

## Висновки.

1. Для визначення сили плечового пояса доцільно використовувати наступну формулу:

$$\text{СПП} = \frac{4,9 (N_n + N_e)}{\sqrt[3]{m_T}}$$

де:  $N_n$  – кількість підтягувань на турніку;  $N_e$  – кількість віджимань в упорі;  $m_T$  – маса тіла, кг;  $H$  – зріст спортсмена, см.

2. Перевагою застосування запропонованого нами способу оцінки СПП за формулою  $F_{\Sigma}$  у фізичній культурі та спорті у порівнянні з відомими способами оцінки СПП є спрощення обчислення і більш наближений до реальних чисел сенс. Можливе подальше вдосконалення показника шляхом запровадження вимірювання додаткових до  $N_n$  і  $N_e$  рухів для інших м'язів плечового пояса.

3. Результати констатуючого експерименту щодо дослідження динаміки показників силових спроможностей юних плавців із сколіотичною поставою переконливо довели ефективність запропонованого тренувального комплексу, який склали коригуючі вправи, що застосовуються у східних оздоровчих системах, та коригуюче плавання.

1. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спортивной подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 316 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1977. – 560с.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. – Донецк: Изд-во Донецкого национального университета, 2005. – 290 с.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001.
6. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

УДК 376.352-053.6:[796.012.3+797.22]  
ББК 74.200.544

Ксенія Яримбаш

## МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ СЛАБОЗОРИХ ПІДЛІТКІВ

*У статті розкриваються основні методичні компоненти проведення корекційних занять із слабозорими підлітками, наведені основні засоби, методи проведення занять із слабозорими. У статті подано дидактико-методичні рекомендації щодо застосування різноманітних методів залежно від цілей та завдань навчально-корекційного процесу.*

**Ключові слова:** педагогічні засади, дидактичні принципи, рухова сфера, фізичне виховання, фізичний розвиток.

*In clause the basic methodical components of carrying out correction employment with of the visually impaired juveniles, the basic means, methods of carrying out of employment with visually impaired are resulted. In clause contains the didactic and methodical recommendations concerning application of various methods depending on the purposes and problems educational and coraction processes are presented.*

**Key words:** pedagogical bases, didactic principles, motoric sphere, physical training, physical development.

**Постановка проблеми.** Сучасні пріоритети і цінності освіти зумовлюють перегляд усталених підходів до формування її змісту.

Орієнтованість корекційного процесу на особистість слабозорого учня, виховання, утвердження його як вищої цінності і мети освітнього процесу не обмежується лише варіюванням його складових.

Ефективне вирішення педагогічних завдань, спрямованих на формування рухової сфери слабозорих підлітків набуває вагомого значення у зв'язку з вимогою суспільства підвищити рівень і якість фізичної підготовленості дітей з особливими потребами, а також зміцнити їх здоров'я, прискорити інтеграцію у сучасне суспільство, що тісно пов'язане з економічним, соціальним і політичним розвитком України.

**Аналіз останніх досліджень.** Вагомий внесок у визначення змісту навчання, в обґрунтування оптимальних умов поєднання навчання із заняттями фізичними вправами внесли відомі вчені в галузі фізіології та дефектології Б.Г. Ананьєв, П.К. Анохін, Н.Г. Байкіна, Р.М. Боскіс, Т.О. Власова, Л.С. Виготський, О.П. Гозова, І.С. Моргуліс, Л.І. Солнцева, Б.Г. Шеремет [3, 4, 5].

**Мета дослідження.** Визначити методичні основи та особливості проведення занять з плавання, спрямованих на корекцію рухової сфери слабозорих підлітків.

**Методика дослідження.** Дослідно-експериментальна робота проводилась у басейні "Славутич" СДЮШОР "Мотор-Січ" з плавання та стрибків у воду, ССШ №5 для дітей зі зниженим зором та загальноосвітній школі №44 м. Запоріжжя. Була розроблена та впроваджена у процес фізичного виховання ССШ №5 експериментальна методика корекції рухової сфери слабозорих підлітків, розроблена на основі педагогічної теорії корекційно-виховної роботи в школі для слабозорих дітей. Основним напрямком методики є вивчення індивідуальних можливостей кожної дитини, врахування ступеня складності порушених функцій, сприймання слабозорою дитиною навколишнього середовища.

**Результати дослідження.** Основними методичними компонентами проведення занять із слабозорими підлітками було поєднання загальних та специфічних тифлопедагогічних принципів та методів навчання які включали до себе наступні особливості.

Під час проведення експериментального дослідження використовувалися такі загальні принципи: інтеграція всіх виховних сил суспільства, гуманізація та увага до особистості кожної дитини, диференційований та індивідуальний підходи до навчання, створення умов для різноманітного гармонійного розвитку дитини, демократизація навчання.

Система корекційної роботи базувалася на врахуванні індивідуальних особливостей кожного конкретного слабозорого підлітка [2,3]. У корекційно-реабілітаційному процесі використовували і розвивали функції залишкового зору, навчали слабозорих дітей зорового сприймання, використовували під час вправ спеціальні наочні картки [1, 2, 6].

Експериментальна методика реалізувала корекцію рухової сфери слабозорих підлітків за допомогою занять плаванням на етапі попередньої базової підготовки. Для її успішного впровадження заняття було розділено на тренувальні на суші (загальна фізична підготовка) і тренувальні на воді (плавальна підготовка).

Експериментальну групу склали слабозорі підлітки, які навчалися за експериментальною методикою; до першої контрольної групи ввійшли слабозорі підлітки, які не навчалися за цією методикою (займалися на позакласних заняттях з фізичної культури), до другої контрольної групи – зрячі підлітки з масової школи.

Процес навчання рухових дій мав наступну послідовність: ознайомлення, розучування, удосконалення.

Корекція рухової сфери в слабозорих підлітків на етапі навчального експерименту здійснювалася за допомогою вправ на силу, витривалість, швидкісно-силову підготовку як на суші, так і у воді: з подоланням власної ваги, з різними додатковими обтяженнями, з використанням впливів зовнішнього середовища, з подоланням зовнішнього опору. У підготовці використовували три напрямки: швидкісний, швидкісно-силовий, силовий і 5 зон інтенсивності відносно максимального результату: 40-50%, 50-60%, 60-70%, 70-80%, 80-90%.

Понад 60% відводилося наочним і словесним методам. Важливою умовою проведення навчального експерименту була вербалізація рухів. Слова-подразники, що вимовлялися синхронно із самими рухами, сприяли свідомому, більш швидкому і міцнішому оволодінню новими руховими діями.

Основою соціально-спортивної реабілітації слабозорих підлітків було виховання, навчання в корекційно-педагогічному процесі, а також їх продуктивний розвиток. У процесі спеціально організованого навчання враховували особливості пізнавальної діяльності і закономірності мобілізації компенсаторних можливостей слабозорих підлітків засобами фізичних вправ і оздоровчого тренування.

Значну увагу в корекційному процесі зі слабозорими підлітками засобами плавання приділяли розвитку пізнавальної діяльності. Корекція порушень розвитку пізнавальної діяльності слабозорих підлітків – пам'яті, мислення, емоційно-вольової сфери, була спрямована на формування правильних уявлень про предмети навколишнього світу і підготовки дітей до самостійного життя, розвиток у них збережених аналізаторів як на суші, так і у водному середовищі. Формування прийомів дотикового обстеження предметів розглядалося як тривалий процес упродовж шкільного навчання і в подальшому. Поряд із недосконалістю дотикових прийомів обстеження предметів слабозорі підлітки мали труднощі у просторовому орієнтуванні, розвитку тонких рухів пальців рук. Це компенсувалося за допомогою спеціальних вправ з предметами у воді.

В структурі поєднання словесних вказівок з наочними компонентами визначалося призначенням повідомлення, яке для слабозорих приймало специфічні словесно-наочні і словесно-жестові форми. Для підвищення ефективності навчання словесно-наочні повідомлення в корекційно-педагогічному процесі розділяли на словесні і наочні компоненти, обмежуючи смисловий обсяг кожної з частин, послідовна побудова яких не допускала пропуску логічних ланок.

Для оперативної корекції найбільш ефективними формами виявилися усне мовлення, яке підкріплювалося вказівними жестами, та використання відповідних засобів наочності. Форма словесних повідомлень враховувала особливості слабозорих підлітків відносно поєднання словесних і наочних компонентів, що сприяло ефективному формуванню рухових навичок і умінь, практичному розвитку рухових якостей.

## **Висновки.**

1. Експериментальна методика повинна складатись з трьох етапів: підготовчого, основного і заключного. Корекція рухової сфери на підготовчому й основному етапах педагогічного експерименту повинна здійснюватись при виконанні спеціальних плавальних вправ, застосуванні різноманітних ігор у воді. Вправи на суші носити швидкісний, швидкісно-силовий характер, широко застосовувати

- вправи на розвиток витривалості; вправи з різноманітними додатковими обтяженнями, з використанням впливів зовнішнього середовища, застосовувати для розвитку сили.
2. У навчально-тренувальному процесі повинні вирішуватися три основні завдання: навчання, виховання, оздоровлення.
  3. Експериментальну корекційну програму необхідно розробляти на основі загальних дидактичних принципів дефектології. У корекційно-реабілітаційному процесі використовувати принципи свідомості, активності й індивідуалізації, які повинні доповнюватися специфічними дидактичними принципами навчання дітей з особливими потребами: принципом корекційної спрямованості навчання і виховання і принципом диференційованого навчання.
  4. Експериментальну методику можна застосовувати на заняттях з фізичної культури в спеціальних школах-інтернатах для слабозорих дітей. Спеціальні плавальні вправи і вправи загальної фізичної підготовки, які поєднуються з ними, сприяють поліпшенню функцій кардіореспіраторної системи. Дозування і підбір вправ, інтенсивність їх виконання повинні регулюватися використанням різних методів, які враховують період і рівень статевого дозрівання підлітка, стан здоров'я і психологічну готовність до виконання запропонованого виду роботи.
  5. Проведене дослідження висвітлює значні можливості ефективного корекційного впливу занять плаванням на розвиток рухової сфери слабозорих підлітків у більш короткий термін порівняно з початковими результатами.
1. Байкіна Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе слабовидящих и слабослышащих. – М.: Советский спорт, 1991. – С.61.
  2. Демирчоглян Г. Школа здоровья глаз. – С.-Пб.: Комплект, 1996. – 263 с.
  3. Силантьев Д.О. Уровень физической работоспособности у слабовидящих детей в группы начальной подготовки по плаванию // Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития: Материалы международной научно-практической конференции. – Витебск, 2000. – С. 92-95.
  4. Шеремет Б.Г., Євтухова Т.А. Інтеграція школярів з глибокими порушеннями зору у соціальні відносини на основі рухливих ігор професійно-побутового змісту // Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин. – К., 1994. – С. 13-22.
  5. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
  6. Єрмаков В.П., Яқунін Т.О. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения. – М.: Владос, 2000. – 240 с.