

The pedagogical research has been conducted during a year with the weak eyesight children. Six experimental and one control groups were formed. We tried to enlarge the present information about the condition of our children's functional abilities; we also tried to adjust the typical changes, which determine dynamics of adaptational abilities, depending on special training.

Our investigations show that it is necessary to use swimming for active correction of the secondary deflections in the motive sphere (we are speaking about children with the breach of the eyesight) in physical training and medical-prophylactic work. It is also useful to include complex exercises which influence on the development of different organism systems.

## ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У СЛАБКЗОРИХ ШКОЛЯРІВ

АЛЛА Г Е Т А

*Південноукраїнський державний педагогічний університет ім.К.Д.Ушинського*

В останні роки в зв'язку з сучасним ритмом життя з'являються негативні прояви психоемоційного стану у слабкозорих підлітків [1].

Тому на перший план висувається проблема пошуку засобів, які б сприяли формуванню позитивного психоемоційного стану цього контингенту. Дуже актуальна ця проблема відносно дітей з обмеженими можливостями, до яких відносяться і школярі з патологією органу зору.

Постійний вплив негативного психоемоційного стану може призвести до психічних розладів. Тому основне завдання педагога, який працює зі слабкозорими школярами – сприяти поліпшенню психоемоційного стану дітей [9].

Аналіз наукових досліджень, присвячених питанням адаптації дітей з вадами зору до зовнішніх подразників, які викликають зниження психоемоційного стану, показав, що цю проблему можна вирішувати, якщо для корекції цього стану за основу взяти заняття фізичною культурою, зокрема плаванням [2]; тобто ми поставили за мету опрацювати систему заходів, які сприятимуть поліпшенню адаптаційних можливостей школярів до подразників, які формують негативний психоемоційний стан.

Для перевірки нашої гіпотези ми взяли ті негативні чинники, які виникають в процесі життєдіяльності слабкозорих дітей. Такий вибір був не випадковим, тому що плавання сприяє розвитку правильної постави; зміцнення нервової, серцево – судинної, дихальної систем; гармонійному розвитку інших органів і систем організму; підвищенню опірності захворюванням. Водне середовище сприяє формуванню нових стереотипів, коригує неправильно сформовані рухові навички завдяки утворенню нових умовно – рефлексорних зв'язків, сприяє формуванню позитивного психоемоційного стану. Це забезпечується за допомогою специфічних особливостей сприйняття у водному середовищі [3].

Щоб у школяра з вадами зору сформувати позитивний психоемоційний стан, необхідно знати, що фізичні навантаження аеробного напрямку (плавання, лижні гонки, велосипед) впливають на зміни настрою і психоемоційний стан людини. Настрій визначають як стан емоційного збудження різної (але не стабільної) тривалості. Наше завдання – підвищити тривалість цього позитивного стану. Відчуття душевного підйому або щастя, які тривають декілька годин або навіть днів, представляють собою приклади позитивного психоемоційного стану людини і є кінцевим результатом, до якого ми намагаємося наблизитись [4].

Для глибшого розуміння даної методики ми наводимо такий приклад роботи зі слабкозорим школярем Олексієм Ш.. Йому 10 років, 2 місяці. Хлопчик замкнутий, неконтактний, дуже обережний з людьми, але в школі займається добре, фізично розвинутий. Працювати з ним ми почали рік тому. У нього на початковому етапі навчання плавання був яскраво виражений синдром водострахи і, природно, був негативний психоемоційний стан. На подолання водострахи було витрачено кілька тижнів занять з обов'язковим використанням ігрових вправ та ігор. Такими були ігри:

1. "Виконуй команду!", - сприяє розвитку уваги;
2. "Плескавеш", - сприяє подоланню водострахи;
3. "У відповідь на сигнал"; - сприяє подоланню водострахи.

Ігрові вправи та ігри, метою яких було звання до води та подолання водострахи проводились паралельно – на суші, на суші з поступовим входженням в воду і на мілкій частині басейну (глибина до пояса). Наступним станом було навчити дитину робити вдих і видих у воді. Використовувались ігри:

1. "В кого більше бульбашок?", - сприяє навчанню видиху у воду.
2. "Бульбашки", - сприяє навчанню видиху у воді.

Основа цієї методики полягає в тому, що всі вправи (на звання до води, на вмінні робити у воді вдих і видих, на розплющування очей у воді та ін.) проводяться спочатку на мілині, а потім на глибокій частині басейну. Засвоюються вони в двох положеннях – у вертикальному, а потім у горизонтальному. Всі вправи для початкового навчання були об'єднані в системи і виконуються з дотриманням дидактичних принципів, з поступовим зменшенням опори [1, 5].

Слід зазначити, що протягом часу, коли Олексій вчився пересуватись і дихати у воді, його настрої і, відповідно, психоемоційний стан значно підвищились. Це виражалось у зниженні рівня хвилювання і

збудження, поступово почала зникати замкненість та невпевненість у собі і власних силах. Зазначимо, що на перші заняття дитина приходила з небажанням, а потім з'явилась зацікавленість і бажання вчитися плаванню.

Далі ми почали навчати хлопчика занурюватись та відкривати очі під водою. Для цього використовувались яскраві предмети (враховуючі слабкозорість дитини), які були розкидані на дні басейну. Йому були запропоновані наступні ігри:

1. “Шукачі перлин”, - сприяє розплющуванню очей у воді;
2. “Дивися уважно”, - сприяє розплющуванню очей;
3. “Качки – пірначі”, - сприяє занурюванню і розплющуванню очей.

Ігри на занурення та відкривання очей допомагають школярам – новачкам подолати страх перед водою; навчитись орієнтуватись у воді, відчути виштовхуючу, підйомну силу води. Хлопчик намагався краще виконати завдання, що призвело до виявлення сміливості, винахідливості, активності, тобто морально – вольових якостей [6].

Наступний крок був спрямований на спливання та лежання на воді.

Ігри з спливанням та лежанням на воді:

1. “Поплавець”, - сприяє спливанню;
2. “Медуза”, - сприяє лежанням на воді;
3. “Гвинт”, - сприяє лежанням на воді;
4. “Аварія”, - сприяє лежанням;
5. “П'ятнашки з поплавцем”, - сприяє розвитку швидкості пересування у воді і спливання.

Ці ігри виконуються для освоєння з незвичним станом невагомості, допомагають навчитись зберігати рівновагу тіла в незвичному (горизонтальному) безопірному положенні тіла на грудях і на спині [1]. Слід зауважити, що на першому етапі навчання плавання такі ігри мають складати основу кожного заняття. Поступово їх замінюють складнішими, які спрямовані на засвоєння техніки плавання [2, 3].

Ігри з видихами у воду:

1. “Ванька – встанька”, - навчання видиху у воду і розплющуванню очей у воді;
2. “Поїзд”, - сприяє розплющуванню очей, занурюванню і видиху у воду, дають можливість і вміння затримувати дихання на вдиху, пересуватися у воді з диханням і виконувати видих у воду, - є основою для ритмічного дихання при плаванні.

Спостерігаючи за досягненнями нашого хлопчика, можна зробити висновок, що після 7-10 занять на освоєння у воді і навчання елементарних рухів у водному середовищі, Олексій почав виявляти здібності у процесі навчання плаванню. В нього вже зникли симптоми водостраха; з'явилась впевненість у собі; зникла замкнутість. Він почав активно спілкуватися з товаришами, ділитися своїми враженнями з ними; почала проявлятися гостра зацікавленість тим, що відбувається навколо; на заняття він приходив у доброму гуморі і ще й заохочував товаришів.

Наступний етап – навчання дитини ковзанню і плаванню. Запропоновані ігри:

1. “Хто найдалі проковзає?”, - сприяє ковзанню, відкриванню очей, диханню у воді;
2. “Стріла”, - сприяє ковзанню;
3. “Торпеди”, - сприяє ковзанню з роботою ногами кролем;
4. “Фонтан”, - сприяє лежанням, ковзанню.

Виконання ковзання на грудях і на спині допомагають дітям засвоїти горизонтальне безопірне положення (робочу позу плавця), навчитись приймати обічне положення, максимально пересуватися вперед за допомогою рухів ногами.

Всі вправи на освоєння у воді виконуються з затримкою дихання після вдиху, що збільшує плавучість.

Ці вправи є основним навчальним матеріалом перших занять, а також ігор та розваг у воді [2, 7].

В кінці кожної гри необхідно відзначати кращих дітей, визначати переможців та стимулювати їх [3].

Після того, як дитина опанувала ази плавання, потрібно переходити до вивчення та вдосконалення фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості), а потім перейти до вивчення техніки спортивних способів плавання.

Цього можна досягти також впровадженням в організацію і планування занять з плавання ігрового методу навчання. Слід пам'ятати, що розвиток фізичних якостей – одна з важливих передумов навчання дитини плаванню.

У розвитку швидкості велику роль відіграє вдосконалення швидкості руху та рухової реакції. Швидкість рухової реакції завдяки ігровим вправам та іграм, що потребують миттєвого реагування на заздалегідь визначений сигнал, розвивається завдяки багаторазовим повторенням. Особливо ефективно часте повторення дій і вправ з максимально можливою швидкістю, але нетривале, щоб не перевантажити дитячий організм [2].

Приклади таких ігор:

1. “Хто швидше бігає”, - сприяє розвитку швидкості;
2. “Швидка передача”, - сприяє розвитку швидкості;
3. “Зі схилу”, - сприяє активізації уваги і розвитку швидкості.

Спритність розвивається завдяки фізичним вправам зі швидкісними змінами обставин. Розвиткові спритності дітей сприяє зміна вихідних положень у відомих вправах. Тут також діє правило – краще спритність розвивати потроху, але часто [2].

Ігри:

1. “Смуга перешкод”, - сприяє розвитку спритності;
2. “Втримай м'яч”, - сприяє розвитку спритності;
3. “Ловля метеликів”, - сприяє розвитку швидкості і спритності.

Силові навантаження для школярів середнього шкільного віку створюють за рахунок подолання опору партнера і маси власного тіла. Силові вправи та ігри добирають так, щоб вони сприяли розвитку сили м'язів та рухливості дітей.

Розрізняють власні силові та швидкісно-силові вправи. До власне силових відносять вправи загально-розвиваючі, з гантелями, еспандерами, набивними м'ячами.

До швидкісно-силових належать вправи з подоланням маси власного тіла з великою швидкістю (з врахуванням віку і фізичної підготовленості дітей). Це швидкий біг, стрибки [8].

Витривалість плавця – це, насамперед, змінна тривалий час виконувати специфічні рухи з докладанням значного зусилля для розвитку належної швидкості.

Отже, основою для підвищення спеціальної витривалості плавця є розвиток витривалості загальної. Загальна витривалість зміцнюється завдяки помірним, але тривалим навантаженням на організм під час ходьби та бігу, стрибків, рухливих ігор, плавання. Спеціальна витривалість плавця підвищується за рахунок різних методів – повторне додання відрізків; рівномірне, перемінне, повторно – перемінне та інтервальне плавання.

Навантаження зростає у процесі поступового збільшення тривалості, роботи або зміни його інтенсивності. Під час роботи з дітьми основна увага звертається на вироблення у них загальної витривалості [2].

Після проведення нами експерименту з Олексієм Ш. ми виявили, що він після занять плаванням навчився долати значні труднощі в процесі пізнання; опанував нові незвичайні рухи, які потім навчився узгоджувати з диханням і, зрештою, дістав уявлення про комплексну дію – плавання певним способом; подолав синдром водострахи; оволодів базовими вправами для подальшого вивчення техніки спортивних способів плавання. Також подолав збудження та хвилювання; почав почувати себе впевнено; знайшов друзів, подолавши почуття замкненості і таким чином, сформував позитивний психоемоційний стан у себе.

В результаті проведеного нами дослідження ефективності використання ігрових вправ на початковому етапі навчання плавання для формування позитивного психоемоційного стану у слабкозорих дітей ми встановили, що долається стан хвилювання, синдром водострахи; підвищується емоційний фон занять; у дитини розвивається інтерес до занять; підвищується настрій і зберігається тривалий час. Це дало можливість успішно використовувати комплекс вправ на освоєння у воді, які є базовими для вивчення техніки спортивних способів плавання як найбільш координованої та досконалої навички.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко Г.М. *Навчання руховим вмінням та формуванню навичок як засоби інтеграції в суспільстві осіб з хворобою Дауна.* – Одеса, 1998, с.3-5.
2. Булгакова Н.Ж. *Учите детей плавать.* – Москва, 1977, с.74-81.
3. Войцеховский С.М. *Физическая подготовка пловца.* – Москва, 1978, с.125.
4. Гета А.В. *Психологічна корекція постстрессового стану слабкозорих підлітків засобами фізичного виховання.* – Одеса, 1999, с.4-6.
5. Дубовис М.С., Корок Ю.О. *Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання.* – К.: Радянська школа, 1991, с.101-118.
6. Ермаков В.П., Якунин Г.А. *Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Справочно – методическое пособие для учителя.* – Москва: Просвещение, 1990, с.14-75.
7. Мараховська А.В. *Застосування ігрового методу на початковому етапі навчання плавання.* – Полтава, 1997, с.3-71.
8. Платонов В.М. *Плавание.* – К.: Радянська школа, 1980, с.68.
9. Уейнберг Р.С., Гоулд Д. *Основы психологии спорта и физической культуры.* – К: Олимпийская литература, 1998, с.228-238.

Basis of the given technique is the work directed on shaping of a positive mental condition at the schoolboys with bad sight by means of float.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ЗОРОВИХ ФУНКЦІЙ У СЛАБКОЗОРИХ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

КСЕНІЯ ЯРИМБАШ

*Запорізький державний університет*

На сьогоднішній день дійсного часу накопичений достатній матеріал, який свідчить про сприятливий вплив певних видів фізичних вправ на зорові функції (В.П.Філатов, 1937; Э.С.Аветісов, 1970-1980; Р.Н.Азарян,