

## ЛІКУВАЛЬНЕ ПЛАВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ

**Івасик Наталія, Курташ Євген**

Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** У статті розглядаються питання використання плавання для дітей молодшого шкільного віку з вадами зору. Подаються завдання лікувального плавання та проводиться аналіз методик навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з вадами зору.

**Ключові слова:** діти з вадами зору, лікувальне плавання, діти молодшого шкільного віку.

**Постановка проблеми та аналіз попередніх досліджень.** Зір відіграє важливе значення у формуванні уявлень дитини про предмети та явища, їх ознаки, просторове взаємовідношення. Порушення діяльності зорового аналізатора викликають у дитини труднощі у пізнавальній діяльності, обмежують її можливості.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 2,5 млн. людей в Україні — інваліди, а діти з обмеженнями зору та сліпі серед неповносправних дітей складають більше 13%.

Нові дослідження показали, що причини низького рівня реабілітації інвалідів зору криються у дитинстві [8]. Тому використання різноманітних засобів реабілітації у дітей молодшого шкільного віку дасть можливість стабілізувати та зменшити патологічні зміни в організмі дитини. Молодший шкільний вік є періодом, коли відбувається формування багатьох психічних функцій і властивостей особистості. Цей вік є сенситивним періодом для розвитку таких рухових якостей, як швидкість, спритність, сила дрібних м'язових груп. Встановлено, що діти з вадами зору в моторному і фізичному розвитку відстають від своїх однолітків, в яких зір хороший. Вони мають значні відхилення в розвитку рухової сфери і формуванні основних рухів (Є.С. Аветистов, 2001). Тому рання корекція вад розвитку дитини є надзвичайно важливою.

Як показують дані дослідження Э.С. Аветисова, Е.И.Ливадо та Ю.И.Курпан (1983) систематичне застосування циклічних фізичних вправ (біг, плавання, ходьба на лижах) помірної інтенсивності у комплексі зі спеціальним тренуванням акомодативної здатності очей. Однак після циклічних вправ високої інтенсивності, а також вправ на гімнастичних снарядах, стрибків зі скакалкою, акробатичних вправ, у осіб з міопією середнього ступеня за

даними їх дослідження відмічалася виражена ішемія очей, яка зберігалася протягом тривалого часу [1].

Тому актуальним є вивчення застосування плавання, як засобу фізичної реабілітації, для дітей з вадами зору.

**Мета:** на основі огляду літературних джерел проаналізувати методики лікувального плавання для дітей молодшого шкільного віку з вадами зору.

**Методи обстеження:** аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження.** Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006—2010 рр. за темою 4.1.2. «Фізична реабілітація неповносправних осіб з руховими дисфункціями».

Плавання є життєво необхідною навичкою для будь-якої людини. Специфічна особливість плавання пов'язана з руховою активністю у водному середовищі, чим пояснюється його гігієнічно-оздоровча, прикладна і спортивна цінність. Як засіб реабілітації, плавання займає особливе місце, оскільки воно не є протипоказане для більшості патологій [4, 6].

Плавання є одним із найефективніших корекційно-оздоровчих засобів при роботі з дітьми з депривацією зору. Завдяки специфічним умовам водного середовища створюються сприятливі умови для формування постави, вільних рухових дій, розвантажується хребет, знижується м'язова і психоемоційна напруга, скутість рухів, покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, збільшується інтенсивність обмінних процесів, активізується пізнавальна діяльність (Кунічев Л.А., Аробян Р.І., 1976). До того ж займаючись плаванням у дітей виховуються дисциплінованість, сміливість, рішучість, наполегливість у подоланні труднощів. Тому прикладне значення і корекційно-оздоровча спрямованість плавання зумовлює необхідність широкого використання його як в реабілітаційній, так і в рекреаційній роботі з дітьми з депривацією зору [6, 8].

Різні рухові якості в осіб з порушенням зору напряму залежать від рівня втрати зору. Л.М.Шульга

наголошує на тому, що найважливішим завданням занять з оздоровчого плавання з особами, що мають порушення зору є корекція рухових недоліків, які виникли внаслідок цього [7].

Основними завданнями при навчанні дітей молодшого шкільного віку з порушенням зору плаванню є: зміцнення здоров'я, різносторонній фізичний розвиток, загартування, оволодіння технікою спортивних способів плавання, оволодіння навичками просторового орієнтування у водному середовищі.

У навчанні плаванню, як і реабілітації загалом, виділяють спеціальні (корекційні) завдання, які спрямовані на активізацію збережених аналізаторів, корекцію зорового і слухового сприйняття, розвиток рухової пам'яті, розвиток рухової і пізнавальної діяльності (включення розумових процесів) та корекцію вторинних відхилень у фізичному розвитку, попередження виникнення порушень опорно-рухового апарату, розвиток функцій серцево-судинної та дихальної систем і збільшення словникового запасу за рахунок використання нових термінів [6, 8].

До особливостей навчання дітей з вадами зору плаванню відносяться: утруднення сприйняття (дотиково-слухового) навчального матеріалу, відсутність можливості зорового наслідування (для сліпих), відсутність навички просторового орієнтування у водному середовищі, страх незвіданого простору, відносно низька температура води, незвичайне положення тіла, боязнь зіткнень тощо.

Процес навчання плаванню розділяють на три етапи: перший етап — ознайомлення з водним середовищем і освоєння підготовчих вправ у воді; другий етап — вивчення техніки плавання «кроль на грудях» і «кроль на спині»; третій етап — удосконалення техніки плавання вивченими способами. Після освоєння техніки плавання способами «кроль на грудях і на спині» приступають до вивчення способів «брас» та «дельфін» [2, 6].

Проаналізувавши дані науково-методичної літератури ми побачили, що Л.В.Шапкина, А.Гета рекомендують починати навчання плаванню слабозорих дітей з техніки плавання «кроль на грудях» і «кроль на спині», а Д.Силантьєв, Н. Байкіна доводять, що на початковому етапі доцільно починати із вивчення способу «кроль на спині» з наступним вивченням способу плавання «кроль на грудях» [3, 5, 7].

Л.В.Шапкина (2007) рекомендує починати навчання плаванню дітей з вадами зору з формування навичок просторового орієнтування у воді, а саме — з орієнтування дітей щодо місця проведення занять, визначення входу і виходу з води, глибини в різних місцях басейну.

За допомогою звукових сигналів (голосу вчителя, звуку брязкальця, бубна, свистка та ін) можна організувати незрячих учнів, вказуючи напрямок руху, місце збору, попередити про небезпеку і т.д. Акус-

тичний шум басейну ускладнює слухове сприйняття, тому необхідно користуватися різноманітними як за характером, так і за силою звучання сигналами, поєднувати різні звуки, що сприяє вільному орієнтуванню учнів у водному середовищі. Діти повинні знати і неухильно виконувати вправи на умовні звукові сигнали. Для цього їх заздалегідь ознайомлюють з командами і термінологією, якою вони будуть користуватися під час занять. Наприклад, короткий сигнал свистка — початок виконання вправи, довгий сигнал — припинити виконання вправи.

Наступний етап навчання техніці плавання дітей з вадами зору починається з розучування на суші плавальних вправ імітаційного характеру, що дає уявлення про рухи у воді, з наступним перенесенням розучених умінь у водне середовище. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, які виконуються на суші, сприяють не лише загальному фізичному розвитку дітей, створенню уявлень про запропоновані їм плавальні вправи, а й більш успішному засвоєнню техніки спортивного плавання. Необхідність виконання спеціальних вправ на суші відзначали Б.І. Холодков (1970), В.Ф. Афанасьєв (1971), Л.П. Макаренко (1976), Д.О. Силантьєв, Н.Г. Байкіна (2001) та ін.

Черговий етап навчання плавальних рухів дітей з депривацією зору — формування базових навичок: освоєння водного середовища (ознайомлення з гравітаційними властивостями води, оволодіння водним простором); занурення у воду; лежання на воді; ковзання в положенні на грудях і спині.

Для формування топографічних уявлень і навичок просторового орієнтування у водному середовищі слід давати сюжетно-рольові та ситуаційні ігри на проходження різних дистанцій спочатку з партнером, а потім самостійно.

Чудовим засобом, який сприяє розвитку координації рухів, вестибулярної стійкості, орієнтування у просторі, спритності, на початку навчання є плавання з різними обертаннями та змінами напрямків [6].

Процес навчання будь-якому плавальному рухові здійснюється у такій послідовності: на суші, на мілкій частині басейну, біля нерухокої опори (борт басейну, поручень, доріжка), із застосуванням рухокої опори (плавальна дошка, підтримуючі засоби, допомога педагога або партнера), розучування техніки дихання, розучування ковзання, вивчення рухів ногами, руками при плаванні способом кроль на грудях, на спині [2].

Наступною фазою є навчання узгодження рухів руками і ногами (на кожні два гребка руками виконується шість рухів ногами, відзначити провідну роль рук), узгодження рухів руками з диханням (з плавальною дошкою, без дошки), узгодження рухів руками і ногами з диханням. Завершальна фаза навчання — пропливти 25—50 м у повній координації [6].

Закріплення навички виконання того чи іншого руху у незрячих дітей відбувається значно повільніше, ніж у тих, хто бачать нормально. У зв'язку з цим слід в одному занятті розучувати не більше трьох нових вправ. Кожну наступну вправу починають після засвоєння попередньої. А також не слід забувати про вправи на розслаблення («медуза») та вправи на зняття зорової втоми (швидке моргання очима, «зірочка» на спині із закритими очима та ін.) [6]. Загалом різні автори, які вивчали питання навчання слабозорих дітей молодшого шкільного віку для підготовчих вправ та освоєння води відводять різну кількість занять. Так Д.Силант'єв, Н. Байкіна (2001) стверджують, що для цього необхідно 21 заняття, а А.Гета (2005) для цього відводить 12 занять [3, 5].

Л.М.Шульга (2008) наголошує на тому, що у процесі занять з даною категорією осіб слід використовувати пропливання коротких відрізків (5—10 м) для розвитку швидко-силових якостей, оскільки для них вправи, які потребують статичних напружень великих м'язових груп та значних нервово-м'язових напружень є протипоказані [7].

З метою профілактики травматизму та диференціювання відстані слід вчити дітей визначати довжину проплого відрізка за кількістю повторень рухів (гребків, ударів ногами і т.д.). Відпрацюванню техніки рухів перешкоджає боязнь зіткнень. У зв'язку з цим доцільно організувати запливи на різних доріжках.

Як показує аналіз науково-методичної літератури, плавання рекомендують усім дітям, які мають порушення зору. Однак при деяких захворюваннях очей передбачені обмеження у стрибках у воду з вишки, трампліну, тумбочки. До таких захворювань відносяться: міопія високого ступеня (вище 6 діоптрій), відшарування сітківки, пухлини мозку та ока, глаукома, післяопераційний період після заміни кристалика (перші півроку). Знання специфічних особливостей навчання молодших школярів з депривацією зору, правильне застосування прийомів допомоги і страхівки дозволить тренеру-реабітологу допомогти дітям ознайомитися з новими умовами занять (водним середовищем), освоїти базові плавальні навички та спортивні способи плавання, а також удосконалити такі якості, як швидкість, спритність, витривалість, сила, поліпшити діяль-

ність дихальної системи, попередити розвиток порушень опорно-рухового апарату та ін

**Висновок.** Вивчаючи доступну нам науково-методичну літературу, ми звернули увагу на те, що там подаються загальні принципи навчання дітей з вадами зору, лише в поодиноких випадках робиться акцент на сліпих та слабозорих дітей та не враховуються особливості конкретних захворювань очей. В свою чергу Л.Єракова наголошує на тому, що основна методологічна проблема фізичного виховання школярів з патологією зору полягає у тому, що різні патології зорового аналізатора вимагають як загальних так і індивідуальних особливостей впливу при навчанні руховим діям і розвитку рухових якостей з урахуванням ступеня втрати зору [4]. Це дає підстави для глибшого вивчення застосування лікувального плавання при різних вадах зору у дітей.

#### Список літератури

1. *Аветисов Э.С.* Занятия физической культурой при близорукости / Э.С.Аветисов, Е.И.Ливадо, Ю.И.Курпан. — Изд 2-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 103 с.
2. *Глазирін І.Д.* Плавання [навч. посіб.] / І.Д.Глазирін. — К.: Кондор, 2006. — 502 с.
3. *Гета А.* Особливості психоемоційного розвитку слабозорих дітей шестирічного віку в умовах корекції засобами фізичної культури (на прикладі плавання) / Алла Гета // Молода спортивна наука України: зб наук.стат. в галузі фіз.культ та спорту — Львів, 2005. — Вип.9. Т.2. — С.133—136.
4. *Єракова Л.* Диференційоване фізичне виховання сліпих та слабозорих школярів / Любов Єракова // Молода спортивна наука України: зб наук.стат. в галузі фіз.культ та спорту — Львів, 2005. — Вип.9. — Т.2. — С.137—142.
5. *Силант'єв Д.* Корекція розвитку слабозорих дітей засобами плавання / Денис Силант'єв, Ніна Байкіна // Молода спортивна наука України: зб наук.стат. в галузі фіз.культ та спорту — Львів, 2001. — Вип.5. — Т.2. — С.281—284.
6. *Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой.* — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.
7. *Шульга Л.М.* Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Шульга Л.М.. — К.: Олімп.л-ра, 2008. — 232 с.
8. *Яримбаш К.С.* Корекційний вплив занять плавання на розвиток пізнавальної діяльності слабозорих підлітків // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту. — Вип. 8. — Т.2. — Львів: ЛДІФК, 2004. — С. 408—411.

Надійшла до редакції 15.02.2010 р.

**Івасик Наталя, Курташ Евгений.** Лечебное плавание, как средство физической реабилитации для детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. В статье рассматриваются вопросы использования плавания для детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

**Ключевые слова:** дети с нарушением зрения, лечебное плавание, дети младшего школьного возраста.

**Nataliya Ivasyk, Yevgen Kurtash.** Therapeutic swimming as a means of physical rehabilitation for primary school children with visual impairments.

This article discusses the use of swimming for primary school children with visual impairments. Served task therapeutic swimming and the analysis method of swimming training primary school children with visual impairments.

**Keywords:** children with visual impairments, therapeutic swimming, children of primary school age.