

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.034.2.

*Тетяна Христова, Артем Терехов
(Мелітополь, Україна)***ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХОФІЗИЧНОГО
РОЗВИТКУ**

Показано, що курсове використання в процесі занять плаванням комплексу спеціалізованих вправ (рухливі ігри у воді, модифіковані вправи, завдання на розвиток пам'яті, уваги, уяви, інтелектуальної діяльності) сприяє значному поліпшенню фізичного стану та позитивно впливає на психічну сферу дітей середнього шкільного віку із затримкою психофізичного розвитку.

Ключові слова: *плавання, затримка психофізичного розвитку, середній шкільний вік, фізичне виховання.*

It is shown that course use in the process of swimming a complex of specialized exercises (mobile games in water, modified exercises, tasks for the development of memory, attention, imagination, intellectual activity) contributes to a significant improvement of physical condition and positively affects the mental sphere of children of middle school age with a delay of psycho-physical development.

Key words: *swimming, delay of psycho-physical development, middle school age, physical education.*

Проблема охорони здоров'я дітей, актуальність якої стає все більше очевидною у зв'язку зі зростанням захворювань і функціональних розладів серед дитячого населення, вимагає широких профілактичних заходів у системі освіти [1, с. 12]. Як свідчать дані літератури, 20-30% дітей середнього шкільного віку не засвоюють освітні програми загальноосвітньої школи, з них – 70-80% потребують спеціальних форм і методів навчання. Практично весь цей контингент становлять діти із затримкою психофізичного розвитку (ЗПФР). Заслужують на увагу результати досліджень авторів, що відзначають у середньому шкільному віці помітне підвищення поширеності невротичних реакцій, неврозів та інших нервово-психічних та соматичних розладів у порівнянні з молодшим шкільним віком [2, с. 134-135].

На сьогоднішній день розроблені методичні прийоми, спрямовані на подолання труднощів дітей у засвоєнні знань з окремих предметів, варіативні способи індивідуалізації навчання на уроках і при виконанні домашніх завдань, методики організації та побудови індивідуалізованої самостійної роботи. Однак засоби фізичної культури, як корекції розвитку, ще не знайшли широкого застосування в силу недостатньої розробленості проблеми [4, с. 46].

Для дітей із затримкою психофізичного розвитку фізичне виховання є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення рухової підготовленості, але й потужним фактором корекції та компенсації порушених функцій.

Засоби плавання є важливим компонентом фізичного виховання дітей із затримкою психофізичного розвитку. Дослідження Д.Ф. Мосунова [5] показали високу ефективність застосування засобів плавання для реабілітації дітей, що мають відхилення в стані психофізичного здоров'я. Крім основної функції оволодіння навичкою пересування у воді, вони значною мірою сприяють підвищенню рівня розвитку психічних якостей, а також загальному оздоровленню. Разом з тим дотепер відсутня диференційована, відповідно до дефекту, система використання засобів плавання в реабілітації дітей із затримкою психофізичного розвитку.

Об'єкт дослідження – процес рухової та психічної реабілітації дітей із затримкою психофізичного розвитку.

Предмет дослідження – методика застосування засобів плавання в процесі рухової та психічної реабілітації дітей 9-11 років із затримкою психофізичного розвитку психогенного та конституціонального характеру.

Мета дослідження – підвищити ефективність рухової та психічної реабілітації дітей із затримкою психофізичного розвитку засобами плавання.

Експеримент проводився у 2017 році на базі Комунальної установи Дитяча поліклініка №1 Мелітопольської міської ради, в експерименті брали участь 20 дітей із ЗПФР (10 осіб представляли контрольну групу; 10 - експериментальну).

Експериментальна група (ЕГ) займалася за розробленою нами методикою із застосуванням засобів плавання, а контрольна група (КГ) – за програмою фізичного виховання для школи корекційного типу. Тестування у всіх групах проводилося в один і той же час. В основу методики навчання дітей ЕГ були покладені спеціалізовані засоби плавання. Уроки плавання тривалістю в 60 хвилин проводилися три рази на тиждень, циклами по одному місяцю. Заняття містили в собі 20-хвилинні вправи в спортивному залі та 40-хвилинні заняття у воді. Частина заняття, яка проводилася з дітьми ЕГ у залі, включала вправи загально-розвиваючого характеру. Програма з навчання плаванню дітей із затримкою психофізичного розвитку була модифікована із загальноприйнятною. У програмі була збільшена кількість годин на ознайомлення дітей з водою, на навчання спортивним способом плавання (кроль на груді, кроль на спині та додатково брас), включені модифіковані ігри, естафети в більшій, ніж звичайно кількості, розділ пальцевої гімнастики (модифікація різноманітних рухів пальцями в процесі виконання вправ у воді).

Кожне заняття з плавання умовно розподілялося на три частини: вступна, основна та заключна. Вступна частина була спрямована на ознайомлення дітей з водою, повторення пройденого матеріалу та підготовку дитини до основної частини заняття. В основній частині пропонувалися вправи, пов'язані з оволодінням спортивними способами плавання, застосуванням зв'язок зі зміною структури або техніки виконання елементів гребка, пальцева гімнастика у вигляді діставання дрібних предметів із дна басейну, складання або розбирання деталей конструктора у воді, пропливання

нестандартних відрізків із заучуванням слів і словосполучень (невеликих віршів до 8-ми рядків), пропливання максимально можливого відрізка дистанції або коротких відрізків з максимальною швидкістю. Також використовувалися різні модифіковані ігри на розвиток психічних якостей, вправи на диференціювання темпу, амплітуди рухів при пропливанні дистанції. В заключній частині заняття дітям пропонувалися естафети або прості ігри для зменшення психофізичної напруги.

Аналіз науково-методичної літератури [2, с. 129-130; 4, с. 47] з теми роботи показав, що діти із затримкою психофізичного розвитку поступаються здоровим дітям за параметрами фізичної підготовленості (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації рухів, а також життєвої ємності легенів, ЖЄЛ), показниками пам'яті, уваги, уяви, сприйняття, інтелектуальних здібностей, розвитку мови, показникам «статичного» і «динамічного» плавання.

При навчанні плаванню діти із затримкою психофізичного розвитку зазнають труднощів, які викликані нерозумінням завдань викладача. Застосування модифікованої методики навчання плаванню дітей цієї нозології розвитку забезпечує якісне освоєння навички плавання та позитивну динаміку їх плавальної підготовленості, що полягає в наблизненні результатів виконання тестових вправ до однолітків, що нормально розвиваються.

В динаміці реалізації реабілітаційної програми було встановлено достовірний і позитивний вплив спеціалізованих занять у воді та на суші на поліпшення стану хребетного стовпа дітей, спостерігалось зменшення кількості дітей з діагнозом «сколіоз».

Застосування модифікованої методики навчання плаванню сприяє значному поліпшенню фізичного стану дітей із затримкою психофізичного розвитку. Істотне поліпшення показників починає спостерігатися вже від початку застосування спеціалізованих засобів. Приріст результатів у всіх тестах був набагато вищим, ніж в однолітків, що нормально розвиваються. Заключні виміри показали, що діти ЕГ набагато випередили дітей КГ, що мають той же діагноз – ЗПФР психогенного та конституціонального характеру. Абсолютні показники фізіометричних тестів і тестів фізичної підготовленості свідчать, що наприкінці дослідження діти ЕГ випереджали показники дітей КГ. Найбільші темпи приросту результатів спостерігалися в тестах: «нахил сидячи» (260,0%), «фламінго» (355,1%), «шестихвилинний біг» (188,2%), «тепінг-тест» (167,1%), «становва сила» (206,6%), «стрибок у довжину з місця» (133,2%), «човниковий біг» (160,4%), «висіння на поперечині» (247,8%).

Таким чином, дослідження показало, що заняття плаванням у період реабілітації сприяють значному поліпшенню фізичного стану дітей із затримкою психофізичного розвитку. Абсолютні показники динамометрії, станової сили, ЖЄЛ наприкінці курсу навчання наближаються до показників здорових дітей. Найбільші темпи приросту, характерні для показників гнучкості (260%), спритності, функціонального стану дихальної системи й вестибулярного апарата (355,1%). Значні темпи приросту спостерігалися в показниках загальної витривалості (188,2%), швидкісних показниках (163,9%),

силових (206,6%), швидкісно-силових можливостях (133,2%).

При дослідженні розумових здібностей дітей середнього шкільного віку, як із ЗПФР, так і нормально розвинених однолітків, основними критеріями були: оптимальний рівень труднощів завдання, первинна мотивація до завдання, забезпечення позитивного настрою на завдання.

В експериментальних умовах проводили тестування таких властивостей психіки, як сприйняття, пам'ять, увага, уява, інтелектуальні здібності, розвиток мови. Відмінність експериментальної програми від традиційної полягала в застосуванні додаткових засобів плавання та модифікованих фізичних вправ. На заняттях з плавання також використовувалися психомоторні ігри та додаткові нестандартні вправи.

Використання в процесі занять плаванням оригінальної комплексної програми реабілітації, що включає рухливі ігри у воді, модифіковані фізичні вправи, завдання на розвиток пам'яті, уваги, уяви, інтелектуальної діяльності, позитивно впливає на психічну сферу дітей із затримкою психофізичного розвитку та забезпечує досягнення ними рівня оцінок «середній» і «вище за середній». У процесі спеціалізованих занять плаванням найбільший приріст спостерігається за показниками пам'яті (157,9%), уваги (195,5%), сприйняття та розвитку мови (71,7%), уяви (більше 80%).

Отже, системний аналіз результатів дослідження показав, що застосування спеціалізованих вправ у водному середовищі позитивно впливає на розвиток інтелектуальних процесів дітей із ЗПФР: поліпшується наочно-образне мислення, здатність оперувати різними образами, підвищується рівень розумових процесів, виділення істотних ознак, установлення логічних зв'язків і відносин між поняттями, а також швидкість перемикання уваги.

Запропонована програма фізичної реабілітації для дітей середнього шкільного віку із затримкою психофізичного розвитку з використанням плавання та спеціальних фізичних вправ, може бути рекомендована для підвищення морфо-психологічного статусу дітей у центрах реабілітації, профільних інтернатах, санаторіях.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Висковатова Т.П. Психологические особенности подростков с отклонением в психическом развитии: учеб.-метод. пособ. / Т.П. Висковатова. – Одесса: ПНЦ АПН Украины, 2003. – 60 с.
2. Єдинак Г. Рухова діяльність у реабілітації школярів з обмеженими психофізичними можливостями / Г. Єдинак // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №6. – С. 127 – 135.
3. Мосунов Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учеб.-метод. пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 149 с.
4. Христова Т.Є. Використання методів плавання у системі комплексної реабілітації дітей 9-11 років із затримкою психічного розвитку / Т.Є. Христова, Т.П. Дворовенко // Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: мат-ли VІІІ міжнар. Інтернет-конф. (8-9 червня 2016 р., м. Мелітополь). -Мелітополь: Колор-Принт, 2016. – С. 46 – 47.