

# ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ СЛАБОЗОРИХ ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Яримбаш К.С.

Запорізький національний технічний університет

Специфіка навчання базується на реалізації основних принципів загального і спеціального навчання в процесі корекційно-реабілітаційної роботи з підлітками.

При значному збідненні зорового сприйняття навколишнього світу в розвитку тих чи інших функцій виникає ряд вторинних відхилень. При порушенні зору особливо сильно страждає формування рухового аналізатора.

На основі положення про ведучу роль навчання і виховання у формуванні компенсаторних процесів і корекції вторинних відхилень у розвитку підлітків у тифлопедагогіці здійснений ряд досліджень Сермеєва Б.В., Синьової Е.П., Силантьєва Д.О., Солнцевой Л.О., присвячених організації спеціального навчання і виховання дітей з порушеннями зору

При побудові учбово-тренувального процесу ми дотримувались рекомендацій Верхошанського Ю.М., Зациорського В.М., Платонова В.Н..

Основною метою слугувала розробка комплексної методики корекції рухової сфери слабоворих підлітків з урахуванням ступеня статевого дозрівання, здатну забезпечити ефективну компенсацію рухової діяльності.

Виходячи з цього визначені наступні завдання:

- розробити організаційні і методичні основи занять плаванням зі слабоворими підлітками 11-14 років;
- визначити і систематизувати адекватні фізичні вправи з метою корекції недоліків рухової сфери слабоворих при заняттях плаванням;
- експериментально обґрунтувати ефективність розробленої методики в процесі багаторічних занять;
- розробити практичні рекомендації з застосування засобів і методів у плаванні при проведенні занять зі слабоворими підлітками.

Запропонована нами методика припускала корекцію рухової сфери слабозорих підлітків засобами занять плаванням. Для успішного впровадження запропонованої методики заняття були розділені на тренувальні на суші (заняття ЗФП) і тренувальні на воді (плавальна підготовка).

В експериментальну групу входили слабозорі підлітки у віці 11-14 років, які займались за експериментальною методикою, у першу контрольну групу входили слабозорі підлітки, які не займались за запропонованою методикою, у другу контрольну групу входили видючі підлітки 11-14 років з масової школи.

Корекційна програма ґрунтувалася на загально-дидактичних принципах дефектології. При навчанні руховим діям дотримувались наступної схеми: ознайомлення, розучування, удосконалювання. На даному етапі використовували принципи свідомості, активності й індивідуалізації. Більш 60% займали наочні і словесні методи. Загальнопідготовчий етап тривав 12 тижнів. Рівень підготовленості слабозорих підлітків був не високий, тому їм було потрібно поступове втягування організму в роботу й у зв'язку з цим була запропонована навантаження в прямолінійно-висхідній формі.

Необхідною умовою при проведенні навчального експерименту була словесна мова. Слова подразники, виступаючи в зв'язку із самими рухами сприяли свідомому, більш швидкому і міцному оволодінню новими руховими діями.

На початковому етапі добиралися завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки. Особлива увага приділялася підвищенню загальної фізичної підготовленості підлітків, розвитку таких якостей як швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, сила. На воді вправи мали комплексний характер і сполучалися з вправами на суші.

На другому етапі приділяли увагу розвитку аеробної витривалості і максимальної сили. Інтенсивність навантаження досягала 70%.

На воді для розвитку витривалості аеробного й анаеробного характеру застосовували пропливання відрізків 200-800м з невеликими інтервалами відпочинку, ЧСС не повинна перевищувати 27-28 уд/10сек.

При розвитку рухових якостей пропонували методи: повторний, виконання

вправ до відмовлення, перемінний, круговий і рівномірний. Удосконалювання техніки здійснювали методом сполучених зусиль

Тренувальний процес був спрямований на корекцію рухової сфери і розвиток рухових якостей. У цьому плані особливе місце приділялося спеціальним засобам, що сприяють удосконалюванню техніки. У спеціальну фізичну і технічну підготовку зі слабозорими підлітками уключали швидкісно-силові, бігові вправи.

Відповідно до цим даний тренувальний тижневий цикл відповідає наступній схемі (табл. 1).

На воді вправи виконувалися по елементах використовували рухливі ігри.

При застосуванні даних вправ на воді давали наступні методичні рекомендації:

1. При виконанні вправ стежили за технікою, малюнком руху і ритмом, звертали увагу на амплітуду і на час прояву максимальних м'язових зусиль.
2. Найбільший ефект досягався виконанням вправ з концентрацією вольових зусиль на вибуховому характері їхнього прояву.
3. Виконуючи спеціальні вправи, спрямовані на визначені м'язові групи, які підвищують рухливість стопи, гомілковостопного, колінного і тазостегнового суглобів, м'яза спини і черевного преса.
4. Малі обтяження (пояс, жилет 0,25-1% від ваги спортсмена) застосовували в процесі тренувань на воді.
5. Число повторень в одному підході не перевищувало 4-8р у відрізках на довгі дистанції, 10-15 - у відрізках середніх дистанцій (200-400м), 15 –20р при використанні відрізків 25-200 м.
6. При багаторазовому повторенні вправ інтенсивність плавання збільшувалася поступово до максимально швидкого. Обов'язково був присутній контроль за проявом зусиль і волею рухів.
7. Навантаження в плавальній підготовці по тижнях поступово зростали як по обсягу (велике число повторень), так і по інтенсивності (збільшення режимів виконання вправ). Ведучим фактором було збільшення довжини

відрізків, що пропливаються, (на 2-3%) через 1-2 мікроциклу.

Другий етап загальпідготовчого періоду (основний) склав 24 тижня. Заняття зі слабозорими підлітками по розробленій нами методиці проводилися відповідно до наступної схеми (табл. 2).

У даний період тренування мали наступну спрямованість:

Понеділок. Завдання – розвиток спеціальної витривалості. Плавання з максимально інтенсивністю з невеликими інтервалами відпочинку. Вправи переважно виконуються в повній координації рухів.

Вівторок. Завдання – плавання у високому темпі (удосконалювання навичок у плаванні з великою швидкістю і розвиток швидкісних можливостей). Навантаження середня.

Середа. Завдання - розвиток швидкості. Навантаження значна.

Четвер. Завдання – розвиток загальної витривалості. Навантаження велика. Виконання відрізків із середньою інтенсивністю не менш 600-800 м.

П'ятниця. Завдання – удосконалювання техніки плавання основними і додатковими способами. Навантаження мала.

На третьому етапі (контрольному) підготовчого періоду перевага віддавалася підтримці досягнутого рівня розвитку функціональних систем організму, подальшому розвитку й удосконалюванню рухових якостей і рухової сфери слабозорих підлітків. Етап тривав 18 тижнів.

*Таблиця 1*

Схема тижневого циклу тренувальних занять зі слабovidящими підлітками на першому етапі загальпідготовчого періоді корекційної програми

Навантаженн я	Дні				
	1	2	3	4	5
Значна				+	
Середня			+		
Мала	+				+
Відпочинок		+			

Схема побудови малого циклу тренувань на другому етапі підготовчого періоду

Навантаження	Дні				
	1	2	3	4	5
Велика				+	
Значна	+		+		
Середня		+			
Мала					+

Основу методики, що застосовувалася, склали загальні принципи:

- інтеграція усіх виховних сил суспільства;
- гуманізація, увага до особистості кожної дитини;
- диференціація й індивідуалізація навчання, створення умов для всебічного гармонічного розвитку дитини;

- необхідно відзначити, що в корекційному процесі зі слабозорими підлітками пропонувалися два специфічних дидактичних принципи навчання дітей з особливими потребами: принцип корекційної спрямованості навчання і виховання і принцип диференційованого навчання.

Тренувальні заняття складали 1-1,5 години 2-3р на тиждень, причому 45-60хв загального часу заняття приділялося заняттям на суші (ЗФП).

З переходом підлітків з порушенням зору в травні в контрольньо-підготовчий період обсяг тренувальних занять помітно знизився. Навантаження виконувалося в основному за рахунок інтенсивності.

У результаті проведеного дослідження можна сформулювати наступні висновки:

1. Корекція рухової сфери слабозорих підлітків на етапі навчального експерименту в учбово-тренувальних заняттях по плаванню на етапі попередньої базової підготовки здійснювалася за допомогою вправ на силу, витривалість, швидкісно-силову підготовку використовували наступні вправи на суші й у воді: з подоланням власної ваги, з різними додатковими обтяженнями, з використанням

впливів зовнішнього середовища, з подоланням зовнішніх опорів. При цьому використовували в підготовці три напрямки: швидкісне, швидкісно-силове, силове і 5 зон інтенсивності: 40-50% (відношення до максимального результату в %); 50-60%; 60-70%; 70-80%; 80-90%; 90-100%.

2. При проведенні експериментальних занять з плавання зі слабозоримип ідлітками 11-14 років дотримували принципів індивідуального підходу, корекційної спрямованості, єдності процесу навчання основам наук і словесної мови, інтенсивного розвитку слухового сприйняття, опори на предметно-практичну діяльності, інтенсифікації мовного спілкування.

3. Структура сполучення вказівок з наочними компонентами визначалася призначенням повідомлення, і для слабозорих вона приймала свої специфічні форми.

Словесно-наочні повідомлення в корекційно-педагогічному процесі послідовно розділяли на словесні і наочні компоненти. При цьому обмежували значеннєвий обсяг кожної частини, а також робили послідовну побудову, яка не допускала виключення логічних ланок.

4. Для оперативної корекції найбільш ефективними формами було усне мовлення, з підкріпленням вказівними жєстами, використання засобів наочності. Використовувані в корекційно-тренувальному процесі по плаванню повідомлення в ряді випадків не враховують особливості слабозорих підлітків у відношенні сполучення словесних і наочних компонентів, що з'явилося однією з причин недостатньо ефективного формування рухових навичок, умінь і розвитку рухових якостей.

5. Корекційні й учбово-тренувальні заняття зі слабозорими підлітками дозволили нівелювати розбіжності між слабозорими і видючими дітьми у фізичному розвитку, фізичній підготовленості і кардіореспіраторній системи в більш короткий термін у порівнянні з тими даними, які є в корекційній педагогіці.

*Ключові слова:* корекція рухової сфери, оздоровче плавання, слабо зорі підлітки, тренувальний процес.

*Key words:* correof moving, sphere, health improvement swimming, adolescents with hard of eyesight, training process.

### *Література*

1. Дети с глубокими нарушениями зрения/ Под ред. М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Певзнер. - М., 1967. - 234с.
2. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. - М., 1973. - 342с.
3. Лубовский В.И. Основные проблемы ранней диагностики и ранней коррекции нарушений развития // Дефектология. - 1994. - №1. - С. 3-6.
4. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. - Горький, 1976. - 84с.
5. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. - К.: Здоров'я, 1987. - 112с.
6. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей: пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1983. - 124с.
7. Платонов В.Н. Плавание. - К.: Олімпійська література, 2000.- 562с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олімпійська література, 1997.- 583с.

### *Анотації*

В статье описываются особенности коррекции двигательной сферы слабовидящих подростков на занятиях по плаванию, подаются циклы тернировочных занятий, раскрываются причины недостаточной эффективности формирования двигательных навыков.

The author describes particularities of moving sphere correction of adolescents with hard of eyesight during swimming lessons. The author gives cycles of training lessons. The author reveals reasons of lack of effecton of moving skills formation.

***Відомості про автора***

Яримбаш Ксенія Сергіївна, викладач Запорізького національного технічного університету, канд. пед. наук.