

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ПІДЛІТКІВ

Яна КОШТУР

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка*

**Постановка проблеми.** У дослідженнях останніх років в Україні відзначається тенденція зростання кількості дітей з відхиленнями фізичного та психічного спорів'я, які обумовлюються екологічними, економічними, соціальними, психологічними та іншими чинниками. Частку серед цих дітей займають діти з розумовими відхиленнями.

Фізичне виховання розумово відсталих дітей є невід'ємною частиною комплексного розвитку особистості і нерозривно пов'язане з їх розумовим, моральним, трудовим та естетичним вихованням.

Відомо, що фізичні вправи – це найкращий засіб зміцнення та підвищення працездатності. Тому, вони давно привертають до себе увагу вчених, які намагаються знайти відповідь на питання про сутність оздоровчого впливу фізичної культури, підвищення працездатності, пошук оптимальних та ефективних форм і засобів рухової діяльності дитини [2,8]. Таким чином, фізичне виховання є одним з основних шляхів корекції порушень фізичного розвитку, рухової підготовки, психомоторики, вольових якостей та залучення дітей-інвалідів, тим самим до трудової діяльності, навчально-виховного та соціальної адаптації. Тому проблема корекції порушень функцій цих дітей, в тому числі й засобами фізичного виховання, є достатньо актуальною.

Аналізуючи програму з фізичного виховання розумово відсталих дітей, нами було відмічено, що вона не в повній мірі відповідає вимогам, які ставляться до навчання та виховання дітей-олігофренів. Звідси випливає необхідність розробки нових засобів, методів та форм організації корекційно-виховної роботи з цими дітьми.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Засоби плавання в силу вираженої фізичної активності середовища є важливим компонентом фізичного виховання та корекції порушених функцій дітей-інвалідів. Ось чому вплив занять з плавання на організм дітей з різними нозологіями, такими як ЗПР, слабозоркість, глухота, вивчався неодноразово [4, 5, 7, 9].

Дослідження також були присвячені й вивченню ролі плавання у системі фізичного виховання та реабілітації розумово відсталих дітей [1, 3]. Аналізуючи результати досліджень ми зробили висновок, що плавання чинить на дітей з порушенням інтелекту позитивний вплив на фізичний розвиток, корекцію індивідуальних недоліків, а також на психічний стан, що є дуже значущим саме для дітей даної нозології. Але до цих пір відсутня диференційована система використання засобів плавання у корекції порушених функцій дітей-інвалідів у відповідності з віком.

**Мета дослідження** – визначити особливості плавальної підготовленості дітей з легкою формою розумової відсталості у порівнянні з однолітками загальноосвітньої школи.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося з дітьми 11-14 років легкою формою розумової відсталості спеціальної школи м. Суми, а також з учнями середнього шкільного віку ЗОШ №17 м. Суми без спеціальної підготовки.

Для дослідження ми використовували такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування рівня плавальної підготовленості методами математичної статистики.

Для визначення рівня плавальної підготовленості у розумово відсталих підлітків ми використовували тести, які були розроблені В.Є. Пермяковим (2004 р.) [6].

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою визначення рівня плавальної підготовленості у дітей 11–14 років з легкою формою розумової відсталості було проведено тестування вище зазначених дітей та їх нормально розвинутих однолітків без спеціальної підготовки.

Плавальна підготовленість оцінювалася у дітей обох груп за одними й тими самими тестами: „Статичне” плавання: 1) „занурення”; 2) „поплавок”; 3) „зірочка”: а) на грудях; б) на спині.

„Динамічне” плавання: 1) рухи ніг з дошкою: а) на грудях; б) на спині; 2) рухи ніг у безопорному положенні: а) на грудях; б) на спині; 3) плавання у повній координації: а) на грудях; б) на спині.

За результатами тестування (табл. 1) можна зробити висновок, що більш сформований навик плавання спостерігався в учнів загальноосвітньої школи. Слід відмітити, що нормально розвинуті підлітки практично за всіма показниками тестування випереджали своїх розумово відсталих однолітків в два й більше разів. Так, у нормально розвинутих підлітків найбільші показники були відмічені у таких тестах, як „зірочка” на спині, рухи ніг з дошкою на грудях та на спині, рухи ніг у безопорному положенні на спині, плавання у повній координації на грудях та на спині.

За результатами тестування рівня плавальної підготовленості показники розумово відсталих підлітків були нижчими, навик елементарних рухів у воді у 80% групи практично був відсутній. Багато дітей не змогли продемонструвати координації

Таблиця

Рівень плавальної підготовки

№	Тести	Групи (M±m)		P	
		Розумово відсталі діти	Нормально розвинуті діти		
„Статичне” плавання					
1	Занурення (с)	6,4±0,3	8,8±0,5	<0,01	
2	„Поплавок” (с)	7,1±0,4	10,2±0,5	<0,01	
3	„Зірочка” (с)	а) на грудях	7,2±0,4	10,2±0,4	<0,01
		б) на спині	3,6±0,5	7,3±0,5	<0,001
„Динамічне” плавання					
4	Рухи ніг з дошкою (м)	а) на грудях	6,3±0,5	9,6±0,5	<0,001
		б) на спині	3,1±0,3	6,0±0,3	<0,001
5	Рухи ніг у безопорному положенні (м)	а) на грудях	4,8±0,4	7,1±0,3	<0,001
		б) на спині	0,9±0,4	4,5±0,3	<0,001
6	Плавання у повній координації (м)	а) на грудях	5,5±0,3	9,6±0,4	<0,001
		б) на спині	1,6±0,6	5,5±0,4	<0,001

рухів руками й ногами, так як не в змозі були зрозуміти завдання викладача. Також нами було відмічено, що для більшості дітей характерна водобоязнь.

Подальше дослідження передбачає розроблення спеціальної методики з корекційного плавання для дітей 11–14 років з легкою формою розумової відсталості, враховуючи диференційовану систему використання засобів плавання, яка буде спрямована на розвиток та корекцію відхилень у плавальній та фізичній підготовленості, а також психічному розвитку.

### Висновки

1. Таким чином, в результаті проведених нами досліджень, ми встановили, що більш сформований навик плавання спостерігався у нормально розвинутих підлітків. Слід зазначити, що здорові діти середнього шкільного віку з деяких показників визначення рівня плавальної підготовленості випереджали своїх одноліток з порушенням інтелекту в два й більше разів.
2. Завдяки використанню плавання у фізичному вихованні розумово відсталих підлітків спостерігалось підвищення у них інтересу до регулярних занять вправами у воді, що призведе до більш скорішого та вдалого освоєння з водою та оволодіння елементами техніки плавання.

### Література

Андрилян В.С. Методика и эффективность занятий плаванием в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – К., 1985. – 16с.

Биктриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991. – 32с.

Бил В.В. Экспериментальное обоснование методики обучения плаванию инвалидов 9-12 лет с нарушением интеллекта // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Материалы межрег. науч.- практ. конф./ Омськ, 1997. – С.73-76.

Величкін О.В. Адаптивне фізичне виховання слабозорючих учнів спеціальної школи: Наукове видання. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. – 156с.

Васильев Д.Ф., Кубасов А.В., Ковалева Л.Я. Педагогическая гидрореабилитация/ Воды в плавании: Спорт, реабилитация, здоровье. Сб. Научних и практических работ. Вып.1. – СПб.: ООИ Плавин, 1999. – С.34-38.

Воронков В.Е. Использование средств плавания в системе физической и психической реабилитации детей 9-11 лет с задержкой психического развития. Автореферат дис.... канд. пед. наук(13.00.04). – Краснодар, 2004.

Гаврильєв Д.О., Байкіна Н.Г. Методика початкового спортивного тренування дітей з слабозорими дітьми молодшого шкільного віку. – Запоріжжя: ЗНУ, 2001. – 97с.

Григорук Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. – 152с.

9. Яримбаш К. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання слабозорими підлітками.// Спортивний вісник Придністров'я – науковий теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту ФКіС. №6. – 2004. – С.87-89.

---

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ПІДЛІТКІВ

Яна КОШТУР

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка*

**Анотація.** В цій роботі представлена інформація про рівень плавальної підготовленості розумово відсталих дітей 11–14 років та результати аналізу плавальної підготовки цих дітей у порівнянні з нормально розвинутими однолітками. Результати дослідження показали низький рівень плавальної підготовки у розумово-відсталих підлітків.

**Ключові слова:** розумово відсталі підлітки, плавальна підготовка.

---

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАТЕЛЬНОЇ ПОДГОТОВКИ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ПОДРОСТКОВ

Яна КОШТУР

*Сумской государственной педагогический университет им. А.С. Макаренко*

**Аннотация.** В этой работе представлена информация об уровне плавательной подготовки умственно-отсталых детей 11–14 лет и результаты анализа плавательной подготовки этих детей по сравнению с нормально развитыми одногодками. Результаты исследования показали низкий уровень плавательной подготовки у умственно-отсталых подростков.

**Ключевые слова:** умственно-отсталые подростки, плавательная подготовка.

---

## THE CHARACTERISTIC OF SWIMMING TRAINING OF MENTALLY DISABLED CHILDREN (AGED 11–14)

Yana KOSHTUR

*Sumy State Pedagogical University named after A. Makarenko*

**Abstract.** This work represents the information about the level of swimming training of mentally disabled children (aged 11–14) and the results of analysis in which the swimming training of the children was compared with the training of normally developing children. As a result of the tests, the level of swimming training of mentally disabled children (aged 11–14) was revealed.

**Key words:** mentally disabled children (aged 11–14), swimming training

---