

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

Виконала: здобувачка групи 221М
Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: «Фізична культура і спорт»
Вишемирська Світлана Вікторівна

Керівник: докторка філософії зі спеціальності 017. Фізична культура і спорт, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту
Дробот К. В.

Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
Синиця А. В.

Івано-Франківськ, 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ..	10
1.1. Сутність та значення інклюзивної освіти для дітей з особливими освітніми потребами	10
1.2. Особливості фізичного та психоемоційного розвитку дітей з розладами аутичного спектра	11
1.3. Роль фізичної активності, зокрема плавання, у розвитку та соціальній адаптації дітей з ООП.....	13
1.4. Аналіз існуючих методик навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.....	14
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.....	17
2.1. Методи дослідження	17
2.1.1. Аналіз науково-методичної роботи.....	17
2.1.2. Аналіз медичних карток.....	19
2.1.3. Педагогічне тестування.....	20
2.1.4. Анкетування батьків.....	21
2.1.5. Педагогічний експеримент	21
2.1.6. Порівняльний аналіз.....	24
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	27
3.1. Методика гнучкого навчання плаванню	27
3.2. Періоди та етапи в методиці гнучкого навчання.....	29
3.3. Дослідження впливу методу гнучкого навчання на розвиток водних навичок у дітей з ООП	31
3.4. Процедура аналізу отриманих даних	39
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	52
Додаток 1. Анкета для батьків дітей з РАС	52
Додаток 2. Тестувальні картки	54

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ООП – особливі освітні потреби

РАС – розлади аутичного спектру

ІО – інклюзивна освіта

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ТЕААС – Therapeutic Educational Aquatic Activities for Children
(Терапевтичні освітні водні заходи для дітей)

ДЦП – дитячий церебральний параліч

WOTA – Water Orientation Test Alyn (тест орієнтації у воді)

GMFM – Gross Motor Function Test (тест великої моторики)

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами є одним із пріоритетних напрямків у системі освіти та охорони здоров'я [44, 47]. Плавання є не лише видом спорту, але й ефективним засобом для фізичної реабілітації, корекції та розвитку дітей з особливими потребами [5, 9, 51]. Цей вид активності сприяє розвитку координації, зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню загального фізичного стану дитини, а також сприяє соціалізації. Однак процес навчання плавання таких дітей вимагає особливих методик і підходів, які забезпечують ефективність і безпеку занять [14]. Дослідження цієї теми є важливим для подальшого розвитку методик навчання плавання, адаптованих до потреб дітей з особливими освітніми потребами (ООП) [11].

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою кількістю дітей з аутизмом, які потребують спеціальних методик для фізичного, психоемоційного розвитку та соціальної адаптації. Зокрема, плавання стає одним із найбільш дієвих засобів для реабілітації та навчання таких дітей, адже воно поєднує фізичне навантаження з терапевтичним ефектом. Водне середовище сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню м'язового тонуусу та координації, а також допомагає дітям із розладами аутичного спектра (РАС) досягати нових сенсорних, комунікативних та соціальних навичок [2, 7-8, 37].

На сьогодні в Україні недостатньо розроблених та адаптованих програм для навчання плавання дітей з аутизмом, хоча існує стійка потреба у таких програмах. Відсутність спеціалізованих методик, враховуючи особливості розвитку та сприйняття дітей з аутизмом, ускладнює їх адаптацію до занять у загальноприйнятій формі. Потреба у розробці індивідуальних підходів до навчання плавання з урахуванням сенсорних особливостей і можливих труднощів у спілкуванні у дітей з

РАС є нагальною, адже вона дозволяє ефективніше розвивати їхні фізичні та соціальні навички [12].

Розробка методик, що враховують специфіку поведінкових особливостей дітей з аутизмом під час навчання плавання, сприятиме інтеграції таких дітей у спортивне середовище та суспільство в цілому.

Навчання плаванню дітей з ООП має відбуватися в контексті загального освітнього процесу, з урахуванням індивідуальних потреб кожної дитини та створення умов для її повноцінного розвитку. Інклюзивна освіта – це процес, який забезпечує можливість навчання дітей з різними потребами разом із їхніми однолітками без особливих потреб в одному класі. Цей підхід орієнтований на створення освітнього середовища, яке задовольняє потреби всіх учнів і дає їм рівні можливості для навчання та розвитку [30].

Інклюзивна освіта має особливу важливість для дітей з особливими освітніми потребами, адже забезпечує їм соціальну інтеграцію, сприяючи розвитку навичок спілкування, співпраці та розуміння інших людей, що допомагає їм відчувати себе повноцінними членами суспільства [37]. Також інклюзивне навчання сприяє формуванню позитивної самооцінки, впевненості в собі та мотивації до навчання. Завдяки такому підходу, діти з ООП розширюють свій соціальний досвід і краще розуміють різноманітність світу, що значно збагачує їхні життєві навички. Окрім того, інклюзія сприяє зміні суспільного ставлення до людей з інвалідністю, формуючи толерантність та розуміння.

Навчання плавання в інклюзивному середовищі забезпечує рівні можливості для всіх дітей, незалежно від їхніх фізичних чи когнітивних особливостей. Такі заняття допомагають дітям з ООП адаптуватися в соціальному плані, сприяють подоланню сором'язливості та забезпечують відчуття приналежності до колективу. Крім того, спільне навчання плаванню розвиває комунікативні навички і сприяє вмінню працювати в команді. Плавання є універсальним видом фізичної

активності, що позитивно впливає на здоров'я та фізичний розвиток усіх дітей [6, 28, 32, 41].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконувалося в межах науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» (державний реєстраційний номер 0121U108015).

Об'єктом дослідження є процес навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.

Предмет дослідження – це педагогічні та методичні умови ефективного навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з ООП.

Гіпотеза дослідження полягає в наступному: наведено припущення про те, що систематичне використання індивідуальних гнучких програм навчання плавання, розроблених з урахуванням особливостей кожної дитини, сприятиме покращенню їх фізичного розвитку, емоційного стану та соціальної адаптації.

Мета – розробка та експериментальна перевірка ефективності індивідуальних гнучких програм навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з ООП.

Завдання дослідження:

– Проаналізувати наукову літературу з питання навчання плаванню дітей з ООП.

– Виявити особливості фізичного розвитку та психологічних характеристик дітей з різними формами ООП.

– Розробити індивідуальні гнучкі програми навчання плаванню для різних категорій дітей з ООП.

– Провести експериментальне дослідження ефективності розроблених програм.

– Оцінити динаміку розвитку фізичних якостей та психологічного стану дітей у процесі навчання плаванню.

– Розробити рекомендації для вчителів фізичної культури та тренерів з плавання щодо організації навчального процесу для дітей з ООП.

Методи дослідження:

– **Теоретичні:**

- аналіз наукової літератури;
- узагальнення педагогічного досвіду;
- математичне моделювання.

– **Емпіричні:**

- педагогічне спостереження;
- бесіди з дітьми та їхніми батьками;
- тести фізичної підготовленості;
- методики оцінки психологічного стану.

Наукова новизна дослідження полягає у створенні та обґрунтуванні комплексної методики навчання плавання для дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами, зокрема з розладами аутистичного спектра (РАС), що враховує як індивідуальні сенсорні особливості, так і загальні потреби цих дітей. Запропонована методика спрямована на покращення фізичних, соціальних та комунікативних навичок дітей з ООП, а також включає важливий аспект тісної взаємодії з батьками.

Залучення батьків до навчального процесу стало новим підходом у навчанні дітей з РАС, який значно посилює ефективність занять. Передбачається, що батьки не тільки активно підтримують навчання дитини вдома, а й беруть участь у спільних заходах та обговореннях результатів, що допомагає встановлювати міцний емоційний зв'язок із дитиною та підвищує її мотивацію. Важлива роль відводиться консультуванню батьків з питань розвитку їхніх дітей, рекомендаціям щодо зниження тривожності та зростання самостійності дитини.

Вперше доведено, що інклюзивний підхід до навчання плавання, який включає залучення батьків, сприяє комплексному психоемоційному та фізичному розвитку дитини з ООП. Запропонована методика розширює можливості освітніх і реабілітаційних закладів та формує ефективну систему взаємодії між педагогами і родинами.

Теоретична значущість дипломної роботи полягає в обґрунтуванні підходів до фізичного розвитку та соціальної інтеграції дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами, зокрема з розладами аутичного спектра (РАС), через навчання плаванню. Робота доповнює теоретичну базу адаптивної фізичної культури та інклюзивної освіти, пропонуючи методологічні принципи, що враховують індивідуальні потреби дітей з аутизмом у процесі фізичного виховання.

Окрім того, дослідження розкриває роль інклюзивного середовища у заняттях плаванням для формування соціально-комунікативних навичок у дітей з РАС та інших порушень, що дозволяє краще зрозуміти процес соціалізації та адаптації таких дітей. Запропонований підхід підкреслює важливість залучення батьків у навчальний процес, що розширює уявлення про фактори, які впливають на ефективність фізичної та психоемоційної підтримки дітей з особливими освітніми потребами. Отримані результати можуть стати теоретичною основою для подальших досліджень і розробок у галузі адаптивної фізичної культури та інклюзивного навчання.

Практична значущість роботи полягає у розробці ефективної методики навчання плавання для дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами, зокрема з розладами аутичного спектра (РАС), яка може бути впроваджена у програми спортивних, навчальних та реабілітаційних установ. Запропоновані методичні рекомендації враховують сенсорні, комунікативні та поведінкові особливості дітей з

аутизмом, що дозволяє адаптувати навчальний процес до їхніх потреб, сприяючи зниженню тривожності та покращенню соціальної інтеграції.

Розроблена методика забезпечує практичні інструменти для тренерів, інструкторів з плавання та педагогів, які працюють з дітьми з ООП, підвищуючи ефективність фізичного виховання та соціально-комунікативного розвитку. Крім того, включення батьків у навчальний процес сприяє зміцненню мотивації та підтримці досягнень дитини поза межами занять, що є додатковою перевагою. Результати дослідження можуть бути використані для підготовки інструкторів та фахівців у сфері адаптивної фізичної культури, що підвищує якість освітніх та реабілітаційних послуг для дітей з особливими освітніми потребами.

Апробація досліджень проводилася під час проходження переддипломної практики. Результати дослідження були представлені на першій Всеукраїнській науково-практичній конференції «Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації», що відбулася 25 жовтня в Херсонському державному університеті та **опубліковані** в збірнику праць цієї конференції [21].

Структура й обсяг роботи. Робота складається із змісту, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури (51 джерело). Загальний обсяг дипломної роботи складає 55 сторінок, в складі яких є 5 таблиць, 2 малюнки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

1.1. Сутність та значення інклюзивної освіти для дітей з особливими освітніми потребами

Інклюзивна освіта являє собою підхід, який забезпечує рівні можливості для навчання дітей з особливими освітніми потребами (ООП) у загальноосвітніх закладах поряд з їхніми однолітками без особливих потреб [45]. Цей підхід спрямований на створення освітнього середовища, яке враховує індивідуальні потреби кожного учня та забезпечує доступ до навчальних ресурсів, що дозволяє всім дітям розвивати свої здібності на рівних умовах.

Сутність інклюзивної освіти полягає у принципі, що всі діти мають право на освіту, незалежно від їхніх фізичних, розумових або соціальних можливостей [46]. Це не лише про фізичну присутність дітей з ООП у класі, а й про активну участь у навчальному процесі, спілкуванні та взаємодії з однолітками. Інклюзивна освіта передбачає адаптацію навчальних програм, методик та форм організації навчання з метою максимального врахування потреб кожного учня.

Значення інклюзивної освіти є багатограним. По-перше, вона сприяє соціальній інтеграції дітей з ООП, допомагаючи їм набувати соціальних навичок, розвивати комунікативні здібності та формувати позитивний імідж у суспільстві. По-друге, інклюзивне навчання підтримує розвиток самооцінки та впевненості в собі у дітей з особливими потребами, що позитивно впливає на їхню мотивацію до навчання та особистісний розвиток.

Крім того, інклюзивна освіта змінює ставлення суспільства до людей з інвалідністю, сприяючи формуванню толерантності та прийняття різноманітності. Вона закладає основи для формування суспільства, в якому всі люди мають рівні можливості, а їхні особливості сприймаються як частина багатогранності людського досвіду.

Завдяки інтеграції дітей з особливими потребами в загальноосвітні заклади, інклюзивна освіта сприяє створенню більш чуйного та підтримуючого навчального середовища, що є ключовим для всебічного розвитку дітей. Тому інклюзивний підхід до освіти є важливою складовою сучасних освітніх систем, що допомагає формувати справедливе і демократичне суспільство, яке визнає права та потреби всіх своїх членів.

1.2. Особливості фізичного та психоемоційного розвитку дітей з розладами аутичного спектра

Діти з РАС мають унікальні особливості фізичного та психоемоційного розвитку, які відрізняють їх від однолітків. Ці особливості можуть значно впливати на їхні соціальні взаємодії, навчання та загальний стиль життя.

За даними ВООЗ, поширеність аутизму становить приблизно 1 з 160 дітей, але у деяких регіонах цей показник може бути ще вищим. Наприклад, в США цей показник з 2000 року виріс до 1 з 44 дітей (CDC, 2021). В Україні у 2017 році була зареєстрована 7 491 дитина з РАС, а в жовтні 2023-го – уже 20 936 таких дітей [40]. Це свідчить про зростаючу актуальність вивчення та підтримки дітей з РАС.

Фізичний розвиток дітей з РАС часто характеризується варіативністю. Деякі діти можуть мати затримки у розвитку моторики, що проявляється в труднощах з виконанням координаційних рухів, бігом, стрибками та іншими фізичними активностями. Згідно з дослідженнями, близько 70% дітей з РАС мають труднощі з дрібною моторикою, що

впливає на їхні здатності до навчання та виконання повсякденних завдань. Інші, навпаки, можуть проявляти надмірну активність або гіперактивність, що ускладнює їхню здатність зосередитися на навчанні та соціальних взаємодіях. Важливо зазначити, що діти з РАС можуть мати й сенсорні порушення, такі як підвищена чутливість до дотиків, звуків або світла, що також впливає на їхнє фізичне самопочуття та активність. Дослідження показують, що приблизно 90% дітей з РАС мають сенсорні особливості, що може викликати значний дискомфорт у різних середовищах.

Психоемоційний розвиток дітей з аутизмом має свої специфічні аспекти. Діти з РАС часто стикаються з труднощами в спілкуванні та соціальному взаєморозумінні. Вони можуть не розуміти невербальні сигнали, такі як міміка чи жести, що ускладнює їхню взаємодію з однолітками. Згідно з дослідженнями, близько 40% дітей з РАС ніколи не говорять, а 25% розвивають мовлення у віці 5 років або пізніше. Це може призводити до ізоляції та труднощів у формуванні дружніх стосунків.

З емоційної точки зору, діти з РАС можуть демонструвати обмеженість в емоційних реакціях або, навпаки, надмірні емоційні реакції на певні стимули. Вони можуть мати труднощі у розумінні своїх емоцій та емоцій інших, що ускладнює їхню адаптацію до соціального середовища. Часто такі діти демонструють фіксацію на певних інтересах або рутині, що може проявлятися у стресових реакціях на зміни.

Однак важливо зазначити, що кожна дитина з РАС є унікальною, і її розвиток може мати різні особливості. Завдяки індивідуалізованим підходам і підтримці, діти з РАС можуть досягати значних успіхів у фізичному та психоемоційному розвитку. Інклюзивні навчальні програми та спеціалізовані методики, такі як навчання плаванню, можуть стати важливими інструментами для поліпшення їхнього фізичного стану, соціальної адаптації та емоційного благополуччя [4, 13]. Діти з ООП – це різнобічна група, до якої належать діти з розумовою відсталістю,

фізичними вадами, порушеннями слуху, зору, мовлення, а також з психологічними розладами. Вони часто потребують індивідуального підходу в навчанні, щоб задовольнити їхні особливі потреби і сприяти їхньому розвитку. Незважаючи на труднощі, з якими стикаються діти з ООП, важливо підкреслити, що при правильній підтримці та адаптації навчальних програм, багато з них можуть досягати значних успіхів у навчанні та соціалізації.

Таким чином, розуміння особливостей фізичного та психоемоційного розвитку дітей з ООП є важливим для створення ефективних стратегій навчання та підтримки, які враховують їхні індивідуальні потреби і сприяють всебічному розвитку.

1.3. Роль фізичної активності, зокрема плавання, у розвитку та соціальній адаптації дітей з ООП

Фізична активність є важливим компонентом загального розвитку дітей молодшого шкільного віку, особливо тих, хто має ООП. Заняття спортом сприяють не лише фізичному, а й психоемоційному розвитку, що є особливо актуальним для дітей з РАС та іншими формами ООП. Важливо розуміти, що фізична активність, зокрема плавання, може стати потужним засобом для покращення якості життя цих дітей [18].

По-перше, плавання є універсальним видом фізичної активності, який забезпечує ряд переваг для фізичного розвитку. Це допомагає поліпшити координацію рухів, силу м'язів та витривалість. Дослідження показують, що регулярні заняття плаванням можуть покращити рухливість дітей з ООП, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхню загальну фізичну форму [1, 16, 22, 39]. Наприклад, за даними досліджень, діти, які займаються плаванням, демонструють покращення в розвитку моторних навичок на 30-40% у порівнянні з тими, хто не займається фізичною активністю [38].

По-друге, плавання має значний вплив на психоемоційний стан дітей. Вода може діяти як природний релаксant, що знижує рівень тривожності та стресу. Заняття плаванням сприяють розвитку впевненості в собі та самооцінки, що є важливими компонентами соціальної адаптації [43]. Діти, які регулярно плавають, часто виявляють більшу готовність до соціальних взаємодій і легше заводять нові знайомства.

Соціальний аспект плавання також заслуговує уваги. Заняття в групі дозволяють дітям з ООП взаємодіяти з однолітками, розвивати комунікативні навички та вміння працювати в команді. Діти, що плавають разом, мають можливість обмінюватися досвідом, що підвищує їхню соціальну інтеграцію. Плавання в інклюзивних групах може допомогти дітям з РАС покращити свої соціальні навички, що надзвичайно важливо для їхньої адаптації у суспільстві.

Окрім цього, плавання може слугувати засобом для розвитку особистісних якостей, таких як терпіння, дисципліна та рішучість. Ці якості є важливими для подолання життєвих викликів і адаптації до змін, з якими стикаються діти з ООП.

Отже, фізична активність, зокрема плавання, має величезне значення для розвитку та соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами. Вона забезпечує фізичне зростання, покращує психоемоційний стан і сприяє формуванню соціальних навичок, що в кінцевому підсумку дозволяє цим дітям інтегруватися в суспільство та відчувати себе його повноправними членами.

1.4. Аналіз існуючих методик навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами

Навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з ООП є важливим аспектом їхнього розвитку, оскільки цей вид фізичної активності сприяє не лише поліпшенню фізичного стану, а й соціальній

адаптації та психоемоційному благополуччю. Існуючі методики навчання плаванню для дітей з ООП варіюються залежно від індивідуальних потреб дітей, а також від специфіки їхніх розладів [6, 24, 39, 42, 49].

Однією з основних методик є адаптивне плавання, яке передбачає індивідуальний підхід до кожної дитини. Ця методика враховує особливості фізичного і психоемоційного розвитку учнів, що дозволяє адаптувати навчальний процес до їхніх потреб. Адаптивне плавання зазвичай включає в себе модифікацію класичних технік плавання, використання допоміжних засобів (наприклад, надувних плавців, дошок для плавання) і поетапне навчання [34]. Дослідження показують, що діти, які займаються адаптивним плаванням, покращують свої навички плавання на 50% у порівнянні з тими, хто не отримує спеціалізованого навчання.

Іншою ефективною методикою є використання ігор і вправ, спрямованих на розвиток моторики та соціальних навичок. Цей підхід заохочує дітей до активної участі в процесі навчання, що підвищує їхню мотивацію та знижує рівень тривожності [35]. Використання ігор також сприяє розвитку командного духу та співпраці серед учнів, що є важливим аспектом соціальної адаптації дітей з ООП.

Методика ТЕААС (Therapeutic Educational Aquatic Activities for Children) також набирає популярності в навчанні плаванню дітей з ООП [15, 27, 48]. Цей підхід фокусується на терапевтичних аспектах плавання і включає елементи психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості. Заняття за методикою ТЕААС можуть включати релаксаційні техніки, розвиток сенсорних навичок і покращення емоційної регуляції, що є надзвичайно важливим для дітей з аутизмом та іншими розладами [50].

Також важливою є методика роботи з батьками, яка включає активне залучення сім'ї до процесу навчання плаванню. Батьки можуть отримувати рекомендації щодо підтримки своїх дітей під час занять, що

допомагає створити позитивну атмосферу для навчання. Взаємодія з батьками сприяє формуванню єдиного підходу до розвитку дитини, що підвищує ефективність навчального процесу [4, 10, 12].

Таким чином, існуючі методики навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з ООП є різноманітними і включають адаптивні, ігрові та терапевтичні підходи. Кожна з цих методик має свої переваги і може бути адаптована під індивідуальні потреби учнів, що дозволяє забезпечити якісний та ефективний процес навчання плаванню.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених задач дослідження використовувалися наступні методи:

аналіз науково-методичної літератури;

аналіз медичних карток;

педагогічне тестування;

анкетування батьків;

педагогічний експеримент:

- методи індивідуальної роботи;
- методи групової роботи;
- кейс-методи;

порівняльний аналіз.

2.1.1. Аналіз науково-методичної роботи

Розробка методики навчання плаванню для дітей з ООП є складним і багатогранним процесом, що вимагає урахування індивідуальних особливостей кожної дитини. Загальні підходи до створення таких методик базуються на кількох ключових принципах, які сприяють успішному навчальному процесу [22, 25].

По-перше, важливим аспектом є індивідуалізація навчання. Діти з ООП мають різні потреби, рівень розвитку та здатності, тому методика повинна бути адаптована під кожного учня. Це передбачає проведення початкового діагностування, щоб визначити фізичні, психоемоційні та соціальні особливості дитини. На основі отриманих даних розробляються індивідуальні навчальні плани, які враховують специфіку розладів та можливості дитини.

По-друге, важливим є інтегративний підхід до навчання, що передбачає поєднання фізичного, емоційного та соціального аспектів розвитку дітей. Заняття плаванням повинні бути спрямовані не лише на розвиток фізичних навичок, а й на покращення соціальних взаємодій та емоційної стійкості. Використання ігрових елементів, спільних завдань та командних вправ може сприяти формуванню дружніх стосунків між дітьми, що є особливо важливим для їхньої соціалізації [26].

По-третє, застосування терапевтичних аспектів у навчальному процесі може значно покращити результати навчання. Методики, які поєднують плавання з релаксаційними техніками, арт-терапією або сенсорними заняттями, допомагають знизити рівень тривожності у дітей і покращити їх емоційний стан. Це може бути досягнуто шляхом використання спеціально розроблених вправ, що сприяють розвитку емоційної регуляції та позитивного сприйняття води [31].

Крім того, важливим елементом є залучення батьків до навчального процесу. Сімейна підтримка має значний вплив на мотивацію дітей до навчання, тому включення батьків у заняття може покращити їхню ефективність. Розробка рекомендацій для батьків щодо підтримки своїх дітей під час навчання плаванню може сприяти формуванню позитивної атмосфери і підвищити рівень залученості дітей у процес [30].

Нарешті, використання сучасних технологій та інноваційних підходів також може бути корисним у навчанні плаванню дітей з ООП. Використання візуальних і аудіовізуальних матеріалів, інтерактивних ігор та додатків для навчання допомагає зробити процес більш захопливим і зрозумілим для дітей [33].

Отже, загальні підходи до розробки методики навчання плаванню для дітей з особливими освітніми потребами повинні бути комплексними, індивідуалізованими та включати фізичні, емоційні та соціальні аспекти розвитку. Застосування цих підходів сприятиме створенню ефективного навчального процесу, що допоможе дітям досягти успіху в освоєнні

плавання та соціалізації. Дослідження вказують на ефективність використання структурованих занять, які допомагають дітям з РАС краще усвідомлювати свої дії у воді та підвищують їхню впевненість. Основними етапами такої методики є: знайомство з водою, розвиток базових навичок плавання, ігрові елементи, що сприяють соціалізації, та підтримка емоційного комфорту дитини.

2.1.2. Аналіз медичних карток

Аналіз медичних карток є важливим методом дослідження, що дозволяє оцінити фізичний та психоемоційний стан дітей з особливими освітніми потребами, які беруть участь у навчанні плаванню. Цей метод передбачає вивчення документації, що містить дані про здоров'я дітей, їхні медичні діагнози, результати обстежень, а також рекомендації лікарів і фахівців.

Процес аналізу медичних карток включає такі етапи:

Збір даних: На цьому етапі здійснюється збір медичних карток дітей, які навчаються плаванню. Важливо отримати згоду батьків або опікунів на використання цієї інформації в дослідженні, щоб дотримуватись етичних норм.

Оцінка фізичних характеристик: У медичних картках містяться дані про фізичний розвиток дітей, наявність або відсутність хронічних захворювань, травм, а також інформація про м'язовий тонус та рухову активність. Ці дані допомагають визначити готовність дітей до занять плаванням.

Вивчення психоемоційного стану: Аналіз медичних карток може включати інформацію про психоемоційні особливості дітей, такі як наявність тривожності, стресу або інших психологічних проблем. Це дозволяє врахувати психоемоційний фон при плануванні навчального процесу.

Визначення індивідуальних потреб: На основі зібраної інформації можна сформувавши індивідуальні програми навчання, які враховують особливості здоров'я та потреби кожної дитини. Це важливо для адаптації методик навчання до можливостей учнів.

Аналіз динаміки стану: З часом можна проводити повторний аналіз медичних карток, щоб відстежувати зміни у фізичному та психоемоційному стані дітей, які займаються плаванням. Це дасть можливість оцінити вплив навчання плаванню на їхній розвиток.

Аналіз медичних карток дозволяє не лише виявити особливості здоров'я дітей, а й сформувавши цілісний підхід до їхнього навчання. Цей метод допомагає педагогам і тренерам адаптувати заняття з плавання, щоб забезпечити безпечні та ефективні умови для розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

2.1.3. Педагогічне тестування

Педагогічне тестування – це метод дослідження, який передбачає проведення оцінювання знань, навичок та вмінь учнів з метою визначення їхнього рівня підготовленості, виявлення прогалин у знаннях і здібностях, а також моніторингу прогресу у навчанні. У контексті навчання плаванню дітей з ООП педагогічне тестування дозволяє оцінити їхні фізичні та психологічні характеристики, що впливають на успіх у воді. Основною метою педагогічного тестування є встановлення базового рівня підготовки дітей до навчання плаванню, визначення їхніх сильних і слабких сторін, а також формування індивідуальних цілей для подальшого розвитку.

Педагогічне тестування включає наступні етапи: підготовка (розробка тестових завдань, які відповідають віковим та фізичним можливостям дітей з ООП); проведення тестування: (оцінювання знань дітей про основи плавання, правила поведінки у воді та важливість фізичної активності; вимірювання часу виконання певних вправ, оцінка

техніки плавання); аналіз результатів (дозволяє виявити загальні тенденції, порівняти результати з іншими учнями та визначити, які аспекти навчання потребують особливої уваги); корекція програми навчання (адаптація навчальної програми, визначення індивідуальних цілей для кожної дитини та підбір оптимальних методів навчання).

Педагогічне тестування є важливим інструментом для оцінювання ефективності навчання плаванню дітей з особливими освітніми потребами. Воно допомагає виявити індивідуальні особливості та потреби кожної дитини, що є критично важливим для створення оптимальних умов для їхнього розвитку та соціальної адаптації.

2.1.4. Анкетування батьків

Анкетування батьків – це метод збору даних, який передбачає використання стандартизованих запитань для отримання інформації про дітей з ООП, їхні потреби, поведінку, ставлення до навчання, а також досвід взаємодії з педагогами і тренерами. Анкетування може бути проведене у формі паперових або електронних анкет, що включають запитання з різних аспектів, таких як:

- Стан здоров'я дитини.
- Особливості розвитку (психоемоційні, соціальні).
- Досвід навчання плаванню.
- Ставлення до фізичної активності.
- Очікування та сподівання батьків щодо навчання.

Анкетування дозволяє зібрати важливу інформацію, яка допоможе адаптувати методику навчання плаванню до індивідуальних потреб дітей.

2.1.5. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – це метод емпіричного дослідження, який передбачає впровадження певної навчальної програми або методики для оцінки її ефективності. У контексті навчання плаванню дітей

молодшого шкільного з ООП, зокрема дітей з РАС, педагогічний експеримент дає змогу вивчити, як певна адаптована методика впливає на фізичний і соціальний розвиток дітей. Основною метою педагогічного експерименту є перевірка ефективності розробленої методики навчання плаванню для дітей з ООП, оцінка змін у фізичному, соціальному та емоційному розвитку дітей після впровадження нових підходів.

На першому етапі визначаються цілі та завдання експерименту, складається програма навчання плаванню, адаптована до потреб дітей з РАС, а також обираються критерії оцінювання ефективності методики (наприклад, рівень фізичної підготовленості, соціальної адаптації, емоційного стану дітей).

Діти розподіляються на експериментальну групу, яка навчатиметься за новою методикою, та контрольну групу, яка навчатиметься за традиційною програмою.

Протягом певного періоду (наприклад, кількох місяців) у експериментальній групі реалізується адаптована програма навчання плаванню, що включає спеціально підібрані вправи, методи індивідуальної та групової роботи, а також взаємодію з батьками. Під час занять здійснюється регулярний моніторинг успішності дітей за допомогою спостережень, тестування.

По завершенню експерименту результати навчання дітей з обох груп порівнюються. Оцінюється прогрес у плаванні, фізичному розвитку, здатності до соціальної взаємодії та впевненість дітей у воді. Результати експерименту аналізуються для визначення, наскільки ефективною була адаптована методика навчання плаванню для дітей з РАС. На основі отриманих даних формулюються рекомендації для впровадження методики в практику та вдосконалення навчальних програм.

Педагогічний експеримент у межах цього дослідження дозволяє оцінити вплив адаптованої методики навчання плаванню на розвиток дітей з ООП, підтвердити її ефективність та забезпечити науково

обґрунтовані рекомендації для її використання у майбутньому. В межах дослідження впроваджувалися наступні методи: методи індивідуальної роботи, методи групової роботи та кейс-методи.

Методи індивідуальної роботи з дітьми з ООП передбачають проведення навчання в індивідуальному порядку, що дозволяє врахувати особливості кожної дитини, її фізичний і психоемоційний стан. Індивідуальна робота може включати:

– Персоналізовані заняття, де навчальний план підбирається відповідно до можливостей і потреб дитини.

– Використання специфічних методик та вправ, які сприяють розвитку фізичних навичок і соціальної адаптації.

– Постійний моніторинг прогресу дитини та корекція навчального процесу на основі її досягнень.

Індивідуальна робота дозволяє максимально ефективно врахувати потреби дитини та створити комфортні умови для навчання.

Методи групової роботи спрямовані на навчання дітей у колективі, що сприяє розвитку комунікативних навичок, соціальної взаємодії та підтримує відчуття приналежності до групи. Зазвичай групова робота може включати:

– Спільні ігри та вправи у воді, що розвивають командний дух.

– Завдання, які вимагають співпраці між дітьми, наприклад, естафети або командні ігри.

– Обговорення та рефлексія, де діти можуть ділитися своїми враженнями та переживаннями.

Групова робота сприяє соціалізації дітей, розвитку їхніх комунікативних навичок і підвищує їхню мотивацію до навчання.

Кейс-методи полягають у вивченні конкретних випадків або ситуацій з життя дітей з ООП, що дозволяє проаналізувати реальні ситуації та знайти ефективні підходи до навчання. Метод може включати:

– Опис конкретного випадку дитини з особливими потребами в контексті навчання плаванню.

– Аналіз особливостей взаємодії між дитиною, батьками і педагогами.

– Виявлення ефективних стратегій та методів, які використовувалися для подолання труднощів.

Кейс-методи дозволяють отримати глибше розуміння проблем, з якими стикаються діти, та виробити рекомендації для подальшої практики.

2.1.6. Порівняльний аналіз

Порівняльний аналіз передбачає вивчення та порівняння результатів навчання дітей з ООП за пропонованою методикою та результатів дітей з ООП, які займалися за традиційною методикою для виявлення відмінностей у процесах навчання і соціальної адаптації. Цей метод може включати:

– Збір даних про успішність дітей у навчанні плаванню.

– Аналіз різних методів навчання, що використовуються для дітей.

– Порівняння результатів навчання, фізичних і психоемоційних характеристик.

Порівняльний аналіз дозволяє виявити специфічні потреби дітей з ООП, що допоможе в удосконаленні методик навчання плаванню та адаптації програми до їхніх особливостей.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2022-2024 років. Загальнотеоретичні та практичні розробки тривали в межах педагогічної діяльності та протягом навчального процесу (в межах переддипломної практики). Дослідження проводилися у три етапи.

На **першому етапі** дослідження автором було проведено ґрунтовний аналіз сучасної літератури (наукової, теоретичної, науково-практичної), яка описує стан розвитку методик навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з ООП. Зокрема, детально проаналізовано досвід вітчизняних та закордонних вчених, практичних спеціалістів, власний досвід навчання плаванню дітей з ООП різного віку. Систематизовано та виділено об'єкт та предмет дослідження та сформульовані задачі та методи. В межах поставлених задач були розроблені опитувальники для анкетування батьків. Сформовані тестувальні картки для оцінки навичок дітей молодшого шкільного віку з розладами аутичного спектру. Оцінка функціональних можливостей дітей на початковому етапі проводилася із врахуванням даних їх медичних карток, анкетування та тестування (приклад анкети для батьків наведено в Додатку 1, приклад карток тестування функціональних навичок наведено в Додатку 2). В якості даних попереднього дослідження використовувалися задокументовані дані практичного досвіду автора протягом 2022-2023 року. Практичний досвід отримано при роботі з дітьми віком 6-9 років з РАС та ДЦП в Школі плавання Aqua Life, м. Оттава, Канада.

Під час **другого етапу** проводився педагогічний експеримент. Він полягав у впровадженні розробленої здобувачем програми навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з ООП в експериментальну групу. Експериментальна група займалася за традиційною методикою протягом п'яти тижнів. Протягом наступних п'яти тижнів використовувалася експериментальна методика гнучкого тренування. Дослідження проводилися протягом проходження здобувачем переддипломної практики. В експерименті брали участь група дітей молодшого шкільного віку з РАС. Отримані під час та після закінчення досліджень експериментальні дані були проаналізовані. Проведено повторне тестування дітей та анкетування батьків за запропонованими

тестами. Отримані результати проаналізовані та зроблені відповідні висновки.

Третій етап дослідження полягав в тому, що було розроблено методичні та практичні рекомендації, запропоновані поради стосовно можливості використання наведеної програми навчання плаванню для дітей молодшого шкільного віку з ООП як спосіб інклюзивної освіти. Результати досліджень оформлені у вигляді дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Методика гнучкого навчання плаванню

У даному дослідженні розглядається робота з специфічною групою дітей – учнями молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. Характерною рисою занять є те, що ефективна робота з групами таких дітей часто є неможливою через їхню індивідуальність та різноманіття потреб. Тому для вирішення поставлених дослідницьких задач було розроблено методику гнучкого навчання плаванню, адаптовану саме для цієї групи.

Ця методика акцентує увагу на індивідуальному підході, що передбачає постійну присутність інструктора у воді разом із дитиною, а також обов'язкове залучення батьків до процесу навчання. Гнучкість методики полягає в тому, що, незважаючи на наявність певного плану тренувань, інструктор може варіювати послідовність виконання вправ і їх тривалість залежно від реакцій дитини під час занять. Оскільки діти з розладами аутичного спектра (РАС) демонструють різні прояви свого стану, головною метою інструктора є не лише навчити дитину плавати, але й забезпечити контроль за всіма аспектами безпеки дитини та власної безпеки. Важливо також навчити батьків розпізнавати реакції дитини на різні ситуації, що можуть виникнути у водному середовищі.

Методика гнучкого навчання базується на поетапному просуванні в освоєнні навичок. Прогрес оцінюється за шкалою, що відображає ступінь оволодіння дитиною тими чи іншими вправами. У нашому дослідженні пропонується використовувати таку шкалу прогресу: базовий рівень (101), рівень розвитку (102), просунутий рівень (201), змагальний рівень (301). Ця шкала слугує основою для фіксації досягнень дитини та переходу до наступної стадії навчального процесу. Перехід між фазами

навчання можливий лише за умови виконання контрольних вимог, які підтверджують готовність дитини до подальшого навчання [23]. При цьому вільний перехід між вправами в межах кожної фази є бажаним і допускається.

Контрольні навички, що підтверджують завершення навчання плаванню на певній стадії, є необхідною умовою для переходу до наступної фази. Закріплення проходження фаз у визначений час не є жорстким, а залежить від індивідуального прогресу дитини. Інструктор виконує роль вчителя, експерта та особи, яка приймає рішення, адаптуючи підходи до кожної дитини. Роль батьків у навчанні дітей плаванню за описаною методикою є надзвичайно важливою: вони виступають як «перекладачі» для своїх дітей та радниками для інструктора у випадках непередбачуваної поведінки дитини.

Методика гнучкого навчання була вибрана для роботи з дітьми молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами, зокрема з аутизмом, через ряд важливих переваг, які вона надає в порівнянні з традиційними методами навчання [29]:

Індивідуалізація навчання. Гнучке навчання дозволяє адаптувати програму під конкретні потреби та можливості кожної дитини. Це особливо важливо для дітей з розладами аутистичного спектру, які можуть мати різні рівні розвитку навичок та проявляти специфічні реакції на різні стресові фактори. Традиційні методи часто орієнтовані на середньостатистичного учня, що може бути неефективним для дітей з особливими потребами.

Адаптивність. У методиці гнучкого навчання тренер може оперативно змінювати зміст занять, враховуючи реакції дитини в процесі навчання. Це дозволяє уникати ситуацій, які можуть викликати страх або дискомфорт у дитини, і підтримувати позитивну мотивацію до навчання.

Залучення батьків. Гнучка методика передбачає активну участь батьків у процесі навчання, що є важливим для розвитку соціальних

навичок і емоційної підтримки дітей. Традиційні методи часто не враховують роль сім'ї, що може призводити до недостатньої інтеграції навчальних навичок у повсякденне життя дитини.

Ступенева система оцінювання. Гнучке навчання використовує ступеневу систему прогресу, що дозволяє дітям рухатися вперед у навчанні в своєму темпі. Це не лише підвищує самооцінку дитини, але й допомагає уникати фрустрації, яку можуть викликати жорсткі вимоги традиційних методик.

Інтерактивність та ігрові елементи. Гнучке навчання часто включає ігрові методи, що робить процес навчання більш цікавим і привабливим для дітей. Ігри сприяють розвитку соціальних навичок та покращують взаємодію між дітьми, що є особливо важливим для дітей з РАС, які можуть мати труднощі в соціалізації.

Розвиток життєвих навичок. Гнучка методика не лише фокусується на фізичних навичках плавання, але й на розвитку життєвих навичок, таких як самообслуговування, емоційна регуляція і соціальна взаємодія, що є критично важливими для дітей з особливими освітніми потребами.

Узагальнюючи, методика гнучкого навчання забезпечує більш ефективний, індивідуалізований та адаптивний підхід до навчання дітей з особливими освітніми потребами, порівняно з традиційними методами, які можуть не відповідати їх специфічним потребам і особливостям розвитку.

3.2. Періоди та етапи в методиці гнучкого навчання

Адаптаційний період навчання присвячений знайомству дитини з приміщенням, правилами поведінки та безпеки в басейні [36]. Завдання цього періоду – встановити контакт з дитиною та навчитися розпізнавати зворотний зв'язок. Цей етап є критично важливим, оскільки допомагає дітям з особливими освітніми потребами відчути себе комфортно у

новому середовищі, що, в свою чергу, знижує рівень тривожності та страху перед водою.

На початку адаптаційного періоду важливо проводити заняття в індивідуальному форматі, щоб забезпечити максимальну увагу з боку інструктора. У рамках цього етапу використовуються різноманітні ігрові та розвивальні вправи, які сприяють знайомству дитини з водним середовищем. Наприклад, діти можуть грати з іграшками у воді, виконувати прості вправи на координацію та контроль дихання. Етапи навчання можуть включати:

– Підготовчий етап. Діти вчаться основним навичкам, таким як дихальні вправи, розслаблення у воді та основи плавання. У цей час важливо забезпечити позитивний досвід взаємодії з водою.

– Основний етап. Діти знайомляться з базовими техніками плавання (кролем, брасом, плавання на спині). На цьому етапі інструктор поступово ускладнює завдання, виходячи з індивідуальних можливостей кожної дитини.

– Етап самостійності. Діти практикують плавання на короткі дистанції без допомоги інструктора, що допомагає підвищити їхню впевненість у собі. Важливо, щоб інструктор спостерігав за дитиною та надавав підтримку у разі потреби.

– Етап інтеграції навичок. Діти вчаться поєднувати різні техніки плавання, виконуючи їх у ігровій формі. Цей етап дозволяє закріпити знання та навички.

Кожен з цих етапів гнучкого навчання розроблений таким чином, щоб враховувати індивідуальні особливості дітей з особливими освітніми потребами, зокрема з РАС. Інструктор має можливість адаптувати програму, змінюючи складність та тривалість завдань відповідно до реакцій та успіхів дитини, що забезпечує динамічний та ефективний процес навчання.

3.3. Дослідження впливу методу гнучкого навчання на розвиток водних навичок у дітей з ООП

Це дослідження присвячене вивченню впливу методу гнучкого навчання на розвиток водних навичок у дітей з РАС, зокрема на розумову адаптацію, контроль дихання, функціональні здібності та загальні моторні функції. Для оцінки водних навичок використовувався тест орієнтації у воді Alyn 1 (WOTA-1) (табл. 1.), а для вимірювання загальних моторних здібностей – тест великої моторики (GMFM).

Таблиця 1

Тест на орієнтування у воді «Water orientation test Alyn 1»

	Пункт	Оцінка
1	Загальна психічна адаптація	4. Охоче приходять на заняття 3. Злегка нерішучий або байдужий 2. Злякано чіпляється за інструктора, зрідка заспокоюється 1. Плаче, заперечує
2	Вхід в басейн (сидячі обличчям до води)	4. Самостійно (руки спереду) 3. Інструктор лише злегка підтримує, без фіксування ліктів. 2. Інструктор підтримує під лікті, фіксуючи тіло 1. Інструктор повністю контролює тіло
3	Вихід з басейну через бортик (тримаючись за бортик, не підводячись на ноги. Піднесення тулуба з поштовхом рук, поворот тулуба, сидяче положення)	4. Самостійно, підтягує себе самостійно, правильно сидить без підтримки. 3. Виходить із води повзком, без опори, сидить з допомогою. 2. Виходить повзком з допомогою, сідає з/без допомоги. 1. Не виконує вправу через слабкість
4	Видування бульбашок у воді	4. Видуває бульбашки через ніс. 3. Видуває бульбашки ротом. 2. Занурює рот у воду, але не пускає бульбашки і не вдихає воду. 1. Вдихає воду або предмети, або не занурює обличчя у воду.

	Пункт	Оцінка
5	Бризкання водою	4. Руками та/або ногами. Не лякається води навколо обличчя 3. Бризкає обережно і відмахується від води навколо обличчя 2. Не бризкається, не відчуває воду. 1. Відмовляється виконувати
6	Плавання на спині за допомогою інструктора (Інструктор стоїть обличчям до плавця, тримаючи його за плечі або підтримуючи голову)	4. При підтримці починає пливти, розслаблений, вільно повертається у вертикальне положення. 3. Слабкість не дозволяє реалізувати тримання на воді або повернення в вертикальне положення, але не заперечує тримання на воді з підтримкою. 2. Злегка чинить спротив, вуха не занурює, не розслабляється і намагається встати. 1. Чинить спротив, вуха не занурює, згинає голову / таз / тулуб, намагаючись встати.
7	Бокове плавання з допомогою інструктора (інструктор стоїть обличчям до плавця, тримаючи його за верхню частину тулуба). Завдання: занурити вухо у воду і лягти на бік.	4. З лінійною підтримкою (таз, поперек, верхня частина тулуба) намагається плавати (вухо занурено у воду) і повертається у вертикальне положення. 3. Слабкість не дозволяє почати лежання на воді або повернення у вертикальне положення, але не заперечує виконанню завдання з підтримкою. 2. М'яко заперечує, виконує згинання вбік, вухо занурюється у воду. 1. З силою протидіє, виконує згинання вбік, відмовляється занурювати вухо у воду.
8	Занурення (занурення голови або обличчя у воду)	4. Дістає предмет шляхом занурення тіла з глибини грудей (з підтримкою інструктора або без нього) і самостійно піднімається. 3. Ініціює занурення обличчя, контролює дихання, залишається у воді без підтримки на короткий час (1-2 секунди) 2. Не заперечує проти наближення свого обличчя до води чи початку занурення обличчя, проте не має адекватного контролю дихання. 1. Відмовляється наближати обличчя до води.
9	«Коротка або довга рука» (збереження	4. Виконує, з підтримкою під руки, руки прямі вперед, або в сторони.

	Пункт	Оцінка
	вертикального положення протягом 10 секунд)	3. Виконує, з опорою на передпліччя та кисті, або з опорою на руки, але лікті зігнуті. 2. Виконує з опорою на повну руку. 1. Не виконує, присутнє провисання плечей і/або відсутність контролю над головою та/або страх самостійності.
10	Просування вздовж бортика басейну (ноги не торкаються дна, рухається вздовж бортика 1,5 метри)	4. Виконує, без підтримки 3. Виконує з допомогою ініціації рухів руками або підтримки тулуба. Тримається за бортик самостійно. 2. Виконує з допомогою ініціації рухів руками або підтримки тулуба. Не тримається за бортик самостійно. 1. Не починає рух.
11	Стояння / ходьба у воді (на рівні грудей)	4. Стояння / ходьба у воді необмежений час (під наглядом) 3. Стояння / ходьба короткий час (10 секунд), а потім втрачає рівновагу 2. З підтримкою інструктора та негнучкого предмета. 1. Не може стояти
12	Переміщення з використанням доріжки за допомогою рук (на рівні грудей, ноги не торкаються дна)	4. Просувається шляхом взаємного переміщення руки через руку або вбік. 3. Тримається двома руками протягом 10 секунд, потім повертається в плаваюче або вертикальне положення. 2. Потребує підтримки тулуба. 1. Не тримає доріжку.
13	Сидіння у воді (на стегні інструктора, підборіддя у воді, 10 секунд)	4. Потребує підтримки тазу. 3. Потребує підтримки навколо талії. 2. Потребує підтримки тулуба. 1. Відмовляється від вправи. Чіпляється за інструктора.

Таблиця 2

Тест вимірювання загальних моторних здібностей GMFM

	Навичка	Опис
1	Лежати та перекочуватися	цей параметр оцінює здатність дитини контролювати своє тіло та рухатися в положенні лежачи (лежачи на спині) та лежачи (лежачи на животі). Включає управління головою, самостійне пересування кінцівками,

	Навичка	Опис
		перекочування з положення лежачи на спини в положення лежачи на животі і навпаки, а також переходи між положеннями лежачи на спині і сидячи. Ці навички є основоположними для складніших рухових завдань і мають вирішальне значення для здатності дитини самостійно змінювати положення.
2	Сидіння	цей параметр оцінює здатність дитини зберігати різні позиції сидячи, наприклад сидіти без опори, сидіти з нахилом тазу назад і сидіти зі схрещеними ногами. Також перевіряється здатність дитини виконувати завдання під час сидіння, як-от тягання до предметів, перенесення ваги та перехід із положення сидячи на коліна. Навички сидіти є важливими для багатьох повсякденних дій, включаючи догляд за собою, соціальні взаємодії та ігри
3	Повзання та стояння на колінах	цей параметр оцінює здатність дитини пересуватися на руках і колінах (повзати) і підтримувати положення на колінах, як напівстоячи на колінах, так і стоячи високо на колінах. Ці навички необхідні для самостійного пересування, дозволяючи дитині досліджувати навколишнє середовище та мати доступ до різних місць. Також служать повзання і стояння на колінах перехідні рухи, що подолають розрив між сидячим і стоячим положенням
4	Стояння	цей параметр оцінює здатність дитини досягати та підтримувати вертикальне положення стоячи з підтримкою та без неї. Він також перевіряє здатність дитини виконувати завдання стоячи, наприклад, тягнутися до предметів, переносити вагу та переходити з положення стоячи в інше. Стояння є фундаментальною навичкою для функціональної мобільності, необхідною умовою для ходьби та інших складних рухових завдань
5	Ходьба, біг і стрибки	цей параметр оцінює здатність дитини виконувати різні рухові навички, такі як ходьба, біг, стрибки та підйом по сходах. Це включає такі завдання, як ходьба з підтримкою та без неї, ходьба далі різні поверхні, подолання перешкод і стрибки на обох або одній нозі. Ці навички є вирішальними для незалежної мобільності та

	Навичка	Опис
		участі в різних фізичних і соціальних видах діяльності

Кожен вимір складається з елементів, оцінених за чотирибальною шкалою від 1 до 4 (1 – не може виконувати; 2 – починає виконувати; 3 – частково виконує; 4 – виконує повністю), причому вищі бали вказують на кращу продуктивність. Оцінки для кожного параметра можна об'єднати, щоб створити загальну оцінку GMFM, яку можна використовувати для відстежування зміни у функції великої моторики дитини з часом або

Саме ці тести були обрані для оцінки результатів.

Учасники проходили водні заняття тривалістю 30 хвилин два рази на тиждень протягом десяти тижнів. Перший тиждень був адаптаційним періодом, чотири наступні тижні мали заняття за класичною методикою, а решта п'ять – за методикою активного втручання. Протягом адаптаційного періоду діти виконували програму плавання в басейні з температурою води 28°C, яка включала 5-хвилинну підготовчу бесіду, 5-хвилинну розминку з дихальними вправами та вправами на взаємодію з водою, 15 хвилин тренувань за традиційною програмою плавання та 5-хвилинний блок розслаблення з ігровими активностями.

Протягом періоду з класичним підходом до занять діти виконували програму плавання в басейні з температурою води 28°C, яка включала 5-хвилинну розминку з дихальними вправами та вправами на взаємодію з водою, 20 хвилин тренувань за традиційною програмою плавання та 5-хвилинний блок розслаблення з ігровими активностями.

В основний період занять за методом гнучкого навчання (методикою активного втручання) використовувалася структура 10-бального підходу, орієнтованого на навчання базовим навичкам самостійного пересування у воді. Методика містила дихальні вправи, вправи на балансування, орієнтацію в просторі та підвищення контролю рухів у воді. Оскільки рівень фізичних можливостей кожної дитини

відрізнявся, програма була адаптована відповідно до індивідуальних потреб і особливостей кожного учасника.

Учасники дослідження відбиралися на основі бажання співпрацювати як самих дітей, так і їхніх законних представників (батьків). У дослідженні взяли участь сім дітей з РАС віком від 7 до 11 років, з яких шість були хлопчиками (88%) та одна дівчинка (12%) (табл. 3). Критерієм для участі була здатність відвідувати не менше 75% занять. Важливо відзначити, що всі учасники мали базовий досвід плавання, проте жоден із них раніше не практикував гнучкий метод. Діагноз РАС було підтверджено психіатром та клінічним психологом відповідно до критеріїв.

Таблиця 3.

Розподіл учасників дослідження експериментальної групи за статтю, віком та типом аутизму

№	Стать	Вік	Тип аутизму
1	Ч	8	Атиповий аутизм
2	Ч	7	Дитячий аутизм
3	Ч	11	Синдром Аспергера
4	Ч	11	Синдром Аспергера
5	Ч	9	Синдром Аспергера
6	Ж	11	Дитячий аутизм
7	Ч	7	Атиповий аутизм

Тип аутизму оцінювався на основі класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (МКБ-10).

Усі діти мали відповідати таким критеріям включення:

- з діагнозом РАС на основі критеріїв Всесвітньої організації охорони здоров'я (дитячий аутизм, атиповий аутизм, синдром Аспергера),
- вік від 7 до 11 років,
- здатність розуміти інструкції, адаптовані та реалізовані відповідно до тестової батареї WOTA,

- виражена згода законних представників,
- відвідали понад 75% занять.

Дані для оцінки навичок плавання в початковий період і період активного втручання збиралися під час кожного сеансу десятитижневої програми. Загальну моторику оцінювали під час першої та останньої водних сесій періоду втручання.

Водні навички вимірювали за допомогою тесту на орієнтування у воді Alun 1 (WOTA 1). Коли учасники закінчили водну сесію, то відбулася фіксація спостережень та заповнення тринадцять пунктів форми спостереження WOTA 1. WOTA 1 було розроблено, щоб оцінити, як діти з труднощами виконують або розуміють інструкції [17]; WOTA 2 був розроблений для оцінки дітей з вищими функціональними здібностями [3]. В основному він базується на розумовій адаптації, контролі дихання та розділі функціональних цілей гнучкого тренування. Психічна адаптація включає в себе навички, що оцінюють пристосованість дитини до властивостей водного середовища: охоче входити в басейн, плавати боком і спиною з допомогою інструктора, хлюпати водою. Розділ функціональних цілей включає в себе навички, що оцінюють функціональні здібності до контролю рівноваги: вхід і вихід з басейну, плавання на боці і спині, утримання вертикального положення з прямими руками, стояння у воді, утримання канату (мотузка, натягнута через басейн, лінія доріжки басейну), сидючи у воді та просуваючись уздовж краю басейну, використовуючи руки. Нарешті, розділ контролю дихання включав навички, які оцінювали здатність контролювати дихання: видування бульбашок у воді та занурення обличчя у воду. За 4-бальною порядковою шкалою є 13 навичок [17]. Внутрішня узгодженість і надійність тесту-повторного тестування WOTA 1 були задовільними ($\alpha = 0,91$; $0,94$; 95% ДІ) [17]. Тест WOTA показав себе надійним і має кореляцію з функціональними поліпшеннями на землі [20]. У таблиці 4 наведено розділи тесту WOTA 1.

Розподіл навичок тесту за секціями

А. Загальна психічна адаптація	Загальна психічна адаптація Бризкання водою Плавання на боці та на спині за допомогою інструктора
Б. Контроль дихання	Бульбашки Занурення
В. Функціональна мета	Вхід і вихід з басейну через бортик Плавання на боці та на спині за допомогою інструктора Просування вздовж бортика басейну Стояння / ходьба у воді Переміщення з використанням доріжки за допомогою рук Сидіння у воді

Велику моторику вимірювали за допомогою тесту вимірювання функції грубої моторики (GMFM) (табл. 2). Учасники індивідуально проводили тест у басейні за 1 годину до сеансу плавання. Інструктор пояснював кожну вправу усно та з демонстрацією, і для кожної вправи було дозволено максимум три спроби. GMFM – це шкала спостереження, яка оцінює рухові функції та може кількісно визначити зміни загальної моторики в п'яти вимірах; (1) лежачи та перекочуючись, (2) сидячи, (3) повзаючи та стоячи на колінах, (4) стоячи та (5) ходьба, біг та стрибки [12]. Оцінки варіюються від 1–4, де 1 = не розпочинає завдання, 2 = починає завдання (10%), 3 = частково виконує завдання (10–99%) і 4 = виконує завдання (100%). Вищий показник GMFM вказує на кращу загальну моторику. Для кожного параметра розраховується відсоток. Крім того, загальний бал можна розрахувати як середнє значення п'ятивимірних балів [7]. У цьому дослідженні ми використали загальні бали за п'ятьма параметрами, щоб оцінити вплив методу гнучкого тренування на загальну моторику на початку та в кінці періоду експерименту. Дослідники [19] використовували тест GMFM-66 для 4

дітей з аутизмом і виявили покращення на 1,57% у їхніх великих моторних навичках після 10 тижнів втручання з плавання.

Для підвищення достовірності проведеного дослідження всі заняття з плавання проводив один й той же інструктор. Інструктор мав попередній досвід навчання адаптованому плаванню, а також використовував метод гнучкого плавання. Потім всі дані, зібрані під час водних сеансів, були завантажені в загальний файл Excel. Інструкції для кожного виду діяльності давалися дітям усно та з демонстрацією. Крім того, інструктор безпосередньо займався кожною дитиною для більш ефективного навчання.

3.4. Процедура аналізу отриманих даних

Описова статистика була розрахована для всіх результатів. Були використані дані від усіх учасників, які виконали базові вимірювання, вимірювання в середині та після втручання, і відвідали щонайменше 75% занять з плавання. У разі відсутності даних, вони були усереднені. На малюнках ми фіксуємо кількість завершених сеансів і результат, отриманий за допомогою тесту WOTA 1. Є 13 навичок за 4-бальною порядковою шкалою [20]. Ці 13 навичок поділяються на 3 структури: (а) загальне психічне налаштування (макс. 16 балів), (б) контроль дихання (8 балів) і (в) функціональні цілі (36 балів). Потенційно найвищий можливий бал – це сума (а), (б) і (в), яка дорівнює 60 [20].

Ми застосовували GMFM на початку та в кінці втручання. Результат тесту представлений у відсотках від потенційного максимуму в тесті. Отриманий бал є результатом порівняння обох тестів (до, після).

Візуальний аналіз із використанням графіків і таблиць використовувався для визначення ефективності втручання.

Розглянемо отримані результати. Дані показали, що метод гнучкого навчання був ефективним у навчанні водних навичок дітей із розладом спектру аутизму. На наведеному рисунку (рис. 1) представлено оцінку

результатів одного з учасників експерименту. Найбільш значне підвищення спостерігається між 5 та 8 тижнем експерименту, після чого настає фаза плато.

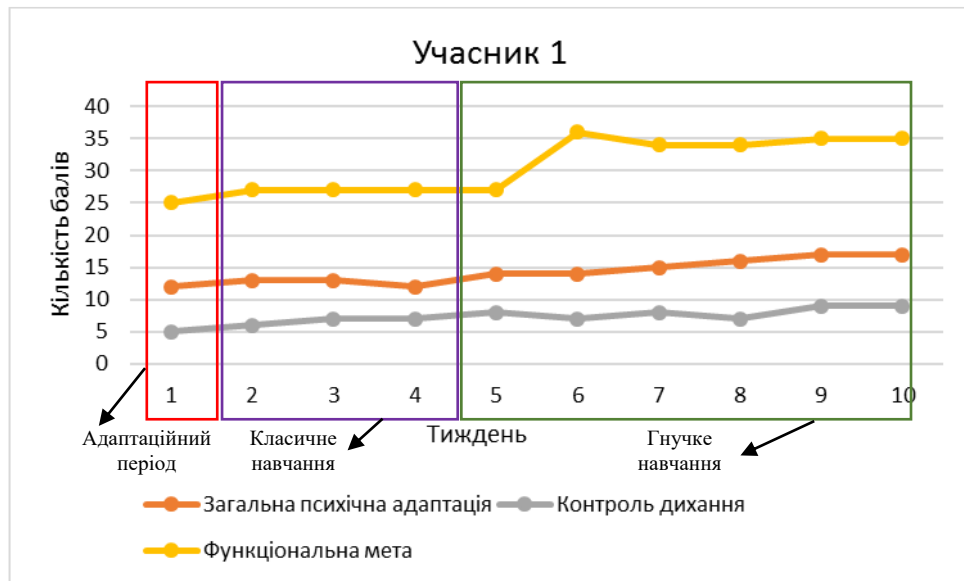


Рис. 1. Найвищі можливі бали: загальна психічна адаптація = 16, контроль дихання = 8, функціональні здібності = 36.

На початку дослідження учасник мав наступні оціночні показники: загальна психічна адаптація: 9 балів із максимальних 16. Він охоче увійшов до басейну з мотивацією інструктора, але у нього були проблеми з плаванням боком, плаванням ззаду та зануренням вух у воду. Ми зосередилися на навичках психологічної адаптації. Цей учасник відмовився грати в ігри.

Контроль дихання: 4 бали з максимальних 8. Він почав видувати бульбашки через рот на п'ятому тижні, коли почався період гнучкого навчання, він не видував повітря через ніс. Він також не занурював голову у воду під час програми.

Функціональні здібності: 29 балів із максимальних 36. Цей показник покращився з першого заняття. Досліджуваний зайшов в басейн наприкінці заняття, лише з підтримкою рук інструктора, і вийшов з басейну без жодної підтримки. Максимальну оцінку отримав у утриманні

на довгій руці, яка становила 10 с у вертикальному положенні з опорою під кисті, руки випрямлені вперед. Він також отримав максимальну оцінку за пересування по краю басейну без опори, стояння та ходьби у воді без опори. Він також покращив свої навички балансування, сидячи у воді на стегні інструктора, підборіддям у воді, лише з опорою на таз.

Аналогічний розподіл балів із незначними відхиленнями спостерігався і у інших учасників експерименту.

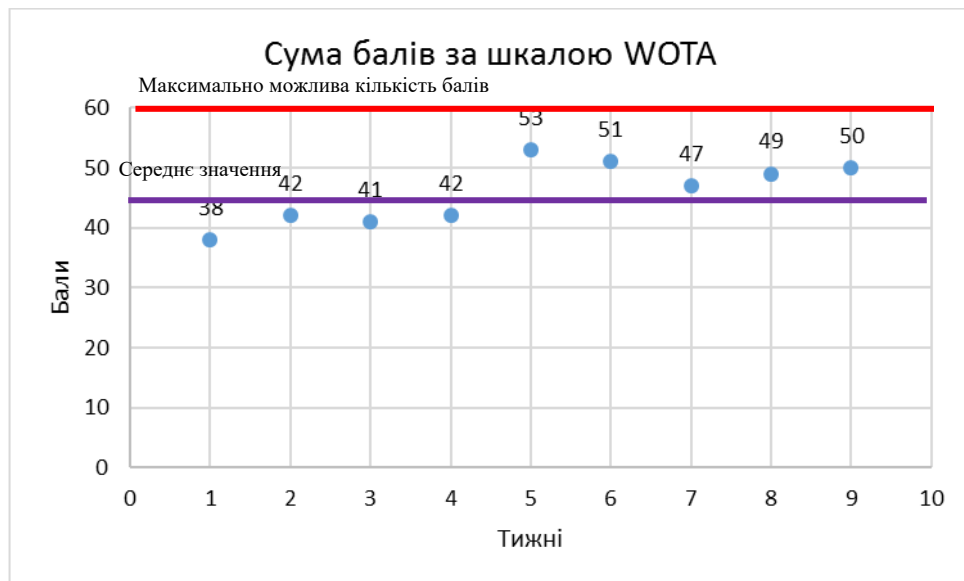


Рис. 2. Максимально можливий бал – 60;
середній бал усіх учасників – 45,9.

На рисунку 2 показано порівняння всіх учасників у сумарному балі тесту WOTA 1. Найвищий можливий бал становить 60, а значення індивідуальних балів учасників є медіаною загального балу в індивідуальних вимірюваннях протягом десяти тижнів. Оцінка 45,9 позначає медіану всіх результатів разом. З малюнка видно, що учасники досягали певного прогресу (вище середнього медіанного значення) після впровадження в їх заняття методу гнучкого тренування. У таблиці 5 наведено результати десятитижневої сесії через WOTA 1.

У нашому дослідженні однією з цілей було розвитку фізичних якостей та психологічного стану дітей з РАС у процесі навчання плаванню. Значення GMFM, яке представляє рухову функцію, після

десяти тижнів водного втручання для дітей з РАС продемонструвало значне покращення. Ці результати загальної оцінки GMFM представлені в таблиці 5. Учасник 6 мав найбільш значне покращення. В основному він покращив свої навички балансування.

Таблиця 5

Загальні бали GMFM до і після проведення гнучкого тренування (%)

Учасник	Початок дослідження (%)	За 10 тижнів (%)	Різниця (%)
1	75,4	80,7	5,3
2	61,7	67,6	5,9
3	88,9	96,5	7,6
4	90,3	97	6,7
5	92,7	98,7	6,0
6	58,1	69,9	11,7
7	64,5	66,5	2,0

Результати дослідження свідчать про помітне поліпшення всіх оцінюваних функцій у дітей з ООП після впровадження в їх навчальний процес методики гнучкого навчання. Найзначніший прогрес продемонстрував учасник №6, що вказує на ефективність обраної методики. Отримані дані свідчать про значні позитивні зміни, які підтверджують досягнення поставлених у дослідженні цілей. Ці результати вказують на те, що застосування гнучкого підходу в навчанні плаванню не лише сприяє розвитку водних навичок, а також позитивно впливає на загальний фізичний і психоемоційний стан дітей з ООП. Таким чином, досягнення позитивних результатів у навчальному процесі дозволяє стверджувати, що методика гнучкого навчання є дієвим інструментом для покращення фізичних здібностей дітей з РАС, а також для підвищення їхньої самостійності у водному середовищі. В цілому, результати дослідження підкреслюють важливість індивідуального підходу в навчанні та необхідність подальших досліджень у цій сфері.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу, яка передбачала, що систематичне застосування індивідуальних гнучких програм навчання плавання, розроблених із урахуванням унікальних особливостей дітей з особливими освітніми потребами (ООП), сприяє покращенню їх фізичних, емоційних та соціальних показників. Це доводить ефективність розроблених педагогічних і методичних умов навчання плаванню, зокрема для дітей молодшого шкільного віку з РАС.

Мета дослідження була реалізована через експериментальне впровадження індивідуальної методики гнучкого навчання, яка забезпечила оптимальні умови для фізичного розвитку і соціальної адаптації дітей з ООП у водному середовищі. Експеримент показав, що індивідуальний підхід з постійною адаптацією завдань до потреб і можливостей кожного учасника є більш дієвим, ніж традиційні методи навчання плаванню. Це стало особливо помітним у показниках моторних навичок, стійкості та комунікативної активності дітей, підтверджуючи доцільність подібних методів для цього контингенту.

Завдання дослідження були виконані в повному обсязі.

Аналіз наукової літератури підтвердив, що для дітей з ООП навчання плаванню є перспективним підходом для розвитку фізичних і соціальних навичок, проте необхідно враховувати їх індивідуальні сенсорні потреби.

Визначення особливостей фізичного та психологічного стану дітей з різними формами ООП дозволило врахувати унікальні сенсорні особливості учасників, що посилює індивідуалізацію програми.

На основі цього було розроблено гнучку програму навчання плаванню, що передбачає поступовий розвиток водних навичок, соціальної взаємодії та адаптації до водного середовища.

Проведене експериментальне дослідження продемонструвало ефективність методики: після курсу занять спостерігалось значне покращення фізичної координації, соціальних навичок та загальної впевненості у воді серед учасників.

Оцінка динаміки розвитку показала значний прогрес у всіх досліджуваних функціях, що підтвердило ефективність використання методу гнучкого навчання.

Розроблено рекомендації для педагогів і тренерів, які включають методи індивідуалізації навчального процесу для дітей з ООП, необхідність тісної взаємодії з батьками та контроль за безпекою дитини.

Наукова новизна роботи полягає у створенні комплексної методики, яка сприяє фізичному, соціальному та комунікативному розвитку дітей з ООП. Методика забезпечує необхідну адаптивність та індивідуалізацію навчання з акцентом на участі батьків, що дозволяє досягати більш стійких результатів у процесі навчання плаванню, зокрема у дітей з розладами аутичного спектра.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. AlAbdulwahab S. S., Al-Gabbani M. (2010). Transcutaneous electrical nerve stimulation of hip adductors improves gait parameters of children with spastic diplegic cerebral palsy. *NeuroRehabilitation* 26, 115–122. 10.3233/NRE-2010-0542
2. Alaniz, M., Rosenberg, S. S., Beard, N. R., & Rosario, E. R. (2017). The effectiveness of aquatic group therapy for improving water safety and social interactions in children with autism spectrum disorder: A pilot program. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(12), 4006–4017. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3264-4>
3. Askari S., Anaby D., Bergthorson M., Majnemer A., Elsabbagh M., Zwaigenbaum L. Participation of children and youth with autism spectrum disorder: A scoping review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2015. 2(1), 103–114. <https://doi.org/10.1007/s40489-014-0040-7>
4. Carter B., Koch L. Swimming Lessons for Children With Autism: Parent and Teacher Experiences. *OTJR : occupation, participation and health*. 2022, 43, P. 245-254. <https://doi.org/10.1177/15394492221143048>
5. Cofee G. Single Subject Research Design. In *Encyclopedia of Child Behavior and Development*; Goldstein, S., Naglieri, J.A., Eds.; Springer: Boston, MA, USA, 2011.
6. Declerck M., Daly D., Feys H. Benefits of Swimming for Children with Cerebral Palsy. A Pilot Study. *Serb. J. Sport. Sci.* 2013, 7, P. 57–69.
7. Eversole, M., Collins, D. M., Karmarkar, A., Colton, L., Quinn, J. P., Karsbaek, R., Johnson, J. R., Callier, N. P., & Hilton, C. L. (2016). Leisure activity enjoyment of children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(1), 10–20. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2529-z>
8. Güeita-Rodríguez, J., Ogonowska-Slodownik, A., Morgulec-Adamowicz, N., Martín-Prades, M. L., Cuenca-Zaldívar, J. N., & Palacios-

Ceña, D. (2021). Effects of aquatic therapy for children with autism spectrum disorder on social competence and quality of life: A mixed methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063126>

9. Hocking, C. (2017). Occupational justice as social justice: The moral claim for inclusion. *Journal of Occupational Science*, 24(1), 29–42. <https://doi.org/10.1080/14427591.2017.1294016>

10. Iadarola S., Pérez-Ramos J., Smith T., Dozier A. Understanding stress in parents of children with autism spectrum disorder: A focus on under-represented families. *International Journal of Developmental Disabilities*, 2019. 65(1), 20–30. <https://doi.org/10.1080/20473869.2017.1347228>

11. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. Available online: <https://nlk.cz/en/2016/01/mkn10/> (accessed on 11 October 2024).

12. Lawson L. M., Adamo J. D., Campbell K., Hermreck B., Holz S., Moxley J., Nance K., Nolla M., Travis A. A qualitative investigation of swimming experiences of children with autism spectrum disorders and their families. *Clinical Medicine Insights: Pediatrics*, 2019. 13, 1–9. <https://doi.org/10.1177/1179556519872214>

13. Martin J. The Halliwick Method. *Physiotherapy*. 1981, 67, 288–291.

14. Moran K., Stanley T. Parental perceptions of toddler water safety, swimming ability and swimming lessons. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*. 2006. T. 13. No. 3. P. 139–143.

15. Noble J., Cregeen A. *Swimming Games and Activities: For Parents and Teachers*. A&C Black, 2009. P. 117.

16. Russell D. J., Avery L. M., Rosenbaum P. L., Raina P. S., Walter S. D., Palisano R. J. Improved Scaling of the Gross Motor Function Measure for Children with Cerebral Palsy: Evidence of Reliability and Validity. *Phys. Ther.* 2000, 80, 873–885. <https://doi.org/10.1093/ptj/80.9.873>

17. Smith M.J. Teaching Playskills to Children with Autistic Spectrum Disorder: A Practical Guide; DRL Books: New York, NY, USA, 2001.
18. Utami N. S., Subagyo, Slamet, Hermawan H. A. Systematic Review of Physical Literacy in Aquatic Activity. In *Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in Conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports*, Yogyakarta, Indonesia, 30 August 2019.
19. Vascakova, T.; Kudlacek, M.; Barrett, U. Halliwick Concept of Swimming and its Influence on Motoric Competencies of Children with Severe Disabilities. *Eur. J. Adapt. Phys. Act.* 2015, 8, 44–49.
20. Vodakova E., Chatziioannou D., Ješina O., Kudlacek M. The Effect of Halliwick Method on Aquatic Skills of Children with Autism Spectrum Disorder. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2022, 19(23), 16250; <https://doi.org/10.3390/ijerph192316250>
21. Vyshemyrska S., Drobot K. The Role of Afferent Therapy in Aquatic Instruction for Children with Special Needs. *Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації.* 2024. Р. 34-37.
22. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Харків, 2009. 22 с.
23. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2006. 227 с.
24. Біляк Ю. В., Івасик Н. О. Аналіз методик навчання плаванню дітей із вадами слуху. *Вісник Запорізького національного університету. Сер. : Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя*, 2013. № 1(10). С. 6–10.
25. Бондал Е. В. Організація навчально-виховного процесу навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4034/1/Bondal.pdf>
(дата звернення: 20.10.2024).

26. Босько В. М. Інноваційні технології в системі навчання плаванню дітей. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. III Міжнар. наук.-метод. конф. (м. Суми, 14–15 квітня 2016 р.) / відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми, 2016. С. 162–165.

27. Бужина І. В., Дікалова О. О., Гричик Д. В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 105–107.

28. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 156 с.

29. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : Університетська книга; 2019. 467 с.

30. Головачук В. В. Організаційні аспекти просвітницької роботи з батьками в підготовці дітей до занять з плавання URL: https://scholar.google.com.ua/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=Головачук+В.+В.+Організаційні+аспекти+просвітницької+роботи+з+батьками+в+підготовці+дітей+до+занять+з+плавання&btnG= (дата звернення: 20.10.2024).

31. Губенко О. О., Мельничук Л. В. Інтерактивні форми роботи з батьками шестирічних першокласників. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 10. С. 36–52.

32. Доля О., Бабій В., Дробот К. Дослідження рівня фізичного здоров'я школярів. Вісник Запорізького національного університету. 2019. Випуск № 2. С. 13–17.

33. Дробот К. В., Тищенко В. О. Предиктори ефективності навчання плавання дітей молодшого шкільного віку (огляд літератури). *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 3. С. 12–18.
34. Ефективність використання підтримуючих засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку / М. Чаплінський, О. Сидорко, М. Островський, О. Лисих. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 17– 20.
35. Жук А. Використання ігрових вправ у воді з дітьми молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 129–132.
36. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.
37. Колупаєва А. А. Інтегрування дітей з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади як проблема освітнього реформування / А. А. Колупаєва // Педагогічна і психологічна науки в Україні : збірник наукових праць до 15-річчя АПН України : у 5 т – К. : Педагогічна думка, 2007. – Т. 3 : Психологія, вікова фізіологія, дефектологія. – С. 326–334.
38. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 4. С. 293–303.
39. Крамаренко М., Соловей Є., Пономаренко Т. Початкове навчання плавання учнів молодших класів, які мають порушення постави та сколіоз (методичні рекомендації). *Фізичне виховання в школі*. 2010. № 1. С. 14–16.
40. Кузьменко Ю. Немає двох однакових людей з РАС: що таке аутизм та як допомогти людині з ним адаптуватися. URL: <https://suspilne.media/714276-nemae-dvoh-odnakovih-ludej-z-ras-so-take-autizm-ta-ak-dopomogti-ludini-z-nim-adaptuvatisa/> (дата звернення: 12.10.2024).

41. Кулик Н.А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер. : Педагогічні науки. Чернігів, 2014. Вип. 118. С. 162–164.

42. Марчик В. І., Мінжоріна І. Л. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини : метод. рек. Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ «КНУ», 2016. 30 с.

43. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Ю. А. Бріскін, Т. Є. Одинець, М. П. Пітин, О. Ю. Сидорко. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

44. Пижов В. В. Ігнорування в Україні масового навчання вмінню плавати: причини і наслідки. Наукові записки [Української академії друкарства]. 2012. № 1. С. 190–193.

45. Порядок організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 15.09.2021 р. № 957. *Урядовий кур'єр офіційне видання*. 2021. № 179.

46. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Голос України*. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10-22.

47. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : наказ Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.03. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0903-03/print> (дата звернення: 22.10.2024).

48. Седова О. Інтерактивні методи навчання у сучасній початковій школі : наук.-практ. семінар для вчителів початкових класів. *Початкова школа*. 2019. № 3. С. 43–47.

49. Сокирко О. С. Методика навчання плавання глухих дітей дошкільного віку. Вісник Запорізького національного університету. Сер. : Педагогічні науки / голов. ред. Г. В. Локарева. Запоріжжя, 2011. № 1(14). С. 220– 224.

50. Ткач М. Н., Коноваленко В. І. Застосування рухливих ігор та ігрових вправ у початковому навчанні плаванню дітей дошкільного і молодшого шкільного віку : метод. посіб. Чернігів : ЧДПУ, 2004. 86 с.

51. Хотієнко С. В. Оздоровлення та реабілітація дітей засобами плавання та водного середовища. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 3 (123). С. 455–459.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета для батьків дітей з РАС

Інструкція: Оберіть один із варіантів відповідей для кожного запитання. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де:

- 1 – ніколи*
- 2 – рідко*
- 3 – іноді*
- 4 – часто*
- 5 – завжди*

Блок 1. Соціалізація дитини

1. Ваша дитина із задоволенням проводить час серед однолітків.
2. Дитина активно ініціює контакт з іншими дітьми.
3. Під час ігор дитина взаємодіє з іншими дітьми (ділиться іграшками, допомагає).
4. Дитина демонструє здатність до групових ігор та спільних занять.
5. Під час занять дитина може слідувати груповим правилам.
6. Дитина проявляє інтерес до знайомства з новими дітьми.
7. Дитина реагує на емоції інших (радість, смуток).
8. Дитина показує розуміння жестів і невербальних сигналів оточуючих.
9. У Вашої дитини немає труднощів із виконанням завдань, які вимагають комунікації.
10. Дитина готова приймати та виконувати завдання, надані дорослими (учителем, тренером).

Блок 2. Фізичний розвиток дитини

1. Дитина здатна виконувати фізичні вправи, що потребують координації рухів.
2. Плавання викликає у дитини інтерес і задоволення.
3. Дитина демонструє позитивне ставлення до води.
4. Дитина показує витривалість під час фізичних вправ.
5. Дитина вміє утримувати рівновагу в різних фізичних положеннях.
6. Дитина самостійно може плавати на короткі дистанції.
7. Дитина розвиває здатність керувати своїм тілом у воді.
8. Після занять фізичної активності дитина не відчуває значного виснаження.
9. Ви помічаєте поліпшення в координації рухів дитини з початку занять плаванням.
10. Дитина проявляє зацікавленість у нових фізичних вправах або активностях.

Оцінка результатів:

Високі оцінки в блоці соціалізації свідчать про належний рівень соціальних навичок, тоді як високі оцінки у блоці фізичного розвитку вказують на гарну адаптацію дитини до фізичних вправ та її прогрес у плаванні.

Інтегральна шкала оцінки навичок

- **20–40 балів – Низький рівень:** Соціальні та фізичні навички дитини знаходяться на початковому рівні. Дитина має труднощі у взаємодії з однолітками та в освоєнні фізичних активностей. Рекомендовано поступову адаптацію до соціального та фізичного середовища з індивідуальними заняттями.

- **41–60 балів – Початковий рівень:** Дитина демонструє деякий інтерес до фізичних занять і соціальної взаємодії, але потребує значної підтримки в колективі та під час занять. Рекомендовано включення в невеликі групи для поступового розвитку навичок.

- **61–80 балів – Середній рівень:** Дитина впевнено взаємодіє з іншими дітьми та демонструє позитивне ставлення до фізичних активностей. Може брати участь у заняттях плавання в групі, але потребує певної адаптації завдань для більшої ефективності.

- **81–100 балів – Високий рівень:** Дитина має добре розвинені соціальні та фізичні навички, проявляє ініціативу у взаємодії з дітьми та демонструє витривалість і координацію. Рекомендується участь у групових заняттях без спеціальної адаптації завдань.

Тестувальні картки

Інструкція: Кожна картка призначена для спостереження та фіксування успішності дитини за певним критерієм. Шкала оцінювання відображає рівень розвитку кожного параметра.

Шкала оцінювання:

1 бал – завдання не виконується, або виконується з сильними труднощами.

2 бали – завдання виконується з великими труднощами, дитина потребує постійної допомоги.

3 бали – завдання виконується частково або з помітними зусиллями.

4 бали – завдання виконується майже повністю, з незначними труднощами.

5 балів – завдання виконується самостійно, чітко, без допомоги та зусиль.

Тестувальні картки

1. Комфорт у воді – оцініть рівень комфорту та здатність дитини залишатися у воді без проявів страху або тривожності.
2. Уміння дихати у воді – оцініть здатність дитини затримувати дихання та контролювати його під водою.
3. Тримання на воді – оцініть здатність дитини самостійно утримуватися на поверхні води (наприклад, у положенні "зірочка").
4. Рівновага у воді – оцініть здатність дитини зберігати рівновагу під час плавання на спині та на животі.
5. Рухи ногами – оцініть координацію та ефективність роботи ногами під час плавання на спині чи животі.
6. Рухи руками – оцініть чіткість і координацію рухів руками під час плавання.
7. Співкоординація рук і ніг – оцініть здатність дитини синхронізувати рухи рук і ніг під час плавання.
8. Здатність виконувати вправи за інструкцією – оцініть, наскільки добре дитина виконує прості інструкції тренера під час занять.
9. Здатність плавати на невеликі дистанції – оцініть здатність дитини подолати певну дистанцію (наприклад, 5–10 метрів) самостійно.
10. Здатність плавати із затримкою дихання – оцініть здатність дитини затримувати дихання на певний час під час плавання.
11. Впевненість у воді – оцініть, наскільки дитина виглядає впевненою у водному середовищі.
12. Адаптація до різних глибин – оцініть здатність дитини почуватися комфортно на різних глибинах басейну.
13. Здатність орієнтуватися у воді – оцініть здатність дитини орієнтуватися та змінювати напрям руху під водою.

14. Контакт з іншими дітьми у воді – оцініть, наскільки дитина взаємодіє з іншими дітьми під час групових водних занять.
15. Здатність виконувати командні вправи – оцініть здатність дитини працювати в команді та виконувати командні завдання у воді.
16. Вміння розслаблятися у воді – оцініть, наскільки легко дитина може розслабитися та прийняти пасивне положення у воді (наприклад, лежачи на спині).
17. Швидкість навчання новим вправам – оцініть, наскільки швидко дитина освоює нові рухи чи техніки.
18. Слухова та візуальна увага – оцініть здатність дитини слухати та спостерігати за тренером і реагувати на вказівки.
19. Контроль над рухами тіла – оцініть, наскільки дитина може контролювати свої рухи у воді без зайвих рухів та зусиль.
20. Здатність повторювати завдання – оцініть здатність дитини багаторазово повторювати вправи або завдання без втрати концентрації та уваги.

Інструкції для оцінювання: Візьміть кожну тестувальну картку та оцініть здатність дитини за кожним критерієм, виставляючи бали від 1 до 5 відповідно до шкали.

Інтегральна шкала оцінки навичок

0–20 балів – Низький рівень: Дитина має значні труднощі у воді, не може виконувати основні рухи та потребує постійної допомоги та супроводу. Є потреба у створенні індивідуальної програми та додатковій підтримці.

21–40 балів – Початковий рівень: Дитина демонструє базові навички перебування у воді, але має труднощі з координацією та рівновагою. Часто потребує допомоги дорослих. Рекомендовано роботу в невеликих групах або індивідуально.

41–60 балів – Середній рівень: Дитина частково володіє базовими навичками плавання, здатна виконувати деякі вправи, але з певними труднощами. Може перебувати у воді самостійно на короткий час. Важливо продовжувати розвиток координації та рівноваги.

61–80 балів – Достатній рівень: Дитина показує впевненість у воді, володіє основними рухами рук і ніг та здатна виконувати вправи з мінімальною допомогою. Можлива участь у групових заняттях за певної адаптації.

81–100 балів – Високий рівень: Дитина добре адаптована до водного середовища, самостійно виконує вправи та демонструє високу координацію та контроль рухів. Може брати участь у заняттях у групі без спеціальної адаптації.

Ця шкала дозволяє визначити рівень підготовки дитини до занять плаванням та врахувати її індивідуальні потреби під час складання подальшої програми тренувань.