

Improvement of long-term preparation of football players of high qualification is impossible without attention of one of its components - techniques of training. Lately many researches and still a question of management are devoted problems of youthful sports by preparation of football players remain insufficiently studied. It is connected by the named problems some time were not object of dusty attention of researchers. Recently became obvious that improvement of preparation of a reserve - one of the major of questions which are caused by an urgency of the given research. At the same time it is known that its ability to display of considerable muscular efforts is one of important factors who predetermine skill of the sportsman. This quality as consider the majority of experts, raises efficiency of sports activity in many sports.

The experiment maintenance consisted that the program of power and speed-power preparation has been entered into training process of football players of experimental group, namely a complex when football players once a week carried out exercises with a bar of a power orientation. Each such training began with a usual preparatory part, exercise with the partner, a skipping rope or the shock-absorber. After the young man carried out power training by which it was made from 6-8 exercises of the offered preposed programs.

Physical activities which received young men during training employment promoted improvement of their physical qualities, and first of all the power. Same the program of development of power qualities offered by us has positively affected on dynamics of power indicators of young men of 17-19 years old on employment from football.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ В УКРАЇНСЬКІЙ ДЕФЕКТОЛОГІЇ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХХ СТ.)

УДК 371.911.+372.86+796.07

Форостян О.І.

У статті приводяться результати дослідження історико-педагогічної, наукової, методичної літератури та аналізу архівних джерел з теорії та практики фізичного виховання дітей з порушеннями зору в українській дефектології другої половини ХХ століття. Аналіз праць фахівців цієї галузі показав, що раціональне використання різноманітних засобів та методів фізичного виховання, допомагає ліквідувати недоліки фізичного розвитку й рухової сфери сліпих та слабозорих дітей.

Ключові слова: рухова сфера, порушення зору, корекція.

В статье приводятся результаты исследования историко-педагогической, научной, методической литературы и анализа архивных источников по теории и практики физического воспитания детей с нарушением зрения в украинской дефектологии второй половины XX века. Рациональное использование разнообразных средств и методов физического воспитания помогает корректировать недостатки физического развития и двигательной сферы слепых и слабовидящих детей.

Ключевые слова: двигательная сфера, нарушение зрения, коррекция.

CORRECTION OF PSYCHOPHYSICAL DEVIATIONS IN DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH LACKS OF SIGHT MEANS PHYSICAL OF EDUCATION

Forostayn Olga

Studying of long domestic experience of physical training of children with sight infringements in historical-pedagogical aspect extremely important for the further improvement of the Ukrainian defectology. Accordingly, complete, scientifically well-founded approach to studying of the Ukrainian theory and physical training practice at different stages has special value for improvement and the further progress of this area of special pedagogics.

Keywords: *motive sphere, paropsis, correction.*

Кожна галузь знань розвивається й удосконалюється, спираючись на попередні здобутки, враховуючи помилки і досягнення минулого. Тож вивчення тривалого вітчизняного досвіду фізичного виховання дітей з порушеннями зору в історійко-педагогічному аспекті надзвичайно важливе для подальшого вдосконалення української дефектології. Відповідно, цілісний, науково обґрунтований підхід до вивчення української теорії і практики фізичного виховання на різних етапах має особливе значення для вдосконалення і подальшого поступу цієї галузі спеціальної педагогіки.

Проблема корекції психофізичного розвитку сліпих і слабозорих дітей та підлітків обумовили пильну увагу дефектологів до наукової розробки. Здійснений у цьому напрямку науковий пошук дозволивши провідним представникам дефектологічної науки внести значний внесок у проблему, показати різноманітну направленість, зміст і методи, розкрити й конкретизувати загальні закономірності навчання та їх розвиток (Н.Г.Байкіна [1], М.І.Земцова [3], В.А.Кручинін [5], Б.В.Сермеев [8], Л.І. Солнцева [9]).

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей з вадами зору.

Предмет дослідження – корекційні основи фізичного виховання дітей з вадами зору.

Мета дослідження полягає в тому, щоб, обґрунтувавши в теоретико-методологічному плані корекційні та психолого-педагогічні умови дітей з порушеннями зору, визначити шляхи їхньої реалізації у системі фізичного виховання.

Ефективність навчання руховим діям багато в чому визначається функціональним станом основних аналізаторів. Для правильної координації всіх дій, пов'язаних з виконанням фізичної вправи, необхідна налагоджена діяльність всіх аналізаторів. З їхньою допомогою людина одержує інформацію про те, які дії роблять частини його тіла. Рухові подання формуються у свідомості лише в результаті багаторазового повторення. Як відомо, джерелом уявлень для людини є відчуття, що виникають завдяки різним подразникам зовнішнього середовища. Від м'язів, зв'язок, ока, вуха, від внутрішніх органів у кору більших півкуль головного мозку йдуть нервові шляхи, що проводять у неї всі подразнення, які попадають із навколишнього середовища на органи почуттів – аналізатори. Так, у момент виконання людиною стрибка у висоту в кору більших півкуль надходять різні подразнення, що йдуть від м'язів і зв'язок, від

вестибулярного апарата, від органів зору й слуху. Ці подразнення (сигнали), зіштовхуючись і диференціюючись у корі, викликають відповідну реакцію головним чином з боку рухового апарата, що здійснює дану вправу.

Роль того або іншого аналізатора у виконанні рухів залежить від характеру вправ. Наприклад, при виконанні силових вправ (піднімання обтяження) зоровий контроль не грає великої ролі. При виконанні вправ на точність роль зорового аналізатора зростає. А всілякі зіскоки зі снарядів, найпростіші та найлегші, із закритими очами виконуються з більшими труднощами.

Сліпота негативно позначається на розвитку всіх сторін рухової функції й особливо на регуляції рухів, на здійсненні самоконтролю при виконанні рухів. При збереженому зорі контроль і саморегулювання рухів здійснюються саме за рахунок зору. Воно реєструє будь-які зміни при виконанні фізичних вправ, забезпечує умови, що дозволяють передбачати подальші дії. Зоровий контроль є вирішальним при виконанні вправ у бігу, стрибках, пересуваннях на лижах, ковзанах і ін. У ряді фізичних вправ, що не вимагають зорового контролю (вправи на гнучкість, силу й ін.), сліпі проявляють відносно високі показники.

Вироблення рухових дій у сліпих відбувається в порівнянні зі школярами, які мають збережений зір, значно повільніше внаслідок обмеження можливостей внесення корективів у загальну структуру рухів по ходу дії. Відсутність зору зменшує кількість поступової поточної інформації, що грає активну роль у створенні адекватних уявлень у процесі навчання руховим діям. Ці особливості позначаються на формуванні рухових здібностей сліпих школярів, за рівнем розвитку яких вони у всіх вікових групах уступають школярам зі збереженим зором.

Однак відсутність зору не виключає можливості робити оцінні й контрольні операції за допомогою дотику. Дотик, за визначенням А.А. Ухтомського, «найбільш тонкий, точний і достовірний інформатор про навколишні речі». І.М. Сеченов відзначив, що долонна поверхня руки, подібно сітківці ока, дає свідомості форму предметів і сліпі читають по опуклих буквах рукою, а двигуни рук, подібно двигунам очного яблука, дають величину й положення предметів, що перебувають, щодо нашого тіла, а також шляхи й швидкості, що рухаються.

Значно ускладнено в сліпих і збереження рівноваги в спокої й при русі. Функція рівноваги є однією з найбільш складних функцій організму, здійснюваних за рахунок нервової системи. У реакціях підтримки стійкості тіла, рефлекторно взаємодіючи, бере участь ряд аналізаторів (зоровий, вестибулярний, руховий і тактильний). Органу зору в цих реакціях належить значна роль. При вимиканні зору стійкість тіла в дітей різко знижується. Однак, у сліпих дітей вона все-таки здатна розвиватися з опорою на рухові, тактильний і вестибулярний аналізатори. У слабозорих дітей, які мають опору на зір, як на провідний аналізатор участь інших аналізаторів виражено в меншому ступені, тому вони по показниках функції рівноваги уступають сліпим.

В Україні особливості фізичного розвитку й рухової підготовленості школярів з порушеннями зору з'явилися предметом досліджень, починаючи з 80-х років минулого сторіччя, і тривають у цей час. Наприкінці минулого століття вони проводилися під керівництвом Б.В. Сермеева.

Експериментальними дослідженнями було підтверджене припущення про те, що динаміка вікових змін фізичного розвитку дітей з порушеннями зору визначається тими ж біологічними закономірностями розвитку дитини, що й

при збереженому зорі. Однак за рівнем фізичного розвитку діти з порушеннями зору у всіх вікових групах відстають від норми. Очевидно, порушення зору й пов'язані з ними обмеження рухової активності дітей негативно позначаються на їхньому фізичному розвитку.

Спостережуване зниження функціонального стану рухового аналізатора в дітей з порушеннями зору, що виникає внаслідок обмеженості рухової активності, приводить, у свою чергу, до зниження працездатності серцево-судинної й дихальної систем. У дітей з порушеннями зору в порівнянні з учнями масових шкіл спостерігаються більш частіший подих і пульс.

Робота серцево-судинної й дихальної систем у учнів масових шкіл при навантаженні більш економна, ніж у дітей з порушеннями зору [8]. Наприклад, пульс в 13-літніх дітей з порушеннями зору при виконанні стандартного навантаження (20 присідань) підвищується до 126-133 в 1 хв., а частота подиху — до 30-36 в 1 хв., у той час як у учнів масових шкіл, виконання тих же навантажень здійснюється при меншій витраті енергії (пульс — до 120-126 в 1 хв., а частота подиху — до 25-27 у хв.).

Таким чином, зниження функціонального стану рухового аналізатора в аномальних дітей приводить до ослаблення функціональної діяльності серцево-судинної й дихальної систем організму на фізичні навантаження й подовженню часу відновлювальних процесів.

Для забезпечення нормального функціонування основних систем організму дітей з порушеннями зору необхідно заповнити «моторний голод» за допомогою активізації моторики, найпотужнішого стимулятора фізіологічних функцій організму і його нервово-м'язового апарата.

Недосконала рухова функція дітей з порушеннями зору утрудняє навчання їхнім руховим діям і гальмує подальший розвиток дітей. Багато вчених указують на залежність психічного розвитку дитини від стану моторики, відзначаючи, що саме рух безпосередньо здійснює той практичний зв'язок людини з навколишнім світом, що лежить в основі розвитку психічних процесів.

На думку Б.В. Сермєєва, для усунення недоліків фізичного розвитку й рухової сфери дітей з порушеннями зору необхідно використовувати такі засоби й методи, які робили б корекційно-розвиваючий вплив на учнів з урахуванням їхніх рухових розладів. Велика кількість фізичних вправ і варіативність їхнього виконання дозволяють робити підбір найбільш доцільних сполучень вправ у кожному конкретному випадку [8].

Фізіологічною основою корекції порушених рухових функцій є компенсація, тобто заміщення патологічно порушених функцій аналізаторів або центральної нервової системи новими нервовими механізмами. Сутність процесів, що лежать в основі компенсації, визначається вченням про рефлекторну діяльність нервової системи. Утворення нових нервових механізмів можливо завдяки величезній пластичності мозку людини й функціональної багатозначності нервових центрів за рахунок условнорефлекторних зв'язків. На надзвичайну пластичність центральної нервової системи, її величезні можливості вказував І.П. Павлов.

Корекційна робота засобами фізичного виховання здійснюється шляхом впливу на всі функції організму, з одного боку, і виборчого впливу з метою виправлення й розвитку уражених функцій і органів — з іншого.

При пошуку методів удосконалювання функцій зорового аналізатора в керуванні рухами співробітниками наукової школи Б.В. Сермєєва виявлені наступні закономірності:

1. Тимчасове обмеження зорового контролю при виконанні рухів сприяє підвищенню якості виконуваних рухів (точності, координації й т.д.) і виразності м'язово-суглобних відчуттів. У таких діях руховий аналізатор відіграє провідну роль і в процесі утворення тонких диференційовок, частково заміщаючи функції зорового або слухового аналізаторів.

2. Ефективність процесів обмеження зору при виробленні просторових диференційовок рухів істотно залежить від методики їхнього застосування. Для кращого вдосконалювання просторових диференційовок доцільно після 3-4 спроб виконання завдання на точність відтворення рухів із закритими очима пропонувати виконувати також кількість рухів з відкритими очима. При такій методиці створюються найбільш сприятливі умови для порівняння рухових відчуттів.

3. Здатності дітей точно оцінювати рухи вдосконалюються з успіхом, коли точніше інформація подає ззовні. Діти з порушеннями зору при виконанні рухових дій мають потребу в точній оцінці здійснених рухів. Однак у практиці ці прийоми або взагалі не використовуються, або ж кількісні характеристики рухів визначаються загальною (швидко, повільно, правильно, неправильно й т.п.). Дослідження показали, що при використанні прийомів термінової інформації діти досить швидко вчать диференціювати точність рухів у просторі, за часом і за ступеням м'язових зусиль.

Наведені відомості дозволяють класифікувати всі вправи для вдосконалювання рухів з урахуванням ролі того або іншого аналізатора в їхньому виконанні. Виділено три групи вправ: 1) вправи, при виконанні яких провідним є зоровий аналізатор; 2) вправи, у яких провідним є слуховий аналізатор; 3) вправи, у яких ведучим є руховий аналізатор. Розмежування ролі аналізаторів у формуванні рухів дозволяє більш цілеспрямовано використовувати різні засоби в процесі навчання руховим діям.

Поряд з перебудовою нервових процесів втрата зору веде її до деякої перебудови в діяльності збережених аналізаторів. Це обумовлює специфічні особливості оцінки часу. Із втратою зору пороги розрізнення стають більше грубими, випробувані допускають більш значні помилки при відтворенні заданої амплітуди. У сліпих дітей можливість диференціювання проміжків часу перевершує норму. Це пояснюється тим, що їм часто доводиться порівнювати кількість виконуваних рухів з об'єктивними показниками тимчасових відрізків. На цій основі в сліпих дітей у корі більших півкуль розвивається й удосконалюється взаємозв'язок складних рухово-тимчасових зв'язків.

Я.І. Дуткевич, реалізуючи на практиці вищевикладені закономірності формування адаптаційних механізмів у сліпих школярів при використанні засобів фізичного виховання з метою підготовки учнів до трудової діяльності [2], виявив, що в процесі спеціально спрямованих занять у них можна істотно підвищити рівень фізичного розвитку й рухової підготовленості. Для цього варто використовувати наступні методичні прийоми: конкретизацію рухів; розчленоване елементне засвоєння учнями структури руху; сполучення безпосереднього показу вправ з поясненням учителя; корекцію рухів і вдосконалювання рухових якостей; акцентування на сенсорних компонентах

рухів. Автор зареєстрував перенос досягнутих показників рухової підготовленості старшокласників на їхню трудову діяльність. Трудові дії цих учнів придбали ряд якісно нових характеристик. До них відносяться: точність, економність, доцільність і варіативність рухів, їх високий, стабільний темп і ритмічність. Таке вдосконалення рухів, на думку автора, пов'язано з розвитком їхнього сенсорного компонента, підвищенням ефективності контролю й регуляції, здійснюваних сліпими за допомогою збережених аналізаторів – дотику й слуху.

Пізніше Б.Г. Шереметом [10] була розроблена методика розвитку точності рухів у сліпих школярів із застосуванням контролю й самоконтролю. Виявлено, що вікова динаміка точності рухів як у сліпих, так і у школярів зі збереженим зором тісно пов'язана з їх морфо-фізіологічними особливостями й розвитком здатності аналізувати сприйняття від власного тіла, тобто пов'язана із включенням у компенсацію вищих пізнавальних процесів.

Низький рівень розвитку рухових здібностей у дітей з порушеннями зору зв'язаний не тільки з наслідками первинних порушень, але й з обмеженістю обсягу їхньої рухової активності порівняно з учнями масових шкіл, а також з недостатньою розробкою деяких питань методики їхнього фізичного виховання. Дане положення підтверджується тим, що при систематичних заняттях фізичною культурою й спортом із застосуванням оптимальних навантажень діти з порушеннями зору за багатьма показниками фізичної підготовленості наближаються до норми, а по деяких навіть перевершують її.

У дослідженні О.В. Начінової [7] виявлені типові недоліки в розвитку основних рухів у слабозорих дітей, що проявляються в зниженні швидкості й амплітуди рухів, погіршенні координаційних здібностей, зміні темпо-ритмової структури й відсутності варіативності в сформованих рухах. У ходьбі відзначені порушення постановки стоп і перехресної координації; у бігу – недостатня амплітуда рухів, біг на зігнутих ногах, невміння перемікатися з ходьби на біг і навпаки; відсутність уміння диференціювати м'язові зусилля; у метанні – відсутність координації руху й здатності його просторової оцінки; скутість і невміння управляти діями верхнього плечового пояса, виконання рухів за малою амплітудою; у стрибках – тверде приземлення, пов'язане з невмінням використовувати амортизаційні можливості стопи й ноги; невміння координувати спільні рухи рук і ніг, відсутність здатності диференціювати силові зусилля.

О.Ю. Коломійченко [6] вважає, що, незважаючи на значні досягнення інститутів фізичної і соціальної реабілітації слабозорих учнів, залишається невирішеним цілий ряд наукових, методичних і технологічних проблем, серед яких варто позначити проблему формування в слабозорих дітей просторової орієнтації, тактильної й проприоцептивної чутливості, настільки важливих при реалізації орієнтовних, адаптаційних і виконавчих рухових дій. Грунтуючись на думці багатьох учених про те, що резерв удосконалювання просторово-тимчасової орієнтації у людей у нормі й патології перебуває в сфері цілеспрямованого розвитку рухливості суглобів опорно-рухового апарата, автор виходив із припущення, що індивідуально досягнутий рівень гнучкості визначає для слабозорих дітей успішність межм'язових координацій і оптимальне співвідношення зовнішніх і внутрішніх факторів, що мають важливе значення в процесі навчальної, трудової й побутової діяльності. Отримані автором результати

можуть бути використані при оптимізації системи корекційного фізичного виховання слабозорих учнів у системі фахової освіти.

В аналогічному напрямку О.В. Криличенко вирішувала корекційно-педагогічні завдання з розвитку витривалості в слабозорих дітей шкільного віку [4]. Для цього контингенту учнів нею вперше була науково обґрунтована педагогічна технологія корекції й розвитку витривалості засобами фізичної культури у вигляді педагогічної системи відкритого типу. Автор підкреслює, що в корекційній роботі зі слабозорими школярами визначальне значення має психолого-педагогічний і медичний моніторинг якості педагогічного впливу, тому що завдяки йому можна здійснювати регулювання цього впливу, змінюючи соціально-педагогічні умови, дидактичні комплекси, рухові корекційні режими. Моніторинг дозволяє виявляти потенційні можливості нових педагогічних технологій, визначати їхню соціальну цінність у корекційно-утворювальному середовищі.

Отже, майже тривалий період досліджень українських вчених про можливість використання резервів фізичного виховання в корекції психофізичних відхилень у розвитку школярів з вадами зору дають підставу зробити **висновки** про те, що науково обґрунтовані й експериментально перевірені сучасні педагогічні технології фізичного виховання мають більшу ефективність у корекційній роботі з таким контингентом дітей, дозволяючи їм по певних параметрах не тільки досягти рівня однолітків зі збереженням зором, але в деяких здібностях і перевершити їх. Окрім цього, фізичне виховання є могутнім засобом підготовки дітей з вадами зору до суспільно-корисної праці та життя у суспільстві.

Література

1. Байкіна Н.Г. Соціально-спортивна реабілітація сліпих інвалідів, які займаються плаванням / Н. Г. Байкіна, Д. О. Силантьєв // Дефектологія. - 2000. - № 3 - С. 40.

2. Дуткевич Я. И. Оптимизация физического воспитания учащихся старших классов школы слепых в целях повышения качества подготовки их к трудовой деятельности : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.03 «Специальная педагогика» / Я. И. Дуткевич. — К., 1979. — 27 с.

3. Земцова М. И. Пути компенсации слепоты в процессе познавательной и трудовой деятельности / М. И. Земцова. - М. : АПН РСФСР, 1956. — С. 37-45.

4. Криличенко О.В. Корекція витривалості школярів з вадами зору засобами фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03. «Корекційна педагогіка» / О. В. Криличенко. — Одеса, 2007. — 20 с.

5. Кручинин В.А. Возрастные изменения чувства ритма и его воспитание у слабовидящих школьников : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. 13.00.03. «Специальная педагогика» / В. А. Кручинин. — М., 1972. — 19 с.

6. Коломійченко О.Ю. Розвиток гнучкості у слабозорих школярів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03. «Корекційна педагогіка» / О. Ю. Коломійченко. — Одеса, 2007. — 21 с.

7. Начинова Е. В. Коррекция отклонений в развитии основных движений у слабовидящих школьников средствами физического воспитания (I-IV классы) : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук : 13.00.03 «Специальная педагогика» / Е. В. Начинова. — М., 1989. — 19 с.

8. Сермеев Б.В. Теоретические основы физического воспитания аномальных детей : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук : спец. 13.00.03 «Специальная педагогика» / Б. В. Сермеев. – М., 1992. – 43 с.

9. Солнцева Л.И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста / Л. И. Солнцева. - М. : Просвещение, – 1980. – 58 с.

10. Шеремет Б.Г. Методика развития точности движений у слепых школьников с применением контроля и самоконтроля : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.03 «Специальная педагогика» / Б. Г. Шеремет. – М., 1984. – 17 с.

CORRECTION OF PSYCHOPHYSICAL DEVIATIONS IN DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH LACKS OF SIGHT MEANS PHYSICAL OF EDUCATION

Forostayn Olga

Studying of long domestic experience of physical training of children with sight infringements in historical-pedagogical aspect extremely important for the further improvement of the Ukrainian defectology. Accordingly, complete, scientifically well-founded approach to studying of the Ukrainian theory and physical training practice at different stages has special value for improvement and the further progress of this area of special pedagogics.

The problem of correction of psychophysical development of blind and visually impaired children and teenagers have caused quivering attention defectologists to scientific working out. The scientific search carried out in this direction has allowed supervising representatives defectological to bring sciences the considerable contribution to a problem, to show a different orientation, the maintenance and methods, to open and concretise the general laws of training and their development.

In Ukraine features of physical development and impellent readiness of schoolboys with sight infringements have appeared a subject of researches, since 80th years of the last century, and last at this time.

Scientists have defined that decrease in a functional condition of the impellent analyzer at abnormal children leads to easing of functional activity of cardiovascular and respiratory systems of an organism on physical activities and to time lengthening processes. Many scientists specify in dependence of mental development of the child on a motility condition, marking, what exactly movement directly is carried out by that practical communication of the person with world around which underlies development of mental processes.

The long period of researches of the Ukrainian scientists about possibility of use of reserves of physical training in correction of psychophysical deviations in development of schoolboys with sight lacks, give the grounds to draw conclusions that scientifically well-founded and experimentally checked up modern pedagogical technologies of physical training have the big efficiency in correctional work with such contingent of children, allowing them on certain parametres not only to reach level of coevals with the kept sight, but in some abilities and to surpass them. Besides, physical training is powerful means of preparation of children with sight lacks to socially useful work and life in a society.