

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

Коштур Яна Євгенівна

УДК 376.42:796.011.3:797.2

**КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ПІДЛІТКІВ
ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ**

13.00.03 – корекційна педагогіка

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2009

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Сумському державному педагогічному університеті імені А.С.Макаренка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, професор
Лоза Тетяна Олександрівна,
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка,
завідувач кафедри теорії і методики
фізичної культури.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор,
дійсний член АПН України
Бондар Віталій Іванович,
Національний педагогічний
університет імені М.П.Драгоманова,
Інститут корекційної педагогіки
та психології,
директор науково-методичного центру
інклюзивної освіти;

кандидат педагогічних наук, професор
Шеремет Борис Григорович,
Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д.Ушинського, завідувач кафедри
дефектології та фізичної реабілітації,
директор Інституту фізичної культури
та реабілітації.

Захист відбудеться «28» жовтня 2009 р. о 16.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «25» вересня 2009 р.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**

С.В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку спеціальної освіти відбувається переосмислення концептуальних підходів до навчання і виховання дітей та підлітків, які мають психофізичні вади, та змісту їх корекційного навчання.

Дослідження вчених Н.Г.Байкіної, В.І.Бондаря, Т.П.Вісковатової, В.Г.Григоренка, І.М.Ляхової, Б.В.Сермеєва, В.М.Синьова, В.В.Тарасун, О.П.Хохліної, Б.Г.Шеремет, М.К.Шеремет, М.Д.Ярмаченка та інших підтверджують, що ефективно навчання і виховання дітей різних нозологій є можливим тоді, коли створені спеціальні умови, сприятливі для корекції, компенсації їх розвитку та вдосконалення фізичних і психічних можливостей, необхідних для подальшої трудової діяльності та самостійного життя. Зазначене стосується й освітнього процесу розумово відсталих дітей.

Дослідження вчених-дефектологів (Л.С.Виготський, М.О.Козленко, М.С.Певзнер та ін.) доводять, що у фізичному розвитку, як і в розумовому, у більшості учнів допоміжної школи спостерігаються істотні порушення. Властиве розумово відсталим учням раннє порушення в центральній нервовій системі спричиняє порушення в загальному соматичному стані і розвитку дитини. В моториці учнів спостерігаються більш-менш виражені порушення: в одних випадках порушується формування цілеспрямованих рухів, в інших – запізнюється автоматизація окремих рухів. Серед учнів допоміжної школи є діти, в яких обмежені рухи у кінцівках або спостерігаються зайві неупорядковані рухи, в'ялість, патологічна уповільненість у рухах, а також часткова атипичність фізичного розвитку. Тому корекція психофізичного розвитку учнів засобами фізичного виховання є важливим напрямом навчально-виховної роботи спеціальної школи (М.П.Вайзман, Л.С.Виготський, Ю.І.Вісковатов, О.А.Дмитрієв, С.П.Євсєєв, М.О.Козленко, Ю.О.Лянної, О.С.Самилічев, Б.В.Сермеєв, Р.В.Чудна, Л.В.Шапкова, Б.Г.Шеремет).

Плавання, з огляду на вплив водного середовища, є важливою складовою системи фізичного виховання учнів спеціальних шкіл усіх видів. На необхідності його використання у навчально-виховній роботі з дітьми, які мають вади слуху або зору, наголошували у своїх працях Н.Г.Байкіна, Д.О.Силантьєв, К.С.Яримбаш. У дослідженнях В.С.Автандіяна, Г.М.Бойко, В.В.Кім, Д.Ф.Мосунова, В.Є.Пермякова, А.І.Погребного, С.Б.Раку, Є.С.Черник доведено позитивний вплив плавання як на загальний розвиток учнів із сенсорними вадами, так і на компенсацію порушених чи втрачених функцій організму, незалежно від фізичного стану, віку дитини та складності порушення функцій її організму.

Природно, що стан здоров'я, загального фізичного розвитку учнів є важливою передумовою підготовки їх до майбутньої трудової діяльності. Саме тому важливим завданням фізичного виховання розумово відсталих дітей є фізичне оздоровлення, створення умов для корекції недоліків фізичного розвитку та загартування організму.

Проте, фізичне виховання у допоміжній школі має також сприяти корекції психічного розвитку учнів. Особливо велику роль у вирішенні цього спеціального завдання відіграє плавання.

Актуальність проблеми, її практична значущість та недостатня розробленість у корекційній педагогіці обумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Корекція психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків засобами плавання».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка «Організаційно-методичні основи використання корекційних занять плавання у фізичному вихованні розумово відсталих підлітків» (номер державної реєстрації 0107U002257). Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (протокол № 10 від 23.04.2007р.) і узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 19.06.2007р.).

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально апробувати методику корекційних занять із плавання, що має сприяти психофізичному розвитку розумово відсталих підлітків.

Гіпотеза дослідження. Рівень психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків значно підвищиться завдяки застосуванню у процесі фізичного виховання у допоміжних школах розробленого змісту і методики занять із плавання, спрямованих на розвиток і корекцію рухової та інтелектуальної сфер, формування навичок самообслуговування, які необхідні для самостійної життєдіяльності.

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в теорії та практиці фізичного виховання розумово відсталих учнів у психолого-педагогічній літературі.
2. Визначити показники та критерії розумового та фізичного розвитку розумово відсталих підлітків.
3. Розробити та експериментально перевірити структуру, зміст та методику проведення занять із плавання.
4. Визначити та обґрунтувати навчально-методичний комплекс для корекції порушень психофізичного розвитку у розумово відсталих підлітків засобами плавання.

Об'єкт дослідження – психофізичний розвиток розумово відсталих підлітків у процесі фізичного виховання.

Предмет дослідження – корекція психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків засобами плавання.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення психолого-педагогічної і методичної літератури з проблеми дослідження, аналіз досвіду роботи спеціальних загальноосвітніх шкіл, теоретичне обґрунтування методики корекційних занять із плавання для розумово відсталих підлітків, синтезування результатів експерименту.

- *емпіричні:* аналіз педагогічної документації, педагогічні спостереження, констатувальний і формувальний експерименти, опитування, анкетування, бесіда,

для виявлення показників психофізичного розвитку використовувався метод тестів.

- *статистичні*: кількісний та якісний аналізи й узагальнення дослідницьких даних із використанням методу середніх величин. Достовірність результатів визначалась за t - критерієм Стьюдента.

Теоретико-методологічна основа дослідження: вчення про умовно-рефлекторну діяльність і пластичність центральної нервової системи дитини (І.П.Павлов, І.М.Сеченов); фізіологічні засади розвитку рухів (П.К.Анохін, М.О.Бернштейн); вчення про зв'язок рухів із пізнавальними процесами (В.І.Бондар, Л.С.Виготський, Т.А.Власова, І.М.Сеченов, В.М.Синьов, Ж.І.Шиф та ін.); учення про складну структуру дефекту (Л.С.Виготський); концепції про корекційну спрямованість навчання і виховання дітей різних нозологій захворювання (В.І.Бондар, Т.П.Вісковатова, І.Г.Єременко, О.М.Мастюкова, М.С.Певзнер, В.М.Синьов, В.В.Тарасун, Л.І.Фомічова, О.П.Хохліна, М.К.Шеремет, М.Д.Ярмаченко та ін.), про корекційну спрямованість фізичного виховання (Н.Г.Байкіна, М.П.Вайзман, О.А.Дмитрієв, М.О.Козленко, Н.Л.Літош, Ю.О.Лянної, І.М.Ляхова, О.С.Самилічев, Б.В.Сермеєв, Є.С.Черник, Р.В.Чудна, Л.В.Шапкова, Б.Г.Шеремет та ін.); сучасні педагогічні дослідження з питань гідропедагогіки (Д.Ф.Мосунов).

Експериментальна база дослідження. Дослідною роботою було охоплено 236 підлітків, серед яких 116 розумово відсталих підлітків спеціальних загальноосвітніх шкіл м. Суми, с. Глинськ Роменського району та с. Шалигіне Глухівського району Сумської області та 120 школярів з нормальним розвитком загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 23 м. Суми.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження.

Уперше:

- науково обґрунтовано та експериментально перевірено методику проведення занять із плавання, спрямовану на корекцію психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків;

- на основі порівняльного аналізу досліджено особливості психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків та їх однолітків без відхилень у розвитку за складовими: інтелектуальна сфера, рухові можливості, здатність до самообслуговування;

- визначено і теоретично обґрунтовано структуру, зміст і методичне забезпечення корекційних занять із плавання розумово відсталих підлітків.

Конкретизовано:

- дані щодо психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків, що є визначальними у процесі розробки методики корекційних занять із плавання.

Подальшого розвитку набула:

- система корекційно-розвивальної роботи з психофізичного розвитку підлітків з розумовою відсталістю.

Практичне значення результатів дослідження. Зміст і висновки дослідження стали основою для розробки організаційно-методичних рекомендацій з проведення занять із плавання з метою підвищення ефективності корекційно-розвивальної й навчально-виховної роботи з розумово відсталими підлітками.

Результати дослідження можуть бути враховані у процесі створення навчальних програм, підручників, посібників з навчально-виховної роботи для допоміжних шкіл. Матеріали дослідження є важливими під час викладання навчальних дисциплін: «Корекційна педагогіка», «Теорія та методика лікувальної фізичної культури», «Фізична реабілітація» у вищих навчальних закладах, у системі післядипломної педагогічної освіти, на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечується методологічною й теоретичною обґрунтованістю вихідних положень наукового пошуку; комплексним застосуванням взаємопов'язаних методів дослідження, адекватних визначеному об'єктові, предмету, меті та завданням роботи; опрацюванням значного обсягу теоретичного та фактичного матеріалу, його якісним та кількісним аналізом; теоретичним осмисленням та узагальненням одержаних даних.

Особистий внесок здобувача у працях у співавторстві полягає у розробці структури, змісту і методичного забезпечення запропонованої методики з плавання як засобу корекції психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків, теоретичному обґрунтуванні організаційно-педагогічних умов її реалізації; розробці методичних порад батькам для проведення комплексу вправ з дітьми в домашніх умовах.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційного дослідження було викладено й обговорено на Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2004); V Всеукраїнській науковій конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2005); I Всеукраїнській науковій конференції «Сучасні проблеми медичної та фізичної реабілітації» (Суми, 2005); I науково-практичному семінарі «Теорія і практика корекційної психопедагогіки (олігофренопедагогіки): взаємозв'язки і взаємозбагачення» (Суми, 2009); на засіданнях кафедр фізичної реабілітації та теорії і методики фізичної культури Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (2004 – 2008), на педагогічних нарадах експериментальних баз дослідження (2005 – 2006).

Методика дослідження апробувалась також під час роботи дисертантки на посаді тренера-викладача у Сумському обласному центрі з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

Упровадження результатів наукового дослідження у практику підтверджено актами Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (№ 3459 від 20.03.2008 р.), Сумської спеціальної загальноосвітньої школи (№ 64 від 14.02.2008 р.), Харківської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату №2 (№ 107 від 07.03.2008 р.) для розумово відсталих дітей.

Публікації. Основний зміст дисертації відображено у 13 публікаціях автора, серед них: статей у фахових збірниках наукових праць – 9; матеріалів і тез конференцій – 4.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційне дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (257 найменувань)

та 4 додатків. Рукопис містить 35 таблиць і 5 рисунків. Загальний обсяг дисертації становить 238 сторінок, з них 165 сторінок основного тексту.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, подано дані щодо апробації і впровадження результатів дослідження, кількості публікацій, структури та обсягу дисертації.

У **першому розділі** – «Проблема психофізичного розвитку розумово відсталих учнів у теорії корекційної педагогіки та у шкільній практиці» – проаналізовано стан розробленості досліджуваної проблеми у загальній психолого-педагогічній та спеціальній літературі; систематизовано наукові дані щодо особливостей психічного та фізичного розвитку розумово відсталих учнів і засобів їх корекції; визначено сутність корекції психофізичного розвитку дітей засобами фізичного виховання; вивчено досвід використання плавання в роботі з дітьми, які мають психофізичні порушення.

Аналіз показав, що у психічному розвитку, як і у фізичному, у більшості розумово відсталих учнів спостерігається істотне відставання чи відхилення від показників їх нормально розвинених однолітків. Тому корекція психічного і фізичного розвитку учнів є пріоритетним завданням допоміжної школи. У розв'язанні цієї проблеми провідну роль відіграє процес навчання розумово відсталих дітей, побудований з урахуванням як загальних закономірностей, так і особливостей психофізичного розвитку учнів.

З'ясовано, що фізичний розвиток учнівської молоді останнім часом погіршується, тому пошук комплексних засобів ефективного розв'язання досліджуваної проблеми перебуває у сфері наукових інтересів фахівців різних галузей: медицини, реабілітації, корекційної педагогіки, спеціальної психології та фізичної культури (Н.Г.Байкіна, В.І.Бондар, М.П.Вайзман, Л.С.Виготський, О.А.Дмитрієв, Д.М.Ісаєв, М.О.Козленко, І.М.Ляхова, О.М.Мастюкова, О.С.Самиличев, Б.В.Сермеєв, В.М.Синьов, В.В.Тарасун, О.П.Хохліна, М.К.Шеремет, Б.Г.Шеремет, Л.М.Шипіцина та ін.). Науковцями вивчено етіологію і патогенез розумової відсталості (Т.П.Вісковатова, І.Г.Єременко, Х.С.Замський, Д.М.Ісаєв, С.С.Ляпідевський, Г.С.Мариничева, О.М.Мастюкова, Л.М.Шипіцина та ін.), розроблено різні класифікації цього порушення (Д.М.Ісаєв, М.С.Певзнер, Г.Є.Сухарьова, Л.М.Шипіцина та ін.), що дає можливість вчасно вживати профілактичних заходів. Однак, незважаючи на досягнення медицини, кількість дітей-інвалідів та дітей з помірною і важкою розумовою відсталістю непомірно зростає.

Низку наукових праць присвячено проблемам вивчення особливостей психофізичного розвитку розумово відсталих дітей та підлітків (В.М.Астапов, О.В.Боровик, Л.С.Виготський, В.В.Воронкова, І.Г.Єременко, Д.М.Ісаєв, О.М.Мастюкова, М.П.Матвеєва, М.С.Певзнер, В.Г.Петрова, В.М.Синьов, О.П.Хохліна, Н.Ю.Шестакова, Л.М.Шипіцина та ін.). Автори стверджують, що у

дітей з розумовою відсталістю виникають порушення у сфері емоційно-вольових проявів. Грубі порушення відзначено під час запам'ятовування, самостійного відтворення, особливо в довільних формах аналізу і синтезу. У багатьох учнів допоміжної школи спостерігаються порушення моторики, в'ялість, патологічна уповільненість у рухах, що суттєво ускладнює їх навчання і виховання.

Окремі дослідники (В.І.Бондар, М.П.Вайзман, Л.С.Виготський, О.А.Дмитрієв, Г.М.Дульнєв, М.О.Козленко, О.М.Леонтєв, П.Ф.Лєсгафт, І.М.Сєченєв та ін.) обґрунтовують взаємозв'язок рухової сфери із психічним розвитком. Зокрема доведено, що порушення інтелекту у розумово відсталих дітей у переважній більшості випадків призводить до уповільнення темпів розвитку рухової сфери.

Із переліку основних особливостей психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків стає зрозумілим, наскільки мають бути специфічними завдання, зміст і методи роботи школи з фізичного виховання. Усі зазначені чинники, які є визначальними для психофізичного розвитку учнів цієї категорії, взаємозалежать. З одного боку, зміст фізичного виховання має бути доступним, зрозумілим, виконувати розвивально-корекційну функцію, а з другого – методи і засоби навчання визначаються як змістом освітньої галузі (фізична культура), так і особливостями розвитку учнів, а також тим, наскільки зміст і методи навчання виконують корегуючу функцію (В.І.Бондар, І.Г.Єременко, В.М.Синьєв, В.В.Тарасун, О.П.Хохліна, М.К.Шеремет). Ученими доведено, що фізичне виховання посідає важливе місце в загальній структурі корекційно-розвивального навчання, що заняття фізичною культурою перебувають у тісному зв'язку з розумовим, моральним та естетичним вихованням, професійно-трудовим навчанням, та сприяє підготовці учнів з порушеннями інтелекту до самостійного життя й виробничої праці, виховує рухову грамотність та особистісні якості, впливає на соціальну адаптацію та інтеграцію в суспільство.

Деякі науковці (В.С.Автанділян, С.Р.Биканов, Н.Ж.Булгакова, І.В.Вржесневський, І.Л.Гончар, О.А.Дмитрієв, Д.Ф.Мосунов, Б.Н.Никитський та ін.) вважають, що плавання, зважаючи на виражені дії водного середовища, є важливим компонентом фізичного виховання дітей.

На підставі аналізу спеціальної літератури встановлено, що заняття плаванням справляють коригуючий вплив на психічний та фізичний розвиток як нормально розвинених дітей (Л.А.Бородич, І.Л.Гончар, В.Я.Лопухін, Т.Г.Меньшуткіна, Р.Д.Назарова, В.М.Платонов, Н.В.Сльотєв, Л.Д.Царєгородцева), так і дітей з різними порушеннями (Н.Г.Байкіна, Г.М.Бойко, В.В.Кім, В.О.Колишкін, Ю.О.Лянной, Д.Ф.Мосунов, С.Б.Раку, Д.О.Силантьєв, О.В.Томенко, Є.С.Черник, К.С.Яримбаш). Хоча даних про вплив водного середовища на психофізичний розвиток підлітків із легким ступенем розумової відсталості у спеціальній науковій і методичній літературі виявлено недостатньо, що вказує на необхідність подальшої розробки експериментального матеріалу з цього питання.

У **другому розділі** – «Дослідження стану психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків в умовах традиційного навчання» – висвітлено методику та основні результати констатувального етапу дослідження, проведеного з метою

виявлення особливостей психофізичного розвитку підлітків з розумовою відсталістю порівняно з їх нормально розвиненими однолітками.

Аналіз медичної документації засвідчив, що підлітки з розумовою відсталістю, крім основного дефекту, мають супутні фізичні відхилення у стані здоров'я: порушення постави мали 25,86% учнів.

Рівень психофізичного розвитку в учнів досліджуваних груп визначали за трьома складовими: виникнення закономірних змін у психічному розвитку, що спричиняє появу нових структур і властивостей особистості; розвиток рухових можливостей; готовність розумово відсталих підлітків до виконання дій із самообслуговування.

З метою розвитку психічних новоутворень було здійснено дослідження процесу мислення як основної психічної функції дитини, що визначає її психічний стан, а саме: операцій аналізу, синтезу, узагальнення та просторового орієнтування. Рівень сформованості процесу мислення досліджували за допомогою діагностичної батареї тестів, розробленої Т.П.Вісковатогою.

Для визначення розвитку рухових можливостей підлітків використовували дібраний та адаптований нами для цієї категорії дітей комплекс тестових завдань відповідно до рекомендацій різних авторів (Н.В.Астаф'єв, О.А.Дмитрієв, М.О.Козленко, Л.П.Сергієнко, Б.В.Сермеєв, А.Р.Сермеєва), які охопили всі основні рухові якості людини: силу, швидкість рухів та реакції, статичну і динамічну координацію рухів, швидко-силові здібності, гнучкість, витривалість.

Ю.І.Вісковатов та Р.В.Чудна стверджують, що порушення психомоторики розумово відсталих дітей виявляється також і в недостатній здатності до тонких диференційованих рухів пальців рук. Це, насамперед, стосується окремих навичок самообслуговування. Отже, для визначення рівня готовності розумово відсталих підлітків до виконання дій із самообслуговування нами було проведено анкетування їх батьків. Критерії, що включені до розробленої нами анкети, відображають рівень сформованості у розумово відсталих підлітків основних навичок дотримання особистої гігієни та самообслуговування, що необхідні у процесі занять у басейні, а отже, визначають ступінь можливості відносно самостійного існування. Готовність розумово відсталих підлітків до виконання дій із самообслуговування визначали за такими критеріями: уміння роздягатися й одягатися, користуватися душем, митися, витиратися рушником, доглядати за волоссям, доглядати за одягом та власними речами.

Результати констатувального дослідження показали суттєві відмінності у розвитку психофізичної сфери розумово відсталих підлітків порівняно з їх нормально розвиненими однолітками.

У результаті дослідження психічного розвитку було встановлено, що підлітки з розумовою відсталістю мають достовірно нижчий рівень сформованості мислення, ніж їх нормально розвинені однолітки.

Аналіз одержаних результатів тестування операцій аналізу та синтезу засвідчив, що нормально розвинені підлітки, на відміну від розумово відсталих, досить швидко виконували запропоновані завдання. Підлітки з розумовою відсталістю виконували в середньому на 4–5 завдань менше, ніж їх нормально

розвинені однолітки. Така тенденція спостерігалась в обох вікових групах. Різниця між підлітками 11–12 років становила в середньому 40,81%; 13–14 років – 32,48% ($p < 0,001$).

Дослідження операції узагальнення показало, що нормально розвинені підлітки виконували завдання досить легко, на відміну від розумово відсталих. Результати розумово відсталих підлітків 11–12 років були нижчими порівняно з показниками учнів масової школи у середньому вдвічі ($p < 0,001$), а підлітків 13–14 років – у середньому у 1,5 рази ($p < 0,001$). Різниця між підлітками 11–12 років становила у середньому 56,15%, між підлітками 13–14 років – 38,80% ($p < 0,001$).

Результати дослідження здатності підлітків до просторового орієнтування та конструктивної діяльності на об'ємних предметах свідчать, що нормально розвинені хлопці та дівчата 11–12 років завдання виконували в середньому на 1,13 хв. та 1,15 хв. швидше, ніж їх розумово відсталі однолітки ($p < 0,001$). Учні масової школи 13–14 років завдання виконували в середньому на 0,82 хв. (хлопці) та 0,86 хв. (дівчата) швидше, ніж їх однолітки зі спеціальних шкіл ($p < 0,001$).

Порівняльний аналіз результатів дослідження просторового орієнтування та конструктивної діяльності на площинних предметах засвідчив, що для підлітків обох груп характерне збільшення тривалості виконання завдань залежно від їх ускладнення. Завдання нормально розвинені хлопці та дівчата 11–12 років виконали в середньому на 0,50 хв. та 0,32 хв. швидше, ніж їхні розумово відсталі однолітки ($p < 0,001$). Нормально розвинені хлопці та дівчата 13–14 років виконали завдання в середньому на 0,22 хв. та 0,23 хв. швидше, ніж їх розумово відсталі однолітки ($p < 0,001$).

З метою визначення розвитку рухових можливостей у підлітків з розумовою відсталістю та в нормі було проведено їх тестування. Аналіз одержаних даних засвідчив, що розумово відсталі підлітки мають достовірно нижчі показники рухових можливостей, ніж їх нормально розвинені однолітки ($p < 0,001$).

Так, у процесі педагогічного спостереження було з'ясовано, що для цієї категорії осіб з обмеженими можливостями характерне нечітке і неритмічне виконання рухів, уповільнення темпу виконання завдань та збільшення кількості помилок наприкінці роботи. В процесі виконання тестового завдання відзначалась мала амплітуда рухів руками, неузгодженість рухів рук і ніг, напруження м'язів рук, млявість рухів. Вони не вмюють швидко і точно починати рух, підтримувати темп і збільшувати швидкість, не можуть скоординувати відштовхування ногами з помахом рук. Порушення статичної у розумово відсталих підлітків спричиняло значні труднощі щодо утримання рівноваги, появу тремору кінцівок. Підлітки виконували зайві рухи, часто балансували тулубом, намагаючись утримати рівновагу, опускали підняту ногу, торкаючись нею підлоги. У процесі визначення рівня витривалості було з'ясовано, що розумово відсталі підлітки не можуть «подолати» стомлення, тобто вони мають не лише функціональну недостатність, але й слабкі вольові якості.

Отже, результати констатувального етапу дослідження показали, що розумово відсталі підлітки за рівнем розвитку рухових можливостей значно поступаються своїм одноліткам з нормальним розвитком, що підтверджують

результати досліджень Н.В.Астаф'єва, М.П.Вайзмана, О.А.Дмитрієва, М.О.Козленка, В.М.Мозгового, О.С.Самилічева.

З метою визначення рівня готовності розумово відсталих підлітків до виконання дій із самообслуговування було проведено анкетування батьків розумово відсталих учнів.

Аналіз даних засвідчує, що розумово відсталі підлітки за всіма показниками дій із самообслуговування суттєво поступаються здоровим одноліткам. Так, усі нормально розвинені хлопці та дівчата обох вікових груп, батькам яких була запропонована анкета із 6 питань, що відображають стан готовності їхніх дітей до самообслуговування, набули навичок самообслуговування.

Так, 24,24% розумово відсталих хлопців і 20,00% дівчат 11–12 років самостійно, без сторонньої допомоги роздягаються і одягаються. У хлопців і дівчат 13–14 років сформованість цієї навички спостерігається відповідно у 29,41% та 25,00% учнів. З незначною допомогою роздягаються й одягаються 75,76% хлопців і 80,00% дівчат вікової групи 11–12 років, а також 70,59% хлопців та 75,00% дівчат 13–14 років.

Результати дослідження дають змогу констатувати, що переважна більшість розумово відсталих підлітків недостатньо вміють користуватися душею. Так, серед 11–12-річних розумово відсталих підлітків лише 6,06% хлопців і 4,00% дівчат самостійно відкривають і закривають крани у душі, регулюють воду. Серед учасників експерименту 13–14 років цю навичку опанували 11,77% хлопців і 12,50% дівчат. З незначною допомогою користуються душею 87,88% хлопців та 88,00% дівчат 11–12 років, а також 85,29% хлопців і 79,12% дівчат 13–14 років. Не можуть користуватися душею без допомоги дорослого 6,06% розумово відсталих хлопців і 8,00% розумово відсталих дівчат вікової групи 11–12 років, а серед підлітків 13–14 років такої допомоги потребують 2,94% хлопців і 8,33% дівчат.

Розумово відсталі хлопці та дівчата 11–12 років самостійно митися не вміють. Така сама тенденція спостерігається й у старшій віковій групі. За незначної допомоги цю навичку опанували 90,91% хлопців і 88,00% дівчат 11–12 років, а також 94,12% хлопців і 87,50% дівчат віком 13–14 років. За умови повної допомоги цю дію виконували відповідно 9,09% хлопців і 12,00% дівчат вікової групи 11–12 років, а також 5,88% і 12,50% старших підлітків.

Також виявлено, що 45,45% хлопців і 40,00% дівчат 11-12 років та 50,00% хлопців і 45,83% дівчат 13–14 років самостійно, без допомоги набули навички витиратися рушником. За незначної допомоги зазначена навичка сформована у 54,55% хлопців і 60,00% дівчат вікової групи 11–12 років, а також у 50,00% хлопців і 54,17% дівчат 13–14 років.

Самостійно доглядати за волоссям вміють 90,91% розумово відсталих хлопців і 8,00% дівчат віком 11–12 років, а також відповідно 97,06% і 12,50% хлопців і дівчат 13–14 років. За незначної допомоги доглядають за волоссям 9,09% хлопців і 52,00% дівчат 11–12 років, а також 2,94% хлопців і 54,17% дівчат 13–14 років. Тільки за сторонньої допомоги доглядають за власним волоссям 40,00% 11–12-річних дівчат і 33,33% дівчат 13–14 років. У хлопців обох вікових груп цей показник не виявлений.

Уміння доглядати за власним одягом і речами без допомоги дорослого сформоване у 3,03% хлопців і 8,00% дівчат 11–12 років, а також у 29,41% хлопців і 20,83% дівчат 13–14 років. З-поміж 11–12-річних 93,94% хлопців і 92,00% дівчат за незначної допомоги дорослого опанували навички догляду за власним одягом і речами. У віковій групі 13–14 років ця навичка характерна для 70,59% хлопців і 79,17% дівчат. Не вміють піклуватися про власний одяг і речі 3,03% хлопців 11–12 років.

Так, у процесі педагогічного спостереження було з'ясовано, що розумово відсталі підлітки за всіма показниками самообслуговування, що вивчались, суттєво поступаються нормально розвиненим одноліткам. Спостереження за рухами розумово відсталих підлітків у процесі одягання і взування засвідчують, що багато з них не можуть правильно організувати рухові дії, не вміють правильно прийняти зручну позу, неспритно рухають руками тощо. Підліткам важко виконувати дії, пов'язані з ізольованими рухами пальців рук, а саме: застібати гудзики, зав'язувати шнурки, заплітати волосся, відкривати та закривати крани у душі, митися милом і мочалкою. Вони недостатньо маніпулюють пальцями, рухи виконують переважно всією кистю, демонструючи підвищене напруження м'язів рук і погану координацію рухів. В одних підлітків рухові акти бідні, повільні і мляві. Натомість інших дітей відрізняють безглузда метушливість, зайві рухи.

Одержані результати засвідчують, що відсутність спеціального впливу та надмірна батьківська опіка не сприяють набуттю навичок із самообслуговування розумово відсталими учнями.

Отже, кількісний та якісний системний аналізи отриманих даних дозволили виявити найбільш значущі для подальшого розвитку розумово відсталих підлітків порушення та окреслити педагогічні засоби їх корекції у процесі фізичного виховання, зокрема плавання.

У **третьому розділі** — «Експериментальна перевірка ефективності психофізичного розвитку розумово відсталих учнів засобами плавання» — теоретично обґрунтовано структуру, зміст і методичку формувального етапу дослідження; подано основні результати формувального експерименту, проведеного з метою перевірки ефективності розробленого нами навчально-методичного комплексу для корекції порушень психофізичного розвитку учнів; розроблено методичні рекомендації щодо використання плавання як засобу психофізичного розвитку розумово відсталих учнів.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, вивчення досвіду впровадження корекційно-розвивальних заходів у спеціальних школах та аналіз результатів констатувального етапу дослідження дали можливість розробити й впровадити в навчально-виховний процес розумово відсталих підлітків додаткові форми організації корекційно-виховної роботи, а саме заняття з плавання.

Метою формувального етапу дослідження стала розробка методички занять із плавання для підлітків з розумовою відсталістю, спрямованої на корекцію і розвиток їх пізнавальної сфери, психомоторних здібностей та готовності до виконання дій із самообслуговування, а також перевірка її ефективності.

Корекція психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків експериментальних груп ґрунтувалась на загальних психолого-педагогічних принципах: свідомості й активності, індивідуалізації, доступності, наочності, послідовності і систематичності; спеціальних принципах: педагогічного оптимізму, корекційно-компенсаторної спрямованості, індивідуального і диференційованого підходів, варіативності навантаження. Для підвищення ефективності корекції психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків усі компоненти навчального процесу (завдання, зміст, методи та форми) проектувались з урахуванням їх реальних навчальних можливостей.

Для проведення формувального експерименту нами були обрані чотири групи розумово відсталих підлітків 11–14 років (дві контрольні та дві експериментальні) загальною кількістю 116 осіб. До I контрольної групи (КГ1) увійшло 28 підлітків 11–12 років (16 хлопців та 12 дівчат), до II контрольної (КГ2) – 29 підлітків 13–14 років (17 хлопців і 12 дівчат); до I експериментальної групи (ЕГ1) увійшло 30 підлітків 11–12 років (17 хлопців та 13 дівчат), до II експериментальної (ЕГ2) – 29 підлітків 13–14 років (17 хлопців і 12 дівчат).

Розподіл розумово відсталих підлітків на чотири групи вможливив проведення експерименту в однакових для дітей умовах з метою з'ясування ефективності корекційних занять з плавання й отримання точнішої інформації про динаміку психофізичного розвитку.

У процесі проведення формувального експерименту розумово відсталі підлітки експериментальних груп займалися плаванням згідно з розробленою нами методикою занять. Діти контрольних груп навчалися за загальноприйнятими програмами з фізичної культури для спеціальної школи.

Експериментальна методика передбачала проведення впродовж навчального року 50 занять із плавання з розумово відсталими підлітками. Впродовж перших 20 занять основну увагу приділяли освоєнню учнів в ігровій формі у водному середовищі, ознайомленню з основами техніки плавання кролем на спині та кролем на грудях. На наступних 30 заняттях тривало подальше вивчення й удосконалення техніки цих способів плавання. Заняття проводилися двічі на тиждень упродовж 45 хвилин із застосуванням музичного супроводу, причому 10–15 хвилин учні виконували вправи на суші.

Експериментальна методика передбачала вивчення таких розділів: «Теоретичний розділ»; «Розділ загальної фізичної підготовки» (загальнорозвивальні, спеціальні та імітаційні вправи на суші, загальнорозвивальні вправи у воді під музичний супровід (вправи в русі, вправи на місці, вправи з м'ячем)); «Розділ початкового навчання плавання» (підготовчі вправи у воді (ознайомлення зі специфічними властивостями води, занурення у воду та розплющення очей під водою, дихання, виринання, лежання на грудях, на спині, ковзання на грудях, на спині)); «Розділ навчання техніки спортивних способів плавання» (кроль на спині і на грудях (вправи для вивчення рухів ногами, техніки дихання, рухів рук та дихання, вправи для узгодження рухів рук і ніг з диханням; в опорному положенні без просування, в опорному положенні з просуванням, у русі з рухливою опорою, в безопорному положенні з просуванням)); «Ігри та розваги у

воді» (під музичний супровід); «Стрибки у воду» (під музичний супровід).

До особливостей розробленої методики необхідно віднести: розмаїття засобів навчання плавання та знань про нього, що спрямовані на зміцнення здоров'я та підвищення фізичної й розумової працездатності, на формування здатності розумово відсталих підлітків до керування своїми рухами та до оволодіння різними руховими вміннями і навичками, на оволодіння життєво важливою навичкою плавання, на корекцію рухових можливостей та розвиток психічних функцій і пізнавальної діяльності, а також формування навичок особистої гігієни та самообслуговування, які необхідні у процесі відвідування басейну, сприяння засвоєнню поведінкових норм, поступове формування відчуття прекрасного, сприймання краси рухів, задоволення від музичного супроводу занять у воді, виховання особистісних якостей, соціальної адаптації й інтеграції дітей в суспільство. Уперше в практику корекційно-розвивальної роботи з розумово відсталими підлітками впроваджена система вправ у воді під музичний супровід (аквааеробіка) у комплексі з рухливими іграми та естафетами у воді, ігровими вправами на розслаблення у воді, що включені до змісту кожного із занять.

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

На початковому етапі навчання забезпечувалась спрямованість на створення уявлення розумово відсталих підлітків про сутність рухової дії, що вивчається, і способи її вирішення. Основними методами навчання рухів на цьому етапі були словесний та наочний.

У зв'язку з тим, що плавальний рух був складним для розумово відсталих підлітків, етап розучування рухових дій передбачав вивчення окремих елементів руху й об'єднання окремих дій в одну цілісну. Ефективність цього процесу досягалась також завдяки широкому розмаїттю рухової діяльності та видів вправ на корекційних заняттях із плавання, застосуванню різних поєднань методичних прийомів і методів навчання. Підвищенню емоційності занять із плавання та посиленню інтересу учнів до них сприяли застосування різноманітних підтримуючих засобів та інвентарю, музичного супроводу фізичних вправ, а також рухливі ігри у воді, естафети та стрибки у воду. Основними методами навчання рухів на цьому етапі були метод вправ, ігровий, змагальний.

Реалізація третього етапу (удосконалення рухових дій) передбачала багаторазове повторення рухових дій, що привело до поглиблення процесів автоматизації керування діяльністю, завершення формування умовно-рефлекторних зв'язків, які уможливили звільнення свідомості підлітків від напруженого контролю за структурою рухів і переключення уваги на умови та якість розв'язання рухового завдання залежно від програми дії. Основними методами навчання на цьому етапі були ігровий та змагальний.

Аналіз результатів дослідження засвідчив ефективність розробленої нами методики корекційних занять із плавання щодо корекції психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків. Порівняння показників психофізичного розвитку цих дітей в експериментальних і контрольних групах дозволило встановити істотні розбіжності між ними на користь перших.

Рівень психофізичного розвитку в учнів дослідницьких груп визначали за трьома складовими: виникнення закономірних змін у психічному розвитку, що спричиняє появу нових структур і властивостей особистості; розвиток рухових можливостей; готовність розумово відсталих підлітків до виконання дій із самообслуговування.

Так, аналіз одержаних результатів формувального експерименту засвідчив, що за рівнем виникнення змін у психічному розвитку, які спричиняли появу нових якісних структур і властивостей особистостей, учні експериментальних груп достовірно випереджали своїх однолітків контрольних груп. Це доводить ефективність запропонованої методики корекційних занять із плавання та підтверджується даними, поданими на рис. 1.

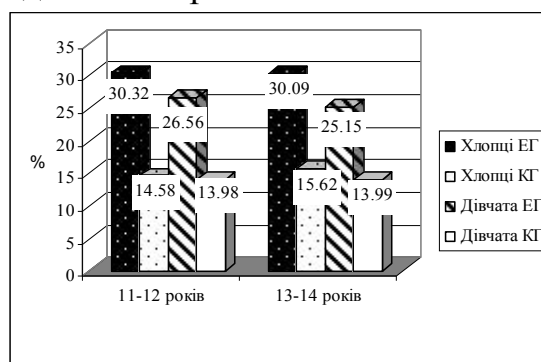


Рис. 1. Відносний приріст показників психічного розвитку в розумово відсталих підлітків 11–14 років (у %).

Основними засобами впливу на розвиток психічної сфери стали завдання для розвитку уваги, її розподілу, концентрації; асоціативної пам'яті; асоціативного мислення. З цією метою використали запропоновані образні вислови та порівняння, різноманітні ігри у воді, а також допоміжні орієнтири (засоби тактильної орієнтації або обмеження рухів, що є допоміжним приладдям, – м'ячі, гімнастичні палиці, стінки, сходи, лави тощо; окремі сегменти тіла) і систему спеціально розроблених жестів та умовних сигналів викладача, кожен з яких несе конкретну інформацію про необхідність перебудови діяльності або зміну її характеру. Також на заняттях із плавання ми поєднували фізичну діяльність з розумовою, а саме: дітям необхідно зрозуміти завдання, засвоїти смисл вказівок педагога, проаналізувати, застосовуючи при цьому мовлення, власні дії. Спонування учнів до відповідей на запитання сприяло усвідомленню рухових дій і водночас розвитку мовлення, збагаченню словникового запасу.

Проаналізувавши динаміку рухових можливостей розумово відсталих підлітків, можна зробити висновок про те, що учасники експериментальних груп, які займалися плаванням за умов корекційної роботи, покращили майже всі перераховані показники (рис. 2, 3).

Як засвідчують одержані результати, найбільших позитивних змін у хлопців з ЕГ1 і ЕГ2 зазнали показники швидкості реакції, сили та статичної координації рухів. Позитивна динаміка відзначалась також щодо швидкості рухів, швидкісно-силових здібностей, динамічної координації рухів та витривалості.

Щодо дівчат з ЕГ1 та ЕГ2, високі темпи приросту виявлено за такими показниками: швидкість реакції, статична координація рухів, сила, швидкісно-силові здібності. Дещо менше змінилися показники витривалості, швидкості рухів та динамічної координації рухів.

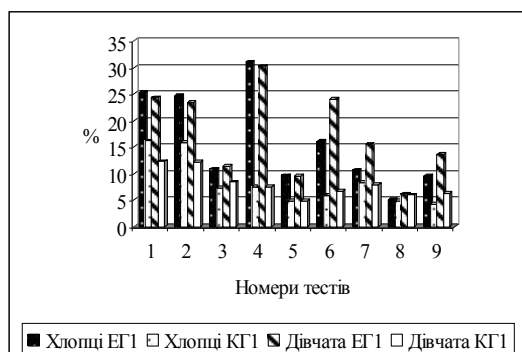


Рис. 2. Відносний приріст рухових можливостей розумово відсталих підлітків 11–12 років (у %).

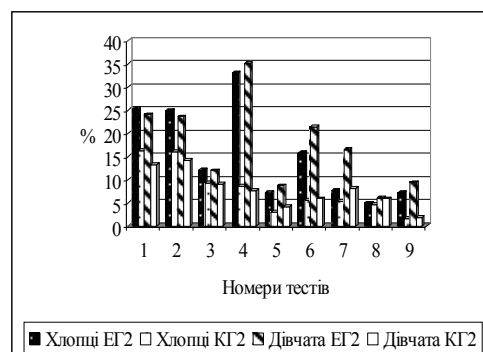


Рис. 3. Відносний приріст рухових можливостей розумово відсталих підлітків 13–14 років (у %).

Номери тестів: 1 – сила: «Згинання – розгинання рук в упорі лежачи»; 2 – сила: «Підіймання тулуба в положення сидячи»; 3 – швидкість рухів: «Біг 30 м»; 4 – швидкість реакції: «Хапання лінійки, що падає»; 5 – динамічна координація: «Човниковий біг 4 x 9 м»; 6 – статична координація: «Утримання рівноваги на одній нозі»; 7 – швидкісно-силові здібності: «Стрибок у довжину з місця»; 8 – гнучкість: «Нахил уперед із положення сидячи на підлозі»; 9 – витривалість: «Біг 1000 м».

Показники гнучкості як у хлопців, так і у дівчат з ЕГ1 та ЕГ2 достовірно не змінилися.

Поліпшенню розвитку сили у підлітків експериментальних груп сприяли: виконання на заняттях із плавання загальнорозвивальних вправ на суші, які були спрямовані на розвиток м'язів плечового пояса, тулуба, рук і ніг. З цією метою ми також застосовували ігри та ігрові вправи для освоєння у воді та ігри на воді з м'ячем, вправи для вивчення і вдосконалення техніки спортивних способів плавання, загальнорозвивальні вправи у воді під музичний супровід, які передбачали подолання опору води (вправи у русі та на місці: ходьба, біг, стрибки; вправи для м'язів рук, тулуба та ніг в опорному і безопорному положеннях; вправи з м'ячем). На етапі вдосконалення рухових дій застосовували ігри у воді з елементами змагань тощо.

Покращанню кількісних та якісних показників швидкості рухів у розумово відсталих підлітків експериментальних груп сприяли такі чинники: загальнорозвивальні вправи на суші (швидкі присідання, нахили тощо), а також естафети, спеціальні плавальні вправи в максимально швидкому темпі на короткі дистанції (7 – 10 м); загальнорозвивальні вправи у воді під музичний супровід

(швидка повторна ходьба протягом 5–10 с; повторний біг у воді на короткі дистанції (10 м); швидкі стрибки на одній нозі, на двох ногах, із пересуванням уперед) тощо.

Виконання у процесі занять із плавання вправ на точність і швидкість рухів, вправ зі швидкою зміною вихідних положень та напрямку руху, ігрові вправи з метанням м'яча, стартові стрибки у воду, естафети, різноманітні ігри та стрибки у воду, які розпочинаються за сигналом викладача сприяло розвитку швидкості реакції.

Зростанню показників розвитку статичної координації рухів у підлітків експериментальних груп сприяло систематичне виконання на заняттях із плавання вправ та ігор у воді на набуття навичок контролювати власне тіло в положенні без опори, а саме: вправи у воді з м'ячем, загальнорозвивальні вправи у воді під музичний супровід (стійки на одній нозі в різних позах (вільна нога вперед, назад, убік), ходьба на носках (на п'ятках) у воді за лінією, біг за лінією, стрибки на одній нозі з просуванням уперед за лінією, стрибки з обертанням на 90°, 180°, 360°) тощо.

Розвитку динамічної координації рухів сприяло виконання на заняттях із плавання загальнорозвивальних вправ на суші (ходьба, стрибки, вправи для голови, рук і плечового пояса, тулуба, ніг та вправи з опорою) й у воді (вправи у русі: різновиди ходьби, бігу, стрибкові вправи; вправи на місці: ходьба, біг, стрибки, вправи для м'язів рук, тулуба і ніг, вправи з м'ячем), які виконувалися з різною амплітудою та різним м'язовим напруженням відповідно до характеру музичного супроводу; імітаційні вправи на суші; ігри та ігрові вправи для освоєння у воді; ігри з м'ячем; стрибки у воду; вправи для вивчення і вдосконалення техніки спортивних способів плавання тощо. Виконуючи ці вправи, розумово відсталі підлітки розвивали та закріплювали вміння орієнтуватися у просторі, виконувати рухи руками, а також спільні рухи руками і ногами з перехресною та симетричною координацією, навчилися чітко узгоджувати рухи рук, ніг і тулуба.

Покращенню показників сформованості швидкісно-силових здібностей сприяло виконання у воді стрибків на двох ногах на місці вгору, з просуванням уперед, з ноги на ногу, вгору тощо.

Розвитку показників гнучкості сприяли виконання загальнорозвивальних вправ на суші і у воді (нахили тулуба, махові рухи руками і ногами) тощо.

Покращенню показників витривалості підлітків експериментальних груп сприяли: загальнорозвивальні вправи у воді, ігри та ігрові вправи, а також вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання, що передбачають подолання опору води, а отже, розвиток витривалості і вміння докладати вольові зусилля.

Аналіз медичної документації щодо стану постави засвідчив, що наприкінці експерименту відбулось значне покращення показників розумово відсталих підлітків експериментальних груп. У контрольних групах помітних змін постави не відбулось, показники залишились на рівні вихідних.

Приріст показників, що характеризували поставу, наприкінці експерименту в експериментальних групах становив 6,89%, у контрольних – 2,59%. Покращанню постави у дітей експериментальних груп сприяли: симетричні рухи

та горизонтальне положення тіла (ковзання з різним положенням рук, плавання кролем на спині і на грудях тощо).

Запроваджена корекційна методика проведення занять із плавання для розумово відсталих підлітків сприяла також набуттю і вдосконаленню навичок особистої гігієни та самообслуговування, які необхідні у процесі занять в басейні. Відносний приріст сформованості навичок самообслуговування розумово відсталих підлітків подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Відносний приріст сформованості навичок самообслуговування
розумово відсталих підлітків (у %)**

Критерії самообслуговування	Групи підлітків							
	11–12 років				13–14 років			
	ЕГ1		КГ1		ЕГ2		КГ2	
	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.
Уміння самостійно роздягатися й одягатися	35,29	38,47	6,25	0	47,06	41,67	11,77	8,33
Уміння самостійно користуватися душем	29,41	38,46	6,25	8,34	47,06	50,00	11,76	8,33
Уміння самостійно митися	23,53	23,08	0	0	35,29	33,33	5,88	8,33
Уміння самостійно витиратися рушником	41,18	46,16	12,50	8,34	47,06	50,00	17,65	8,33
Догляд самостійно за волоссям	11,76	7,69	0	0	5,88	16,67	0	0
Уміння самостійно доглядати за власним одягом, речами	52,94	53,85	12,50	16,67	58,83	58,33	17,65	16,67

Формувальний експеримент засвідчив, що після застосування корекційно-розвивальної методики значно зросла кількість підлітків експериментальних груп, які без сторонньої допомоги і додаткового інструктування одягаються та роздягаються, а саме: самостійно і правильно застібають гудзики, зав'язують шнурки, одягають гумові шапочки, дівчата – купальники. Під час користування душем підлітки експериментальних груп правильно відкривають і закривають крани у душі, а також самостійно регулюють температуру води. Збільшився також відсоток розумово відсталих учнів, які самостійно користуються милом з мочалкою, витираються рушником. Кількість підлітків експериментальних груп, які без допомоги дорослого доглядають за волоссям, також зросла, що свідчить про позитивний вплив занять із плавання на розвиток цього вміння. Складно доглядати за волоссям було тим хлопцям і дівчатам, які мали довгі зачіски. Наприкінці експерименту дівчата впевнено розчісували волосся, сушили його та заплітали. Кількість хлопців, які навчилися доглядати за волоссям без сторонньої допомоги, збільшилась за умови його підстригання. Кількість хлопців і дівчат експериментальних груп, які продемонстрували вміння самостійно доглядати за власним одягом і речами, також збільшилась. Ці підлітки правильно й охайно складали свій одяг у роздягальні, вдома сушили свої плавальні речі та складали їх до пакетів.

Отже, запроваджена корекційна методика проведення занять із плавання для підлітків з розумовою відсталістю сприяла також набуттю і вдосконаленню навичок самообслуговування. Залучення розумово відсталих підлітків до систематичних занять із плавання та дотримання відповідних санітарно-гігієнічних вимог уможливило опанування широкого арсеналу навичок самообслуговування.

На підставі узагальнення результатів дослідження розроблено методичні рекомендації щодо проведення занять із плавання з розумово відсталими підлітками. В них обґрунтовано мету і завдання (загальнооздоровчі, навчально-виховні і корекційно-розвивальні), структуру занять (підготовча, основна і заключна частини), визначено загальні та спеціальні принципи навчання; описано методи (словесні, наочні та практичні) й методичні прийоми навчання плавальних рухів, вправ; подано методичні рекомендації щодо навчання плавання і проведення корекційно-розвивальної роботи з розумово відсталими підлітками; з'ясовано методичні вимоги до дотримання безпеки у процесі занять із плавання у басейні; визначено моменти, які необхідно враховувати у процесі добору та проведення ігор у воді; визначено психолого-педагогічні вимоги, яких необхідно дотримуватись з метою ефективного проведення занять із плавання з розумово відсталими підлітками.

Таким чином, результати дослідження засвідчили високу ефективність і результативність занять із плавання за розробленою нами корекційно-розвивальною методикою, завдяки чому психофізичний розвиток розумово відсталих підлітків експериментальних груп покращився за майже всіма зазначеними показниками порівняно з підлітками цієї категорії з контрольних груп.

ВИСНОВКИ

1. Науково-теоретичний аналіз загальної та спеціальної науково-методичної літератури, практики навчання дітей з розумовою відсталістю засвідчив посилений інтерес науковців і практиків до проблеми подолання порушень психофізичного розвитку, що передбачає створення відповідних умов для реалізації і розвитку їх потенційних можливостей та застосування корекційно-педагогічних і реабілітаційно-оздоровчих засобів. Однак практика використання наявних корекційних програм засвідчила їх недостатню ефективність, що зумовило пошук нових підходів, засобів, методів і форм проведення корекційно-розвивальної роботи з розумово відсталими дітьми.

2. Важливе місце в загальній структурі корекційно-розвивального навчання розумово відсталих дітей посідає фізичне виховання, оскільки крім оздоровчої функції воно є потужним стимулом корекції рухової сфери та психіки дітей, а також посідає центральне місце у підготовці учнів з інтелектуальними вадами до самостійного життя та виробничої діяльності, виховує рухову грамотність та особистісні якості, сприяє соціальній адаптації та інтеграції в суспільство. Плавання завдяки впливу водного середовища є важливим компонентом фізичного виховання дітей, яке здатне розвивати і коригувати в розумово відсталих дітей фізичний розвиток, рухові можливості, сприяти підвищенню їх рухової

працездатності, а також формуванню значної кількості умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечує активізацію психічних функцій, психомоторної та емоційно-вольової сфер.

3. У теорії навчання і виховання розумово відсталих дітей проблема корекції психофізичної сфери засобами плавання не досліджувалась, недостатньо вивчені особливості проведення занять із плавання у системі фізичного виховання, відсутні методичні рекомендації для вчителів щодо питань їх організації та проведення. Унаслідок цього практика допоміжних шкіл з фізичного виховання розумово відсталих дітей характеризується певними недоліками, недооцінкою ролі фізичного виховання, насамперед плавання, а також його недостатнім використанням у корекційно-розвивальній роботі.

4. Порівняльний аналіз психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків та їх здорових однолітків засвідчив значне відставання учнів допоміжних шкіл за всіма досліджуваними компонентами. Зокрема у дослідженні виявлено уповільнення темпу здійснення розумових операцій, невміння встановлювати зв'язки між предметами та явищами, ускладнення в процесі аналізу і синтезу, узагальнення, порівняння, невміння усвідомлювати суть явищ та обґрунтовувати обраний спосіб дій. Крім того виявлено низький рівень розвитку сили, швидкості рухів і реакції, статичної і динамічної координації рухів, гнучкості, витривалості та швидкісно-силових здібностей. Розумово відсталі учні не вміють швидко та точно починати рух, підтримувати темп і збільшувати швидкість. Спостерігається також неритмічність рухів, мала амплітуда рухів руками, неузгодженість рухів рук і ніг, а також млявість рухів на тлі уповільненого темпу рухів. Унаслідок цього збільшується кількість помилок наприкінці роботи. Встановлено значне відставання у сформованості навичок самообслуговування, які необхідні під час занять у басейні: уміння одягатися і роздягатися; користуватися душем; митися; витиратися рушником; доглядати за волоссям; доглядати за власним одягом і речами.

5. З урахуванням результатів констатувального етапу дослідження розроблено структуру, зміст і методичку корекційно-розвивальних занять із плавання з розумово відсталими підлітками, яка ґрунтувалась на загальних психолого-педагогічних та спеціальних принципах і спрямовувалась на розвиток психічних функцій, розширення рухових можливостей, набуття навичок самообслуговування під час занять у басейні, етико-естетичне виховання, виховання особистісних якостей.

6. Проведений педагогічний експеримент засвідчив високу ефективність розробленого нами навчально-методичного комплексу для корекції порушень психофізичного розвитку у розумово відсталих підлітків засобами плавання. По завершенні формування експерименту показники психофізичного розвитку підлітків з експериментальних груп в середньому вдвічі перевищили відповідні результати контрольних груп. В учнів експериментальних груп покращилось наочно-образне мислення, здатність оперувати різними образами та уявленнями, підвищився рівень мисленневих процесів, відбулось устанавлення логічних зв'язків і відношень між поняттями, а також швидкість переключення уваги. Покращились

також показники сили, швидкості рухів і швидкості реакції, гнучкості, витривалості, статичної та динамічної координації рухів, швидкісно-силові здібності; поліпшився стан постави. Серед учнів експериментальних груп в середньому вдвічі збільшилась кількість підлітків, які навчилися самостійно або за стислою інструкцією одягатися, роздягатися, переодягатися у відповідний одяг, користуватися роздягальнями, душовими кабінками та митися, складати речі, сушити волосся, розчісуватися, піклуватися про свої речі. Також вони опанували норми культурної поведінки. За допомогою музики, яка застосовувалась у процесі занять плаванням, сформувалось відчуття прекрасного, сприймання краси рухів, збагачення музичних вражень і переживань, що стимулювало позитивне емоційне ставлення та інтерес до занять.

7. Одержані результати дослідження дали можливість розробити навчально-методичний комплекс щодо організації та проведення занять із плавання, які можуть бути впроваджені в навчально-виховний процес допоміжних шкіл.

Дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми корекції вад психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків. Перспективою подальших наукових пошуків у контексті дослідження є розробка програм із плавання для дітей з різними вадами психофізичного розвитку різного віку.

Основний зміст дослідження відображено в таких **публікаціях**:

1. Писаревська Я. Особливості навчання плаванню розумово відсталих дітей середнього шкільного віку / Я. Писаревська // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту, Львів, 25–27 березня 2004 року. — Львів : НВФ «Українські технології», 2004. — Вип. 8. — Т. II. — С. 268–271.

2. Коштур Я. Особливості рухливих ігор у воді при навчанні плаванню розумово відсталих підлітків / Я. Коштур // Сучасні проблеми медичної та фізичної реабілітації : I Всеукраїнська наукова конференція : матеріали, Суми, 27–28 жовтня 2005 року. — Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2005. — С. 89–93.

3. Коштур Я.Є. Плавання як засіб розвитку рухової сфери розумово відсталих дітей / Я. Є. Коштур, Т. О. Лоза // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : V Всеукраїнська науково-практична конференція : матеріали, Суми, 21–22 квітня 2005 року. — Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2005. — С. 217–219.

4. Коштур Я.Є. Корекція психофізичного стану розумово відсталих дітей середнього шкільного віку в процесі занять аквааеробікою / Я.Є.Коштур // Педагогічні науки. — Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2006. — С. 331–335.

5. Коштур Я. Методичні рекомендації щодо організації та проведення корекційних занять з плавання з розумово відсталими підлітками / Я. Коштур, Т. Лоза // Дефектологія. — 2007. — № 4. — С. 33–35.

6. Коштур Я.Є. Організаційно-методичні основи корекційних занять з розумово відсталими підлітками / Я. Є. Коштур // Науковий часопис / НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та психологія : зб. наук. праць. — Вип. 7. — К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. — С. 35–38.

7. Коштур Я.Є. Корекційний вплив занять плаванням на психофізичний

розвиток розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Науковий вісник / Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського : зб. наук. праць. — Одеса, 2008. — № 3. — С. 3–7.

8. Коштур Я.Є. Характеристика психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. С.С. Єрмакова]. — Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. — № 3. — С. 99–101.

9. Коштур Я.Є. Особливості навиків самообслуговування розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. С.С. Єрмакова]. — Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. — № 1. — С. 90–93.

10. Коштур Я.Є. Вивчення впливу занять плаванням на розвиток навиків самообслуговування розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. С.С.Єрмакова]. — Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. — № 2. — С. 75–79.

11. Коштур Я.Є. Фізичне виховання як засіб психофізичного розвитку розумово відсталих учнів / Я. Є. Коштур // Сучасні підходи до розвитку особистості дітей з обмеженими можливостями : матеріали науково-практичного семінару «Теорія і практика корекційної психопедагогіки (олігофренопедагогіки) : взаємозв'язки і взаємозбагачення», Суми, 24 березня 2009 року. — Вип. 1. — Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2009. — С. 94–95.

12. Коштур Я.Є. Вплив корекційних занять з плавання на психофізичний розвиток розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Дефектологія. — 2009. — № 1. — С. 31–34.

13. Коштур Я.Є. Фізичне виховання як засіб психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Науковий часопис / НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та психологія : зб. наук. праць. — Вип. 9. — К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. — С. 58–63.

АНОТАЦІЇ

Коштур Я. Є. Корекція психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків засобами плавання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.03 – корекційна педагогіка. – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2009.

У дисертації здійснено науковий аналіз проблеми корекції порушень у психофізичному розвитку розумово відсталих підлітків із застосуванням засобів плавання. Розроблено комплекс тестових вправ для з'ясування рівня психофізичного розвитку учнів. Обґрунтовано структуру, зміст та методичне забезпечення корекційних занять із плавання для психофізичного розвитку підлітків з розумовою відсталістю.

Корекційна робота у процесі занять із плавання з розумово відсталими підлітками спрямована на психофізичний розвиток, з акцентом на такі його складові: виникнення закономірних змін у психічному розвитку, що

спричиняє появу нових структур і властивостей особистості; розвиток рухових можливостей; готовність розумово відсталих підлітків до виконання дій із самообслуговування; виправлення неправильної постави; етико-естетичне виховання; виховання особистісних якостей. Методика корекційної роботи з розумово відсталими підлітками включала шість розділів (теоретичний, загальна фізична підготовка, початкове навчання плавання, навчання техніки спортивних способів плавання, ігри і розваги у воді, стрибки у воду) та передбачала застосування музики. Доведено ефективність запропонованої методики занять із плавання, що дозволяє підвищити рівень корекційно-розвивальної і навчально-виховної роботи з розумово відсталими підлітками.

Ключові слова: підлітки, розумова відсталість, плавання, психофізичний розвиток, корекційне навчання.

Коштур Я. Е. Коррекция психофизического развития умственно отсталых подростков средствами плавания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.03 – коррекционная педагогика. – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. – Киев, 2009.

В работе осуществлен научный анализ проблемы коррекции нарушений в психофизическом развитии умственно отсталых подростков с применением средств плавания. В результате исследования разработан комплекс тестовых упражнений для определения уровня психофизического развития подростков, что позволяет оценить субъективную подготовленность умственно отсталого ученика к занятиям по плаванию, выявить психофизические нарушения, отметить наличие потенциальных возможностей и на этой основе спрогнозировать перспективы коррекционной помощи конкретному подростку.

Разработана структура, содержание и методическое обеспечение коррекционных занятий по плаванию для психофизического развития умственно отсталых подростков.

Коррекционная работа в процессе занятий плаванием с умственно отсталыми подростками была направлена на развитие и коррекцию познавательной сферы, а именно мышление; двигательных возможностей (силу, быстроту движений и реакции, статическую и динамическую координацию движений, скоростно-силовые способности, гибкость, выносливость); готовности умственно отсталых подростков к выполнению действий по самообслуживанию; исправление неправильной осанки; этико-эстетическое воспитание и воспитание личностных качеств.

Методика коррекционных занятий по плаванию с умственно отсталыми подростками включала шесть разделов: теоретический раздел; общая физическая подготовка (общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; общеразвивающие упражнения в воде, которые выполнялись под музыкальное сопровождение); начальное обучение плаванию; обучение спортивным способам плавания; игры и развлечения в воде; прыжки в воду.

В ходе обобщения результатов исследования были разработаны

методические рекомендации для проведения занятий по плаванию с умственно отсталыми подростками. В них обоснованы цель и задачи (общеоздоровительные, учебно-воспитательные и коррекционно-развивающие), структура занятий, общие психолого-педагогические и специальные принципы обучения; описаны методы (словесные, наглядные и практические) и методические приемы обучения плавательным движениям, упражнениям; представлены методические рекомендации по обучению плаванию и проведению коррекционно-развивающей работы с умственно отсталыми подростками; представлены методические требования для обеспечения безопасности во время проведения занятий по плаванию; определены психолого-педагогические требования, которые необходимо соблюдать с целью эффективного проведения занятий по плаванию с данной категорией детей.

Доказана эффективность предложенной методики занятий по плаванию, что позволяет повысить уровень коррекционно-развивающей и учебно-воспитательной работы с умственно отсталыми подростками.

Ключевые слова: подростки, умственная отсталость, плавание, психофизическое развитие, коррекционное обучение.

Koshtur Y. E. Correction of psycho-physical development of mentally retarded teenagers by swimming means. – Manuscript.

The thesis for the scientific degree of the candidate of pedagogical sciences on the speciality 13.00.03 – correction pedagogy. – Dragomanov National Pedagogical University. – Kyiv, 2009.

In the research carried out scientific analysis of problems in correcting violations of psycho-physical development of teenagers with a slight degree of mental retardation with use of swimming. A complex exercise test to determine the level of psycho-physical development of teenagers. Developed structure, content and methodology providing remedial classes to swimming for psycho-physical development of teenagers with mental retardation.

Special work during sessions of swimming with teenagers with a slight degree of mental retardation focuses on psycho-physical development, with emphasis on such elements: the natural changes in mental development, leading to new structures and properties of the individual and the development of motor capacity; willingness to mentally retarded teenagers to perform acts of self, alignment, ethical and aesthetic education. Methods of remedial work with mentally retarded teenagers included six sections (theoretical, general physical training, swimming initial training, sports training equipment means swimming, games and fun in the water, jumping into the water) and includes use of swimming lessons with the music. We prove the effectiveness of the proposed methods of swimming lessons that can improve the level of remedial and development and educational work with mentally retarded teenagers.

Key words: teenagers, mental retardation, swimming, psycho-physical development, remedial education.

ДЛЯ ПОДАТОК

ДЛЯ ПОДАТОК

Підп. до друку 23.09.2009. Формат 60 x 84/16. Гарн. Times New Roman
Друк ризограф. Папір офс. Ум. друк арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100 прим.

Надруковано у редакційно-видавничому відділі
СумДПУ ім. А.С.Макаренка

40002, м. Суми, вул. Роменська, 87