятии по плаванию для детей 6-8 лет

Для каждой задачи обучения было выделено по 4 занятия. Первые три занятия были посвящены разучиванию упражнений, а четвертое занятие было предназначено для повторения и закрепления навыков, полученных на предыдущих занятиях. Это позволяло проигрывать всю сказку в целом. Каждое занятие состояло из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, в соответствии со структурой проведения урока.

На подготовительной части занятия уделялось внимание организации детей и подготовке их организма. Основная часть занятия была посвящена изучению упражнений по обучению плаванию, которые соответствовали определенным целям обучения и были адаптированы под сказочный сюжет. Заключительная часть занятия предназначалась для постепенного снижения нагрузки и организации завершения занятия.

В рамках решения третьей задачи была проверена результативность разработанного курса начального обучения плаванию детей 6–8 лет с использованием анимационных технологий. Для этого был организован и проведен пилотный эксперимент, в котором приняли участие 30 школьников 1–3 классов Академического колледжа Владивостокского государственного университета.

В таблице 1 представлены результаты плавательной подготовленности детей 6–8 лет контрольной и экспериментальной группы после проведения пилотного эксперимента.

Таблица 1

**Результаты плавательной подготовленности экспериментальной и контрольной групп лет после эксперимента [Нижегородова: 161-164]**

№	Тест	Контрольная группа (n=15)	Экспериментальная группа (n=15)	Достоверность различий (P)
1	Погружение в воду и открывание глаз (с)	8,4±0,23	13,0±0,44	< 0,05
2	«Поплавок» (с)	7,8±0,19	11,0±0,3	< 0,05
3	«Звездочка» на груди (с)	7,9±0,19	11,7±0,16	< 0,05
4	«Звездочка» на спине (с)	15,3±0,53	27,7±1,3	< 0,05

5	Попеременная работа ног кролем на груди с подвижной опорой (м)	54,7±5,3	69,1±3,6	< 0,05
6	Попеременная работа ног кролем на спине с подвижной опорой (м)	36,6±2,5	67,0±4,6	< 0,05
7	Попеременная работа ног в безопорном положении на груди (м)	18,8±1,3	39,5±4,1	< 0,05
8	Попеременная работа ног в безопорном положении на спине (м)	16,0±1,5	49,0±3,3	< 0,05

По результатам контрольных испытаний плавательной подготовленности выявлены статистически достоверные различия по всем показателям в пользу детей, входящих в экспериментальную группу.

Показатели тестирования (погружение в воду и открывание глаз (с)) имеют достоверные различия при ( $P < 0,05$ ). Средний показатель в экспериментальной группе составил (13,0±0,44), в контрольной (8,4±0,23). При выполнении этого упражнения детям экспериментальной группы предлагали вспомнить сказки, где необходимо прятаться, приседая под воду, таким образом мотивируя детей на выполнение данного упражнения.

Упражнение «поплавок» достоверно лучше выполнили дети в экспериментальной группе результат составил (11,0 ±0,3) (с), в контрольной (7,8±0,19) при  $P < 0,05$ . Разница во времени между группами составила 3,2 секунд.

Достоверные различия ( $P < 0,05$ ) получены по показателям «звездочка» на груди и «звездочка» на спине. Результат в контрольной группе («звездочка» на груди) равен (7,9 ±0,19) с., в экспериментальной (11,7±0,16) с.

Однако дети обеих групп лучше осваивают упражнение «звездочка» на спине. Вероятно, это связано с тем, что в этом положении дети не испытывают трудности с дыханием, поэтому данное контрольное испытание освоено лучше. Как показывают результаты, в экспериментальной группе он равен (27,7±1,3) секунд, в контрольной группе (15,3±0,53) секунд  $P < 0,05$ .

При выполнении упражнения (попеременная работа ног кролем на груди с подвижной опорой) необходимо, чтобы ребенок как можно дольше не касался ногами дна бассейна и при этом передвигался в прямом направлении. Данное испытание достоверно лучше освоено ( $P < 0,05$ ) в экспериментальной группе, результат равен (69,1±3,6) м, в контрольной (54,7±5,3) м.

По результатам контрольного испытания (попеременная работа ног кролем на спине с подвижной опорой) выявлены достоверные различия ( $P < 0,05$ ). В экспериментальной группе этот показатель равен (67,0±4,6) с без остановки, в контрольной группе (36,6±2,5).

Проведя анализ выполнения упражнения (попеременная работа ног в безопорном положении на груди (м)), мы выявили, что достоверно ( $P < 0,05$ ) лучше упражнение освоено в экспериментальной группе, результат равен (39,5±4,1) м, в контрольной (18,8±1,3) м.

В контрольном упражнении (попеременная работа ног в безопорном положении на спине (м)), также экспериментальная группа показала результат выше (49,0±3,3) м, чем контрольная группа (16,0±1,5) м.

Таким образом, в результате обобщения полученных данных установлено, что использование анимационных технологий на основе сказочных сюжетов в занятиях плаванием с детьми носит выраженный положительный эффект, позволяет лучше решать задачи обучения, развития и оздоровления, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям и повышает эффективность процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста.

### Примечания

<sup>1</sup> Кузьмина Ю.В. Тест «Страхи в домиках» А.И. Захарова [Электронный ресурс] // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. 2020. URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2020/01/20/test-strahi-v-domikah-a-i-zaharova> (дата обращения: 30.03.2024)

### Список литературы

Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. Тула, 2010. 136 с.

Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. Санкт-Петербург, 2009. 235 с.

Макарчев В.А. Значимость обучения плаванию детей дошкольного возраста в формировании жизненно-необходимых навыков [Электронный ресурс] // Наука – 2020. 2021. № 1(46). С. 119–122. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_44821453\\_15207192.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44821453_15207192.pdf) (дата обращения: 30/03/2014).

Мухина В.С. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учеб. пособие для студ. пед. вузов / В.С. Мухина, А.А. Хвостов, В.В. Юрчук. Москва: Академия, 2010. 624 с

Нижегородова К.Ю. К вопросу о снижении водобоязни у обучающихся младших классов при использовании анимационных учебных заданий / К.Ю. Нижегородова, Н.В. Мазитова // Современные проблемы физической культуры и спорта: сб. материалов XXVI Всероссийск. науч.-практ. конф., Хабаровск, ДВГАФК, 25–26 ноября 2022 г. Хабаровск: ДВГАФК, 2022. С. 161-164.

Тумашкина Г.С. Психологопедагогические основы совершенствования методики преодоления аквафобии у детей дошкольного возраста / Г.С. Тумашкина, В.И. Кожанов, А.А. Суриков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: матер. VIII междунар. научно-практ. конф. Чебоксары. 2019. С. 81–87.

Фисюк Т.Т. Проявление феномена анимации в технологии организации культурно-досуговых программ // Учёные записки (Алтайская государственная академия культуры и искусств). 2018. № 2 (16). С. 74-80.

Kseniya Y. NIZHEGORODOVA

bachelor's degree, Vladivostok State University (Vladivostok, Russia),  
[kseyanizh02@mail.ru](mailto:kseyanizh02@mail.ru)

## ORGANIZING AND CONDUCTING AQUATIC CLASSES FOR PRIMARY-SCHOOL-AGED CHILDREN EXHIBITING HYDROPHOBIA

### Scientific adviser:

Natalia V. Mazitova

### Reviewer:

Larisa Kielevyainen

Paper submitted on: 04/13/2024;

Accepted on: 06/28/2024;

Published online on: 06/30/2024.

**Abstract.** The article focuses on the significance of incorporating animation technologies inspired by fairy tales into extracurricular swimming lessons for children of primary school age to help them overcome their fear of water. The primary objective of the research is to substantiate the effectiveness of the classes designed for the initial swimming training of children aged 6-8 years suffering from hydrophobia using animation technologies.

**Keywords:** swimming instruction, hydrophobia, animation, animation technologies, children with hydrophobia

**For citation:** Nizhegorodova, K. Y. Organizing and Conducting Aquatic Classes for Primary-School-Aged Children Exhibiting Hydrophobia. *StudArctic Forum*. 2024, 9 (2): 24–29.

### References

Betekhtin Yu.O. *Differentiated methodology of teaching swimming to children aged 5-7 years old with signs of aquaphobia*. Candidate's thesis (Pedagogy). Tula, 2010, 136 p. (In Russ.)

Gerasimova Yu.S. *Initial training in swimming of preschool children with the use of role-playing games*. Candidate's thesis (Pedagogy). St. Petersburg, 2009, 235 p. (In Russ.)

Makarchev V.A. The importance of teaching swimming to preschool children in the formation of vital skills. *Nauka* - 2020, 2021, No. 1(46), pp. 119-122.  
URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_44821453\\_15207192.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44821453_15207192.pdf) (Accessed: 30.03.2024) (In Russ.)

Mukhina V.S., et al. *Age psychology: Childhood, adolescence, youth: textbook for students of pedagogical universities*. Moscow, Academia, 2010, 624 p. (In Russ.)

Nizhegorodova K.Y., Mazitova N.V. Reducing aquaphobia in junior high school students using animated learning tasks. *Modern problems of physical culture and sports: proceedings of the XXVI all-Russian scientific and practical conference, Khabarovsk, FESAPC, November 25-26, 2022*. Khabarovsk, FESAPC, 2022, pp. 161-164. (In Russ.)

Tumashkina, G.S., et al. Psychological and pedagogical foundations of improving the method of overcoming aquaphobia in preschool children. *Current problems of physical culture and sports: proceedings of the VIII international scientific and practical conference*. Cheboksary, 2019, pp. 81-87. (In Russ.)

Fisiuk T.T. Animation phenomenon in a technology of cultural and leisure programs organizing. *Proceedings of Altai State Academy of Culture and Arts*, 2018, No. 2(16), pp. 74-80. (In Russ.)