

УДК 796.034.2:797.2:376.2

Подвижний С.С.¹, Христова Т.Є.²

¹студент, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

²проф. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

**СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ
ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

Питання збереження здоров'я дітей набуває дедалі більшої актуальності через зростання рівня захворюваності та функціональних порушень серед дитячого населення, що зумовлює необхідність проведення широких профілактичних заходів у системі освіти [2, с. 12].

За даними наукових досліджень, 20-30% учнів середнього шкільного віку не засвоюють фактичний матеріал навчальних програм для закладів загальної середньої освіти, і серед них 70-80% потребують спеціальних методів і підходів у навчанні. Переважну частину цієї групи складають діти із затримкою психофізичного розвитку (ЗПФР). Варто зазначити, що науковці відзначають у середньому шкільному віці зростання випадків психоневрологічних і соматичних розладів порівняно з молодшими школярами [3, с. 133-134].

На сьогодні розроблено методичні підходи, що допомагають подолати труднощі дітей у засвоєнні окремих навчальних предметів, а також варіативні способи індивідуалізації освітнього процесу як під час уроків, так і при виконанні домашніх завдань. Крім того, створені методики організації та проведення індивідуальної самостійної роботи. Водночас засоби фізичної культури як інструмент корекції розвитку поки що не набули широкого застосування через недостатню опрацьованість цієї проблеми [1, с. 6].

Для дітей із затримкою психофізичного розвитку фізичне виховання відіграє не лише роль у зміцненні здоров'я та підвищенні рівня рухової підготовленості, а й слугує важливим засобом корекції та компенсації порушених функцій.

Плавання є важливою складовою фізичного виховання дітей із затримкою психофізичного розвитку. Комплексні наукові дослідження підтверджують високу ефективність його використання для відновної реабілітації дітей цієї нозологічної форми. Окрім набуття навичок пересування у воді, плавання сприяє розвитку психічних якостей та загальному зміцненню здоров'я. Однак на сьогодні не розроблено диференційованої системи застосування методів плавання відповідно до особливостей конкретних порушень у дітей із затримкою психофізичного розвитку.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання дітей із затримкою психофізичного розвитку.

Предмет дослідження - методика застосування засобів плавання в процесі фізичного виховання дітей 9-11 років із затримкою психофізичного розвитку психогенного та конституціонального характеру.

Мета дослідження - підвищити ефективність фізичного виховання дітей із затримкою психофізичного розвитку засобами плавання.

В експерименті взяли участь 20 дітей із затримкою психофізичного розвитку (ЗПФР), з яких 10 входили до контрольної групи (КГ), а 10 – до експериментальної групи (ЕГ). Діти експериментальної групи навчалися за синергічною методикою фізичної культури з

використанням засобів плавання, учасники контрольної групи займалися за стандартною програмою фізичної культури, розробленою для шкіл корекційного типу. Тестування проводилося одночасно в обох групах. Основу методики навчання для ЕГ складали спеціалізовані засоби плавання. Заняття проходили три рази на тиждень протягом місячних циклів, кожне тривало 60 хвилин: 20 хвилин вправ у спортивному залі та 40 хвилин у воді. Вправи в залі мали загальнорозвивальний характер. Програма навчання плаванню для дітей із ЗПФР була адаптована на основі загальноприйнятої. Було збільшено кількість годин на адаптацію до водного середовища та освоєння спортивних стилів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, а також додатково брас). Також до занять включили модифіковані ігри, естафети та вправи для розвитку моторики пальців.

Кожне заняття з плавання умовно поділялося на три етапи: вступний, основний і заключний. Вступна частина була спрямована на адаптацію дітей до водного середовища, повторення вивченого матеріалу та підготовку до основного етапу. В основній частині діти виконували вправи, що сприяли оволодінню спортивними техніками плавання. Застосовувалися комбінації рухів зі зміною структури або техніки виконання гребків, а також пальцева гімнастика, зокрема діставання дрібних предметів із дна басейну чи складання та розбирання конструктора у воді. Крім того, використовувалися завдання на пропливання нестандартних дистанцій із запам'ятовуванням слів і коротких віршів (до 8 рядків), подолання максимально можливої відстані або коротких відрізків на максимальній швидкості. Для розвитку психічних якостей застосовувалися модифіковані ігри, вправи на контроль темпу та амплітуди рухів під час плавання. Заключна частина включала естафети або прості ігри, спрямовані на зниження психофізичної напруги.

Аналіз науково-методичної літератури [3, с. 129; 4, с. 47] з даної тематики свідчить, що діти із затримкою психофізичного розвитку мають нижчий рівень фізичної підготовленості порівняно з їхніми здоровими однолітками. Це стосується сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації рухів, а також показників життєвої ємності легенів (ЖЄЛ). Крім того, у них спостерігається знижений рівень розвитку пам'яті, уваги, уяви, сприйняття, мовлення, інтелектуальних здібностей, а також слабші навички як статичного, так і динамічного плавання. У процесі навчання плаванню такі діти часто стикаються з труднощами, що зумовлені складнощами в розумінні інструкцій викладача. Використання модифікованої методики навчання сприяє ефективному засвоєнню плавальних навичок і позитивно

впливає на їхню підготовленість, дозволяючи поступово наблизити результати виконання тестових вправ до рівня однолітків із нормальним розвитком.

Використання модифікованої методики навчання плаванню значно покращує фізичний стан дітей із затримкою психофізичного розвитку. Вже на початкових етапах застосування спеціалізованих засобів спостерігалось суттєве покращення показників. Приріст результатів у всіх тестах значно перевищував показники однолітків із нормальним розвитком. Фінальні виміри засвідчили, що діти експериментальної групи (ЕГ) значно перевершили контрольну групу (КГ), до якої входили діти з таким самим діагнозом – ЗПФР психогенного та конституціонального характеру. Абсолютні результати фізіометричних тестів і тестів фізичної підготовленості свідчать, що наприкінці дослідження діти ЕГ продемонстрували вищі показники, ніж діти КГ. Найбільший прогрес зафіксовано у тестах: «нахил сидячи» (160,0%), «фламінго» (155,1%), «шестихвилинний біг» (188,2%), «тепінг-тест» (167,1%), «становая сила» (156,6%), «стрибок у довжину з місця» (133,2%), «човниковий біг» (160,4%) та «висіння на поперечині» (147,8%).

Аналіз динаміки впровадження синергічної програми фізичного виховання підтвердив значний позитивний вплив спеціалізованих занять як у воді, так і на суші на стан хребта школярів. Було зафіксовано зменшення кількості дітей із діагнозом «сколіоз».

Отже, дослідження показало, що заняття плаванням в межах синергічної програми фізичного виховання сприяють поліпшенню фізичного стану дітей із затримкою психофізичного розвитку. Абсолютні показники динамометрії, станової сили, ЖСЛ наприкінці курсу навчання наближаються до показників здорових дітей. Найбільші темпи приросту, характерні для показників гнучкості (160%), спритності, функціонального стану дихальної системи й вестибулярного апарата (155,1%). Значні темпи приросту спостерігалися в показниках загальної витривалості (188,2%), швидкісних показниках (163,9%), силових (156,6%), швидкісно-силових (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. 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, модифікованих фізичних вправ, психомоторних ігор.

Застосування синергічної комплексної програми фізичного виховання під час занять плаванням, яка включає рухливі ігри у воді, адаптовані фізичні вправи та завдання на розвиток пам'яті, уваги, уяви й інтелектуальної діяльності, сприяє покращенню психічного стану дітей із затримкою психофізичного розвитку. Це дозволяє їм досягати рівня успішності «середній» і «вище за середній». У ході спеціалізованих занять плаванням найбільший прогрес спостерігається в розвитку пам'яті (157,9%), уваги (195,5%), сприйняття й мовлення (71,7%), а також уяви (понад 80%).

Таким чином, системний аналіз отриманих результатів підтвердив, що використання спеціально розроблених вправ у водному середовищі позитивно впливає на інтелектуальний розвиток дітей із ЗПФР. Поліпшується їхнє наочно-образне мислення, здатність оперувати образами, підвищується рівень когнітивних процесів, уміння виділяти важливі ознаки, встановлювати логічні зв'язки між поняттями, а також швидкість перемикання уваги.

Список використаних джерел

1. Азаренко Т.Д., Пилипко О.О. Структурування адаптивного етапу навчання плаванню дітей до 3-х років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 16(35). С. 5-14.
2. Дитяче населення крізь призму громадського здоров'я / [О.В. Бердник та ін.]. Київ: МВЦ «Медінформ», 2020. 200 с.
3. Єдинак Г. Рухова діяльність у реабілітації школярів з обмеженими психофізичними можливостями. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 6. С. 127-135.
4. Христова Т.Є., Дворовенко Т.П. Використання методів плавання у системі комплексної реабілітації дітей 9-11 років із затримкою психічного розвитку. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики*: матеріали VIII Міжнар. інтернет-конф., м. Мелітополь, 8-9 червня 2016 р. Мелітополь: Колор-Принт, 2016. С. 46-47.