

# **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПЛАВАННЯ У СИСТЕМІ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ 9 – 11 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ**

**Христова Тетяна Євгенівна**

*д.б.н., професор кафедри фізичної реабілітації МІЕСТ ВНЗ Університету «Україна»*

**Дворовенко Тетяна Петрівна**

*студентка спеціальності «Фізична реабілітація» МІЕСТ ВНЗ Університету «Україна»*

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. Для дітей із затримкою психічного 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 психічного розвитку. Крім основної функції оволодіння навичкою пересування у воді, вони сприяють підвищенню рівня розвитку психічних якостей, а також загальному оздоровленню.

Об'єкт дослідження - процес рухової та психічної реабілітації дітей 9-11 років із затримкою психічного розвитку (ЗПР).

Мета дослідження - підвищити ефективність рухової та психічної реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку засобами плавання.

Експеримент проводився у 2016 році на базі КУ Дитяча поліклініка №1 Мелітопольської міської ради, в експерименті брали участь 20 дітей із ЗПР (з них 10 - 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 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 показало, що такі заняття в період реабілітації сприяють значному поліпшенню фізичного стану дітей із затримкою психічного розвитку. Абсолютні показники динамометрії, станової сили, ЖЄЛ наприкінці курсу навчання наближаються до показників здорових дітей. Найбільші темпи приросту характерні для показників гнучкості, спритності, функціонального стану дихальної системи та вестибулярного апарата. Значні темпи приросту спостерігалися в показниках загальної витривалості (188,2%), швидкісних показниках (163,9%), силових (206,6%), швидкісно-силових можливостях (133,2%) дітей.

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 психічного розвитку та забезпечує досягнення ними рівня оцінок "середній" і "вище за середній". Найбільший приріст спостерігається за показниками пам'яті (157,9%), уваги (195,5%), сприйняття та розвитку мови (71,7%), уяви (80%).

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

Запропонована програма фізичної реабілітації для дітей 9-11 років із затримкою психічного розвитку з використанням плавання та спеціальних фізичних вправ, може бути рекомендована для підвищення морфо-психологічного статусу дітей у центрах реабілітації, профільних санаторіях.