

МОЖЛИВОСТІ ПЛAVАННЯ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Михайло Литв'яков
спеціаліст I-ої категорії,
вчитель фізичного виховання,
Комунальна установа «Центр реабілітації осіб з вадами
психофізичного розвитку» (м. Одеса),
E-mail: mixailruba@ukr.net

В інклюзивній моделі освіти велике значення має досягнення емоційного благополуччя дитини з особливими освітніми потребами у взаємовідносинах із здоровими однолітками. В цьому контексті значний потенціал мають засоби адаптивного фізичного виховання, зокрема плавання. Протягом багатьох років ми спостерігали позитивний вплив спеціальних засобів плавання на корекцію емоційно-вольової сфери дітей з особливими освітніми потребами і виокремили такі напрями:

1. Первинна адаптація дітей до нового (водного) середовища. Первинна адаптація до водного середовища починається в домашніх умовах. Ознайомлення дитини з водою на заняттях в басейні проводиться поступово. Водне середовище, при всій його привабливості, не є природною середою для існування людини (дитини). Винятковими слід вважати варіанти, коли з самого народження дитина разом з матір'ю або батьками систематично відвідувала басейн і займалася раннім плаванням під керівництвом досвідченого інструктора з плавання і вже звикла до регулярної зустрічі з водою. У більшості дітей з особливими освітніми потребами при зустрічі з великим водним середовищем виникає реакція напруження, сумнівів, обережності і, навіть, страхів [1]. Це, в свою чергу, викликає у дитини відповідний за силою стрес, особливо якщо мова йде про дитину з особливими освітніми потребами.

2. Індивідуальні і колективні ігри на воді. Взаємодія з іграшкою завжди визиває у дитини різні позитивні емоції. Не є виключенням ігри з іграшками у воді. А якщо підбирати улюблені іграшки для дітей – можна значно підсилити їхній позитивний емоційний стан. Цим напрямом передбачається, що ігровий

стиль проведення заняття з плавання повинен стати основним. Такі ігри дуже подобаються дітям. До того ж, при проведенні занять із плавання створюються сприятливі умови для здійснення дітьми предметно-маніпулятивної діяльності, якою передбачаються цілеспрямовані маніпуляції з різними предметами. Особливо важливими є дворучні предметно-маніпулятивні дії, тому що саме вони стимулюють розвиток міжпівкульної координації, що лежить в основі успішного функціонування головного мозку, зокрема стимулює їх психомовленнєвий розвиток.

За формою ігри можуть бути індивідуальними та колективними. Колективна гра може бути загальною для учасників, коли всі діти змагаються між собою. Іншим варіантом передбачається проведення ігор між двома командами за звання команди-переможниці [2]. В цьому випадку з'являються додаткові умови для формування вольової складової емоційно-вольової сфери: бажання змагатися, мобілізуватися для перемоги, нести відповідальність за загальнокомандний результат, цілеспрямованість тощо.

3. *Опускання обличчя у воду і дозована затримка дихання у воді.* Дуже часто ця ситуація викликає у дітей труднощі. В деяких випадках це вельми складне завдання, з яким відразу справляються не всі діти. Процес опускання дитиною обличчя у воду та дозована затримка дихання має відбуватися поступово, з використанням спеціальних ігор та мотивуючих вправ [3]. Роль педагога в цій ситуації полягає в організації таких рухово-ігрових умов, за допомогою яких було б можливо полегшити непросту адаптацію дитини до принципово нових для неї умов існування.

4. *Часткове і повне занурення у воду з головою, видих у воду (звичайний і пролонгований).* Цим напрямом передбачається навчання затримки дихання для часткового чи повного занурення у воду з головою. Цей етап починається тільки тоді, коли дитина засвоїла попередні два етапи, опускання обличчя у воду та дозовану затримку дихання у воді. Досить складне завдання для дитини на початкових етапах, бо тепер вона має «з головою піти під воду». Коли діти пройшли попередні етапи підготовки, то для них цей етап

може бути відносно легким. Стимулювати дитину до таких дій можливо різними ігровими прийомами та завданнями.

5. Відкриття очей під водою і орієнтування у підводному просторі, цілеспрямоване збирання іграшок з дна басейна. Передбачається свідоме відкриття очей під водою, що є в деякій мірі неприродним для людини. Тому на початкових етапах навчання діти закривають очі у воді, так як лякаються попадання в них води. Примусити себе відкрити очі під водою можна тільки завдяки особистим вольовим проявам з боку дитини – ось чому використання таких вправ для дітей з особливими освітніми потребами буде сприяти формування вольової складової їхнього психічного розвитку. Педагог за допомогою ігрового методу має створити такі психологічні умови, які підвищили б рівень мотивації дитини до відкриття очей під водою та збирання іграшок з дна басейну. Методичний прийом дозованої драматизації рухово-ігрового сюжету має в цій ситуації великі можливості.

6. Утримання та пересування на воді за допомогою плавзасобів (збільшення дистанції, що долається). Вказаний напрям передбачає самостійне утримання дитини на поверхні води та пересування за допомогою плавзасобів завдяки активним і скоординованим рухам кінцівок. Це необхідно робити, щоб пересуватися на поверхні води. Виконання таких вправ спочатку дається дітям відносно складно. І знову з боку дитини знадобляться необхідні вольові зусилля, щоб подолати цей природний страх води і навчитися спокійно підтримувати своє тіло на її поверхні навіть на відносно глибокому місці. Як бачимо, заняття у воді, навчання плавання постійно стимулюють вольові прояви дитини. Тільки завдяки спеціально підібраним педагогом іграм, діти починають розслаблятися та триматися на воді вільно. Спеціально підібрані вправи та ігрові прийоми стимулюють дитину долати дистанцію за допомогою плавзасобів.

7. Засвоєння самостійного плавання зручним способом. Цей етап є майже завершальним в опануванні дитиною водного середовища. До цього моменту вона пройшла усі необхідні етапи поступової підготовки і вже достатньо

впевнено почувається у воді. Не зважаючи на це, при засвоєнні самотійного плавання обраним способом також виникають непередбачувані ситуації. По-перше, це – відсутність поруч плавзасобів, що може визивати у дитини напруження і невпевненість у собі, своїх силах. По-друге, при навчанні самотійного плавання дитина буде пересуватися по всій довжині басейну і, таким чином, потрапляти на глибоку воду, де вона не може торкнутися дна ногами. По-третє, коли дитина почне самотійно плисти, вона без звички буде працювати гіперактивно і досить швидко втомлюватись, а це також може викликати відповідне психофізичне напруження [4]. Усі ці стресові моменти потребують свого подолання за допомогою вольових зусиль з боку дитини на фоні організованого педагогом ігрового методу вправління.

8. Стрибки у воду з висоти різними способами. Дуже непросте завдання навіть для підготовлених дітей. В цій ситуації до стресогенних слід віднести наступні складові: по-перше, це наявність висоти, підвищення, з якого діти мають виконати стрибки. Можна навіть вести мову про страх висоти (страх польоту), хоча вона і відносна. По-друге, це тривожне відчуття невідомого, що стоїть за стрибком, бо дитина ніколи його ще не виконувала. По-третє, це вже відома нам боязнь глибини, в яку обов'язково зануриться дитина після стрибка. Особливо значимими слід вважати перші дві складові. Саме для їх подолання дитині необхідно проявити відповідні вольові зусилля, що допоможе подолати наявний психологічний бар'єр [5]. Для найшвидшого подолання страху застосовуються сюжетні ігри мотиваційного характеру.

9. Використання обважнювачів на кінцівках та еластичних джгутів у якості опору (при плаванні). Вправи з цього напрямку виконуються лише у добре підготовлених дітей. Поступово вага обважнювачів збільшується. Дискомфорт, який дитина має подолати за допомогою вольових зусиль, визивають такі чинники: перший з них – збільшення ваги дитини за рахунок використання обважнювачів протидіє архимедовій силі і знижує плавучість дитини. Тепер необхідно затрачувати значно більше зусиль, щоб впевнено триматися на поверхні води. Друга причина полягає в наявності втоми, яка з'являється при

використанні обважнювачів на верхніх і нижніх кінцівках. Для подолання цих негативних станів потрібні значні вольові зусилля, що в подальшому сформує відповідні риси характеру: терпіння, наполегливість, віру в себе і свої можливості, бажання долати труднощі, не здаватися тощо.

10. Навмисне «виключення» при плаванні окремих кінцівок. Штучне виключення із плавальних рухів однієї верхньої або нижньої кінцівки значно ускладнює стабільне положення дитини на поверхні води. Тепер їй необхідно додавати значних зусиль, щоб утриматись на плаву. Стрессова ситуація і зусилля по її подоланню значно підсиляться, якщо виключити із плавальних рухів обидві верхні або обидві нижні кінцівки [6]. При реалізації цього напрямку педагог для підстрахування має бути безпосередньо поруч з дитиною. Реалізація цього корекційного напрямку можлива лише по відношенню до дітей, які вже впевнено самостійно тримаються на воді.

11. Елементи дозованої драматизації рухово-ігрової діяльності дітей у воді. У цьому випадку заняття з плавання буде нагадувати своєрідний водний спектакль із цікавим сюжетом, казковими героями, їх сюжетно-рольовими проявами, відповідною емоційною насиченістю. В ігровому підході заняттю передують розробка педагогом великих тематичних ігор (ВТГ), які і становитимуть необхідну довгострокову ігрову перспективу. А на кожному занятті з плавання реалізовуватиметься більш конкретна ситуаційна міні гра (СМГ) у вигляді відповідної фізкультурної казки з необхідною кількістю ігрових вправ. При цьому сам басейн за допомогою організаційних зусиль інструктора з плавання повинен перетворитися на ігровий простір, наповнений умовною ігровою атмосферою. Особливо ефективним слід вважати методичний прийом дозованої драматизації заняття з плавання, коли педагог цілеспрямовано вводить в сюжет водної казки лінію протистояння Добра і Зла, Любові і Ненависті, Тьми і Світла. Такий підхід значно підвищує мотивацію дітей до корекційної рухово-ігрової діяльності, що позитивним чином буде впливати на розвиток вольових проявів дітей з особливими освітніми потребами [7].

Список використаних джерел:

1. Азаренко Т. Счастливый ребёнок – здоровый ребёнок. Харьков : Изд. Группа «Основа», 2011. 96 с.
2. Купрієнко В. І. Навчимо дітей плавати : метод. рекомендації. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 48 с.
3. Скалій О. В. Азбука плавання : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2003. 102 с.
4. Єфименко М. М., Литв'яков М. В. АКВА-ТЕАТР: парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плаванню. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. 100 с.
5. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра., 2012. 216 с.
6. Бурла О. М., Бурла А. О. Плавання. Прискорений курс навчання: навч. посіб. 2-е вид. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 156 с.
7. Ефименко Н. Н. Театрализация физического воспитания дошкольников (драматизация как расширение игрового метода физического развития детей) : учеб.-метод. пособ. Винница : ТОВ «Нилан-ЛТД», 2016. 168 с.