

*О.С. Сокирко (Україна, м. Запоріжжя)*

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ГЛУХИХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті йдеться про те, що при навчанні плавання глухих дошкільників застосовували наочні, й практичні методи навчання. Встановлено основні труднощі, які виникали у глухих дітей на заняттях з плавання. Для оптимізації процесу навчання плаванню глухих дітей 5-6 років, автором застосовувалася експериментальна система жестів.*

**Ключові слова:** плавання, навчання, глухі дошкільники, водна середа, плавальні вміння.

Серед категорії людей з особливими потребами значна кількість тих, хто має порушення слуху. Натомість практика показує, що за умови відповідної, своєчасної і цілеспрямованої роботи особи з порушенням слуху достатньо ефективно опановують програму загальноосвітньої і професійної підготовки.

Недостатність у мовленевій діяльності, зменшення обсягу інформації, що отримують глухі внаслідок ураження слуху, позначається на розвитку всіх пізнавальних процесів, і це, у свою чергу, накладає відбиток на розвиток рухового аналізатора і на оволодінні майже всіма видами рухових навичок. Це вимагає здійснення спеціальної корекційно-компенсаторної роботи, спрямованої на вдосконалення рухової сфери, яка базується на компенсаторних перебудовах усього розвитку глухих дітей.

Проблемі корекційної роботи з дітьми, що мають порушення слуху присвячено дослідження Н. Байкіної [1], Л.Виготського [3], Л. Глибокової [4], Н. Яшунської [5] та інших. Ними визначено можливості корекції недоліків рухової активності глухих дітей засобами фізичних вправ. Доведено, що плавання позитивно впливає на діяльність серцево-судинної і дихальної систем, завдяки плаванню підвищується життєва ємність легень, збільшується інтенсивність обмінних процесів. Проте проблема розвитку психофізичної сфери дітей дошкільного віку з порушенням слуху засобами плавання не була предметом спеціального дослідження.

*Мета роботи* – формування вмінь адаптивного плавання у глухих дітей дошкільного віку.

При навчанні техніки плавання глухих дошкільників застосовували наочні і практичні методи навчання. Наочний метод передбачав використання у роботі з глухими дітьми 5-6 років не тільки зорового сприйняття, а й асоціацій, які виникають у них при образному поясненні плавальних вправ. Наприклад: "Пірнаємо як дельфін", "Випускаємо водичку як кит", "Робимо ніжками фонтан", "Працюємо руками як млин" тощо.

У процесі навчання для полегшення пояснень конкретних плавальних завдань глухим дітям дошкільного віку використовувалися постійні і тимчасові орієнтири (поперечні й поздовжні лінії на дні басейну, різні кольори забарвлення на доріжках, прапорці на бортиках, встановлені в певному місці від старту тощо). Для оптимізації процесу навчання глухих дітей, а також їхньої адаптації до психофізичних особливостей розвитку була використана система жестів Н.Ж. Булгакової [2], застосовувана при навчанні техніки плавання глухих людей різного віку. Ця система жестів була нами істотно розширена, доповнена і конкретизована відповідно до потреб глухих дітей дошкільного віку.

Крім загальноприйнятих жестів, використовуваних учителями фізичної культури, вихователями в роботі з глухими дітьми, наприклад, "Помилка", "Спочатку", "Не бавтеся!", "Виконуйте!" і т.ін., нами були розроблені і спеціальні жести, що дозволили прискорити освоєння дітьми техніки виконання плавальних вправ (положення кінцівок, гребкових поверхонь, моменти найбільшого докладання зусиль, характеристика темпу і ритму рухів). До таких було віднесено 25 жестів. Для забезпечення техніки безпеки при роботі з глухими дітьми на воді, а також їх орієнтуванні у водному середовищі і корекції рухів у воді всі спеціальні жести були попередньо розучені з дітьми на суші і освоювались одночасно з технікою плавальних вправ, тільки потім ці жести застосовувалися при роботі з глухими дітьми у воді.

З практичних методів, які застосовувалися при навчанні навичок адаптивного плавання глухих підлітків, основне місце належало ігровому методу. Використання цього методу передбачало організацію рухової діяльності тих, хто займається, на основі змісту, умов і правил ігор. Також застосовувався метод інтегрованого навчання: два рази на місяць проводилися спільні заняття у воді з однолітками та спортсменами високої кваліфікації, що чують. На інтегрованих заняттях використовувалися вправи в парах з підтримкою партнера, (у яких ті, що чують, виступали помічниками тренера-викладача) і демонстрація спортсменами високої кваліфікації, що чують, окремих вправ або техніки плавання в більш досконалому виконанні.

Для нівелювання таких явищ, як стрес, пов'язаний з оцінюванням виконаних дій нами застосовувалася оцінка прогресу в навчанні; приділялося більше уваги засвоєнню ключових понять; використовувався спосіб поетапного засвоєння нового матеріалу, який давав глухим дітям 5-6 років зрозуміти, що вони відповідальні за виконання завдань. При цьому, їм надавалася свобода вибору, приділялося більше уваги емоційним потребам і поведінці, яка змінюється у кожної дитини з утратою слуху. Також широко використовували об'єднуючі види діяльності (рухливі ігри на суші та у воді).

Рухливі ігри застосовувались як на додаткових (на суші), так і на основних заняттях (у воді). Вони були спрямовані на всебічний розвиток рухових якостей і здібностей, формування умінь і навичок, розширення фонду рухових дій глухих дошкільників, а також на формування стійкого і позитивного інтересу до занять фізкультурою і плаванням. Всі ігри, що застосовувалися на заняттях із глухими дітьми 5-6 років, були розподілені на дві групи: рухливі ігри на суші та у воді.

Ігри, що застосовуються на заняттях на суші, були спрямовані на розвиток швидкості, спритності, орієнтації у просторі, уваги. Тривалість кожної гри на суші не перевищувала кількох хвилин. Основними критеріями що визначали тривалість гри були ознаки втоми глухих дітей і зниження інтересу до гри. Під час проведення ігор на заняттях на суші з глухими дітьми спочатку пропонувались ігри знайомі дітям, потім до них вносили якісь зміни або доповнення пов'язані з ускладненням умов або навчання нових рухів. Для оптимізації процесу пояснення сюжету, правил і рухових дій нових ігор застосовували допомогу однолітків і дорослих, які чують і брали участь у "показовій" грі як зразка. Така допомога у великій мірі сприяла скороченню часу пояснення. Крім того, до практичних методів, які застосовувались при навчанні адаптивного плавання глухих дітей, належали методи навчання рухових дій: розчленовано-конструктивний і цілісний методи, що застосовувались комбіновано. Розчленовано-конструктивний метод передбачав розчленовування рухової дії на окремі фази або елементи з почерговим їх розучуванням і наступним поєднанням в єдине ціле. Наприклад: вивчення окремо рухів руками, потім ногами, потім об'єднання рухів у цілісну рухову дію. Цілісним методом освоювались окремі деталі, елементи або фази рухів, але не ізольовано, а в загальній структурі руху, шляхом акцентування уваги глухих дітей на необхідних частинах техніки.

У процесі формування навичок адаптивного плавання у глухих дошкільників нами застосовувалася паралельно-послідовна система навчання плавання, яка передбачала одночасне освоєння двох стилів – кролю на грудях та спині. Загальна послідовність навчання навичок адаптивного плавання складалася з таких кроків:

1. Демонстрація досліджуваного способу плавання і його елементів.  
2. Вивчення системи жестів, пов'язаних з організацією глухих дітей на заняттях адаптивним плаванням, оцінкою виконання плавальних вправ, а також особливостями виконання техніки й основними помилками при виконанні глухими дітьми 5-6 років досліджуваних елементів (положення кінцівок, гребкових поверхонь, моменти найбільшого докладання зусиль, характеристика темпу й ритму рухів).

3. Практичне ознайомлення з формою плавальних рухів на суші (виконання імітаційних і підвідних вправ, які створювали у глухих дітей уявлення про просторові, тимчасові й силові характеристики рухів).

4. Оволодіння елементами способу адаптивного плавання та різних їх поєднань у воді (застосування різних вправ, спрямованих на формування необхідних рухових навичок і розширення рухового фонду глухих дошкільників).

Освоєння окремих елементів способів плавання у воді проводилося в такому порядку: попереднє вивчення рухів у воді в опорному положенні без просування (спираючись об бортик або дно басейну), потім – у поєднанні з ходьбою по дну басейну, вивчення рухів з рухливою опорою (опора на плавальну дошку, надувні предмети), освоєння плавальної навички в безопорному положенні з просуванням (ковзання з наступними рухами кінцівками).

Основним методом для вирішення завдань цього етапу був ігровий метод. Засоби - різні вправи, ігри та ігрові дії, пов'язані з виконанням найпростіших рухових дій у воді. На цьому етапі на заняттях на суші розучували такі рухи: різні стійки і положення, виси, перекиди і угруповання, переміщення кроком, на носках на п'ятах, бігом, махи руками, стрибки, вправи з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями). Основними вимогами до виконання вправ були дотримання просторових і часових характеристик рухів. Для забезпечення оптимальної структури рухів застосовувалася пряма допомога тренера, що забезпечувало додаткову інформацію глухій дитині про структуру руху і розширювало його руховий досвід.

Навчання нових дій на цьому етапі відбувалося в такій послідовності. Спочатку схематично показували модель дії на малюнку. Малюнок залишався на видному місці, щоб кожна дитина могла його побачити. Потім виконувалася показ руху. Наступним кроком було виконання за допомогою прямої допомоги тренера або помічників, які чують. На початку навчання створювалися умови, що сприяли полегшенню умов виконання досліджуваних дій. Наприклад, виконання перекиду на початку навчання виконувалося в похилій площині. Потім в міру первісної стабілізації умінь, кількість прийомів, що сприяли полегшенню умов, поступово зменшували і наближали умови виконання до цільових.

Як було вказано раніше, велике значення для ефективності навчання на цьому етапі мали рухливі ігри. Для вирішення завдань цього етапу використовували різноманітні ігри, що сприяли засвоєнню глухими дітьми з водним середовищем, та навчання первинних плавальних навичок. На цьому етапі, крім помічників у воді перебував і керівник, для максимально результативного використання ігрового методу. Ігри застосовуються у воді розглядалися і пояснювалися на суші для подальшого практичного освоєння у воді.

Застосування тих чи тих ігор залежало від цілої низки чинників, а саме: емоційного стану дітей, ступеня їх працездатності та мотивації та ін. У зв'язку з цим так само, як і на заняттях на суші у воді спочатку застосовували знайомі гри, а також найбільш улюблені дітьми. Потім переходили до нових ігор, до змісту яких включали нові рухові дії або вміння. У разі виникнення ускладнень вносили зміни для полегшення умов, або пропонували іншу гру.

Зазначимо основні труднощі, які відчували глухі діти в процесі навчання плавання: при навчанні глухих дошкільників навичок плавання, пов'язаних з освоєнням водного середовища (видихи у воду, пірнання, спливання і лежання на воді), виникали труднощі з виконанням видиху у воду через ніс або рот, швидкого вдиху, затримки дихання. Для усунення цих недоліків застосовувалися вправи, спрямовані на засвоєння правильного виконання дій, а також різновидів дихання, застосовуваного плавцями (безперервного і вибухового): виконання багаторазових видихів у воду через ніс і рот, виконання повного видиху у воду, як головної умови виконання швидкого вдиху, вправи із затримкою дихання.

При навчанні рухів ніг і рук кролем найбільш складним для глухих дітей 5-6 років виявилось виконання плавних і ритмічних рухів, а також узгодження рухів ніг та рук. Для подолання й усунення цих складностей застосовувалися такі методичні прийоми: виконання вправ у парах і полегшення умов виконання вправ.

При навчанні техніки плавання кролем, як на грудях, так і на спині, у глухих дітей основні ускладнення полягали в невмінні погодити безперервні рухи кінцівками з диханням у тому ритмі, що визначається структурою способу плавання. Виходячи з цього, глухим дітям пропонувалося поетапне освоєння техніки виконання цього виду вправи.

Висновки:

1. Метод наочного навчання грає найбільш важливу роль при навчанні плавання глухих дітей 5-6 років, оскільки найбільш зручний для їх сприйняття. У процесі наочного навчання використовувались не лише зорові сприйняття, але і асоціації, які виникали при образному поясненні.

2. На початку навчання плавання глухих дітей основну увагу необхідно приділяти вправам, що характеризують ступінь опанування основних навичок плавальних рухів.

3. Взаємозв'язок і взаємозумовленість використання наочного і практичних методів навчання значно скорочують період засвоєння техніки плавальних рухів.

4. Використання жестів, а також карток із завданнями, малюнків у роботі з глухими дітьми дошкільного віку значно інтенсифікують процес їхнього навчання плавання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Байкина Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих : учеб. изд. / Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. – М. : Сов. спорт, 1991. – 64 с.
2. Глубокова Л. В. Музыкально-ритмические занятия в младших классах школы для глухих детей / Л. В. Глубокова, Е. З. Яхнина // Дефектология. – 1987. – № 4. – С. 46-51.
3. Виготський Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 62-76.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов та ін. - М.:

"Академия", 2005. – С. 364-365.

5. Яшунская Н. Г. Музыкальное воспитание глухих дошкольников / Г. Н. Яшунская. – М. : Просвещение, 1986. – 317 с.

---