

Література:

1. Висковатова Т. Физическая ослабленность как психолого-педагогическая характеристика задержки психического развития / Т. Висковатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези IV Міжнар. наук. конгр. К., 2000. – С. 599.
2. Висковатова Т.П. Проблема генезу діагностики і психолого-педагогічної корекції затримки психічного розвитку в дітей: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.08. – К., 1997. – 382 с.
3. Висковатов Ю.И. Физическая культура и спорт во вспомогательной школе / Ю.И. Висковатова, В. В.Шелковникова, И.Н. Чабан – Ю.И. Висковатов, 1998. – 207 с.
4. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А.А.Дмитриев – Красноярск, 1987. – 105 с.
5. Ілляшенко Т.Д. Хто вони – ті, що не встигають? / Т. Д.Ілляшенко // Початкова школа. – 1999. – № 2. – С. 27 – 30; № 3. – С. 25-29.
6. Лубовский В.И. Основные проблемы ранней диагностики и ранней коррекции нарушений развития // Дефектология. — 1994. — № 1.
7. Слепович Е.С. Игровая деятельность дошкольников с задержкой психического развития. — М.: Педагогика, 1990. — 96 с.
8. Ульenkova У.В. Шестилетние дети с задержкой психического развития. – М.:Педагогика, 1990. — 184 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ З ПІДЛІТКАМИ, ЩО МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Ксенія Яримбаш

*Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту*

Актуальність дослідження. Профілактика фізичних або психічних порушень в стані здоров'я підлітків розглядається в комплексі соціальних, медичних і індивідуальних мір, спрямованих на попередження виникнення фізичних, розумових, сенсорних дефектів. На попередження переходу дефекту в постійне, вира-

жене функціональне обмеження можливостей людини в трудовій чи побутовій діяльності в такому обсязі, та в таких умовах, які вважаються нормальними.

Формування уявлень у підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку відбувається в процесі безпосереднього сприйняття предметів, перцептивними діями.

Підлітки, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку не володіють прийомами дотикального обстеження. Вони впробують труднощі у перебуванні основних частин.

Медико-педагогічний аспект проблеми реабілітації і корекції відхилень у розвитку виявляється при підході до досліджуваних явищ як до системи взаємозалежних і взаємообумовлених зовнішніх (педагогічних) і внутрішніх (психофізіологічних) факторів при ведучому значенні перших.

Проблема соціальної і фізичної реабілітації підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку має важливе державне значення, тому що забезпечує повернення до праці й активного життя людей, що страждають через своє неповноцінне положення.

Мета дослідження – розробити організаційно-методичні основи проведення занять плаванням з підлітками, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку.

Предмет дослідження – заняття оздоровчим плаванням з підлітками, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку.

Об'єкт дослідження – підлітки, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку.

Завданнями оздоровчих занять у плаванні є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніку різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ [1].

Результати дослідження та їх обговорення. В області технічного удосконалювання варто орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У процесі технічного удосконалювання ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, домагатися стійкої рухової навички, що дозволяє досягти

визначених спортивних результатів. У цей час у юного спортсмена закладається різнобічна технічна база, що припускає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід є основою для наступного технічного удосконалювання. Це положення поширюється і на наступні два етапи багаторічної підготовки, особливо повинно враховуватися в періоді початкової підготовки.

Підготовка починаючих плавців характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, а також ігрового методу.

При навчанні техніці плавання вони повинні освоїти різноманітні підготовчі вправи. І при цьому ні в якому разі не слід намагатися стійкої рухової навички. У юного спортсмена повинна сформуватися різнобічна технічна база, що припускає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Це основа для наступного ефективного технічного удосконалювання. Відповідний підхід у визначеній мері поширюється і на наступні два етапи багаторічної підготовки.

Тренувальні заняття тривалістю 45–90 хв на цьому етапі повинні проводитися не частіше 2–3 разів у тиждень.

Примітно, що найбільш досвідчені і далекоглядні фахівці різних країн усе настійніше підкреслюють, що ігровий метод найбільш виправданий у роботі з юними спортсменами і що її ефективність тісно зв'язана з постійним пошуком шляхів створення на занятті позитивного емоційного тла.

У підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку та займаються плаванням ігрова спрямованість початкової підготовки звичайно сполучалася з невеликим сумарним обсягом роботи. На початковому етапі вони працювали менш інтенсивно, ніж їхні однолітки, але досягнувши згодом високих результатів.

Дослідженнями визначений лікувальний вплив плавання на фізіологічні показники в підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку.

Перебування підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку у воді і виконання дозованих вправ привело до нормалізації найважливіших біохімічних показників властивості

триві і поліпшенню діяльності серцево-судинної системи в хворих, які страждають ішемічною хворобою серця.

Дослідженнями відзначені позитивні зрушення в центральній нервовій системі в підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку, що виразилося в поліпшенні її адаптації під впливом водяного середовища, що можуть виявлятися в стані спокою і при м'язовій діяльності.

При виконанні фізичних навантажень у водяному середовищі значно змінюються процеси усмоктування їжі в шлунково-кишковому тракті.

В умовах водяного середовища виконання короткочасних фізичних навантажень максимальної інтенсивності створює позитивний психогігієнічний ефект, що рекомендує використовувати їх у режимі навчального і трудового дня.

Таким чином, ефект впливу занять плаванням на організм підлітків, які займаються плаванням різноманітний: починаючи від впливу, що гартує, гігієнічного ефекту, поліпшення діяльності органів і систем до негативного впливу внаслідок специфічних захворювань серце-органів, а також використання його лікувальних властивостей для корекції постави, скривлення хребта, у поліпшенні ряду психогігієнічних процесів. Усе відзначене вказує на доцільність подальшого збагачення експериментального матеріалу про вплив систематичних занять плаванням на організм і стан здоров'я підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку.

Дослідженнями ряду авторів показані фізіологічні і психологічні закономірності формування процесів компенсації, структура і стадії розвитку [2-7]. Однак у даних роботах проблема корекції порушень фізичного або психічного розвитку розглядається переважно у фізичному вихованні. У зв'язку з цим виникає необхідність у дослідженні впливу систематичних занять плаванням на корекцію фізичного розвитку, рухових якостей і функціонального стану організму.

Педагогічний аспект проблеми корекції відхилень у розвитку виявляється при підході до досліджуваних явищ як системі взаємозалежних і взаємообумовлених зовнішніх (педагогічних) і внутрішніх (психофізіологічних) факторів при ведучому значенні

перших. Тому правомірна постановка задачі оптимізації взаємодії цих факторів в умовах спеціальних корекційних, учбово-тренувальних і спортивних занять з плавання. Вивчення співвідношення засобів ЗФП у процесі попередньої базової спортивної підготовки в підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку є пріоритетним в системі параолімпійської підготовки інвалідів.

Таким чином, використання даних тифлопедагогіки і психологічної теорії і методики спортивного тренування, їхній синтез необхідно здійснювати з урахуванням основної закономірності впливу порушень в фізичному або психічному розвитку на розвиток людини: порушення зв'язків і відносин між суб'єктом і об'єктами пізнання.

Отже, підготовка підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку до самостійного життя і діяльності жаль від них досить високого рівня здоров'я. Спрямованість тренувального процесу повинна бути зв'язана з оптимізацією і взаємодією підлітків, що мають порушення в психічному або фізичному розвитку з навколишнім середовищем і забезпеченням нормалізації різних психічних функцій.

Література:

1. Бондар В.І. Передумови розвитку державної системи спеціального навчання дітей із психофізичними вадами / В. І. Бондар // Дефектологія. 1997. – №2 – С. 2-6.
2. Гужаловский А.А. Темпы роста физической способности как критерий отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1979. – №9. – С. 28-31.
3. Платонов В.Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література. 2000. – 562с
4. Федулов В.А. Особенности развития выносливости у перспективных юных пловцов: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1979. – 28с.
5. Зимкина А.М. О физиологических основах компенсации нарушенных функций. – / А. М. Зимкина. – Л., 1956. – 123с.
6. Лубовский В.И. Основные проблемы ранней диагностики и ранней коррекции нарушений развития / В. И. Лубовский // Дефектология. 1994. – №1. – С. 3 – 6.
7. Власова Т.А. Психологические проблемы дифференциации обучения и воспитания аномальных детей / Власова Т.А. – М., 1972. – 56с.