

Романовська М. Б. – Х. : Веста : Вид-во «Ранок», 2007. —160 с.

9. Сергеев И. С. Как реализовать компетентный подход на уроках и во внеурочной деятельности : практ. Пособ. / И. С. Сергеев, В. И. Блинов. – М. : АРКТИ, 2007. – 132 с.

10. Тесты внешней оценки уровня сформированности ключевых компетентностей учащихся : [метод. пособ. для руководителей и педагогов образовательных учреждений] / М. Г. Загребина, А. Ю. Плотникова, О. В. Севостьянова, И. В. Смирнова ; под ред. И. С. Фишмана. – Самара, 2006. – Вып. 2. – 70 с.

11. Фишман И. С. Тесты внешней оценки уровня сформированности ключевых компетентностей учащихся : метод. пособ. [для руководителей и педагогов образовательных учреждений] / И. С. Фишман. – Самара : Изд-во ЦПО, 2005. – 82 с.

12. Формування самоосвітньої компетентності учнів 7–8-х класів сільських шкіл у процесі виконання навчальних проектів із природничих дисциплін : метод. реком. [для вчит., студ. пед. ун-тів : [уклад. Н. В. Коваленко]. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 60 с.

РЕЗЮМЕ

Н. В. Коваленко. Формирование информационного компонента самообразовательной компетентности личности.

В статье обоснована актуальность формирования информационного компонента самообразовательной компетентности учеников, рассмотрены его существенные особенности, приведены результаты исследования уровня сформированности его составляющих, особенности его формирования в процессе осуществления учебных проектов.

Ключевые слова: самообразовательная компетентность учащихся, информационный компонент самообразовательной компетентности учащихся, технология учебных проектов, тесты компетентности.

SUMMARY

N. Kovalenko. Formation of the informational component of the personal self-competence.

The actuality of formation of the informational component of the pupils' self-educational competence is revealed, its essential peculiarities are described, the results of the investigation of the level of formation of its components and the peculiarities of its formation in the process of project making are given.

Key words: self-educational competence of the pupils, informational component of the pupils' self-educational competence, educational project technology, tests of competence.

УДК 376.42:796.011.3:797.2

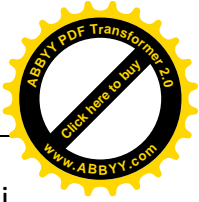
Я. Є. Коштур

Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ПІДЛІТКІВ

У статті розглянуто такі актуальні проблеми сучасної спеціальної освіти, як пошук ефективних шляхів та засобів корекції порушень психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків. Подано методiku проведення занять із плавання з метою корекції психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків.

Ключові слова: корекція, психофізичний розвиток, розумово відсталі підлітки, методика із плавання.



Постановка проблеми. Розвиток української держави, демократичні перетворення, що відбуваються, супроводжуються трансформацією суспільного життя, змінами в соціальній сфері. Згідно з національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті, модернізація системи освіти відповідно до принципів гуманізації й індивідуалізації передбачає максимальне врахування особистісних і психофізичних особливостей дітей та створення таких умов, які б сприяли всебічному розвитку особистості, інтеграції в соціум. У цьому контексті актуальною проблемою теорії корекційної педагогіки та практики є психофізичний розвиток підлітків у процесі занять фізичною культурою.

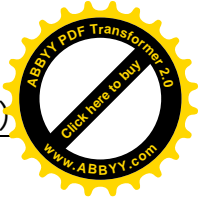
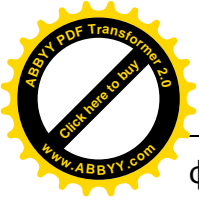
У фізичному розвитку дітей з порушеннями інтелекту, як і у психічному, спостерігаються загальні поряд з розвитком дітей у нормі тенденції. Водночас є відхилення, в основі яких перебуває дифузне порушення головного мозку. Ці відхилення проявляються в ослабленості організму, порушенні соматика, загальному фізичному недорозвитку, порушенні регуляції м'язової діяльності. Ці порушення у різних дітей мають різний характер, різний ступінь вираженості, виступають у різному поєднанні з психічним, інтелектуальним і духовним розвитком особистості. Це зумовлює актуальність обраної нами проблеми дослідження, її спрямування на створення спеціальних умов, які стимулюють фізичний розвиток розумово відсталих учнів та розробку і наукове обґрунтування системи корекційно-відновлювальних заходів, що забезпечують розвиток і удосконалення фізичних якостей та інтелектуальних компонентів їх навчальної діяльності, попереджують виникнення вторинних відхилень як у фізичному так і психічному розвитку.

Аналіз актуальних досліджень. Сьогодні в галузі теорії та практики спортивного плавання (Н. Ж. Булгакова, І. Л. Гончар, В. М. Платонов та ін.), оздоровчого плавання (Н. М. Кардамонова, Г. В. Полєся та ін.), адаптивної фізичної культури (С. П. Євсєєв, Р. В. Чудная, Л. В. Шапкова та ін.), гідрореабілітації (Д. Ф. Мосунов) ведеться активний пошук і розробка нових засобів та методів навчання рухових дій, удосконалення тих, що вже є. Визначальним критерієм розробки ефективних засобів і методів є їх доступність та посиленість освоєння відповідно до вікових періодів розвитку та фізичної підготовленості дитини. Особливе врахування у виборі дидактичних засобів необхідне для вдалої організації та проведення занять із плавання з дітьми, які мають різноманітні відхилення у стані здоров'я.

Мета статті – розглянути методичні особливості початкового навчання плавання розумово відсталих підлітків.

Виклад основного матеріалу. Під час проведення експерименту ми розробили методiku корекційно-розвивальних занять із плавання для розумово відсталих підлітків, яка пройшла апробацію впродовж 2005–2006 рр.

Для корекції психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків було обрано плавання. Такий вибір обумовлений низкою важливих психофізичних



факторів, з якими пов'язані заняття плаванням, а саме:

- плавання – новий вид діяльності для розумово відсталих підлітків, які не мали подібного психомоторного та сенсомоторного досвіду. Плавання сприяє формуванню значної кількості нових умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечує активізацію всіх психічних функцій, зокрема мислення, а також психомоторної та емоційно-вольової сфер;
- виконання вправ у воді справляє потужний вплив на всі органи чуття та дає можливість використати майже всі групи м'язів, чого не можна досягти під час інших видів діяльності;
- під час занять у воді за умови оптимального фізичного навантаження негативні побічні дії відсутні;
- заняття у водному середовищі супроводжуються виявами позитивних емоцій, що сприяє стимулюванню інтересу до подальших занять із плавання;
- плавання справляє позитивний оздоровчий вплив, сприяючи загартуванню організму і підвищенню опірності до застудних захворювань;
- санітарно-гігієнічні вимоги до занять із плавання вимагають від розумово відсталих підлітків набуття широкого арсеналу навичок із самообслуговування;
- заняття із плавання передбачають формування елементів трудових дій, а саме: добору, підготовки та використання навчального інвентарю (плавальних дощочок, кругів, м'ячів та ін.) за завданням викладача;
- організаційні заходи, що супроводжують заняття з плавання, сприяють формуванню засад культурної поведінки у громадських місцях: роздягальнях, медичному пункті, басейні;
- заняття із плавання сприяють розвитку в розумово відсталих підлітків здатності раціонально й ефективно організувати свою діяльність відповідно до поставленої мети.

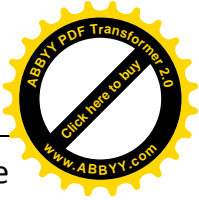
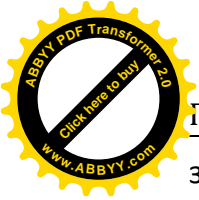
Експериментальна методика передбачала навчання розумово відсталих підлітків спортивних способів плавання кроль на спині та кроль на грудях. Заняття з плавання відбувалися як у дитячому, так і у спортивному басейнах із поступовим переходом від мілкої його частини до глибокої.

Розглянемо особливості початкового навчання плавання розумово відсталих підлітків.

Розділ початкового навчання плавання передбачав освоєння з водним середовищем. Завдяки використанню різноманітних засобів навчання плавання на даному етапі розумово відсталі підлітки навчилися, як занурюватися під воду, дихати у воді та приймати правильне горизонтальне положення під час ковзання на воді.

У процесі початкового навчання плавання розумово відсталих учнів тренер зіштовхується із значними труднощами не лише у водному середовищі, але й «на суші», а саме:

- спостереження за рухами учнів у процесі одягання і взування

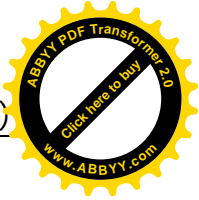


засвідчують, що багато хто з них не можуть правильно організувати рухові дії, не вміють правильно прийняти зручну позу, неспритно рухають руками тощо. Учням важко виконувати дії, пов'язані з ізольованими рухами пальців рук, а саме: застібати гудзики, зав'язувати шнурки, заплітати волосся, відкривати і закривати крани у душі, митися милом і мочалкою;

- учень не вміє плавати;
- учень боїться водного середовища;
- на перших заняттях в деяких випадках спостерігається виконання вдиху над водою;
 - учень не вміє затримувати дихання на вдиху;
 - учень не вміє ритмічно дихати в умовах періодичного занурення під воду;
 - під час перебування з учнями у приміщенні басейну (роздягальня, душ) виникає потреба у наданні відповідної допомоги розумово відсталим підліткам у процесі виконання дій із самообслуговування;
 - під час просування у чаші басейну, на мокрій, слизькій підлозі слід дотримуватися максимальної обережності, особливо якщо учня доведеться підтримувати на руках;
 - на початковому етапі навчання плавання викладач повинен перебувати у воді. Це допомагає організувати заняття, допомагає учням прийняти правильне вихідне положення та своєчасно виправити помилки, надає учням упевненості, сприяє подоланню скутості та напруження;
 - відмова учня від початку або продовження занять у воді через надмірне емоційне збудження, тривалості дії водного середовища;
 - вплив на організм учня невідповідної температури води.

Спостереження довели, що водне середовище, з яким розумово відсталі підлітки вперше контактували на початковому етапі впровадження нашої методики, викликало в них емоційне напруження, що зумовило вияви водобоязні. До чинників, що викликають водобоязнь, належать:

- ✓ висока щільність водного середовища, завдяки якій тіло перебуває в стані, подібному до невагомості;
- ✓ в'язкість води, що досить своєрідно діє на органи чуття;
- ✓ необхідність узгоджувати рухи з диханням, затримуючи вдих і повільно видихаючи;
- ✓ незвичне положення тіла та його сегментів під час виконання основних плавальних рухів;
- ✓ дія додаткових зовнішніх сил як за статичного положення тіла у воді, так і під час плавання, а саме: гідростатичної сили виштовхування, гідродинамічної підйомної сили, сили опору та реакції опору, сили тяги;
- ✓ неприємні та больові відчуття, які виникають унаслідок потрапляння води до рота, носа, очей, вух і на шкіру обличчя;



✓ негативний попередній досвід у водному середовищі.

Вищеперераховані чинники на перших корекційних заняттях із плавання викликали у розумово відсталих підлітків тривогу, розгубленість, невпевненість у власних силах.

Наша методика передбачала виконання в домашніх умовах під наглядом дорослого додаткових завдань, які дозволять згодом більш ефективно подолати ускладнення, що виникли під час навчання плавання.

Спостерігаючи за розумово відсталими підлітками під час занять із плавання, ми з'ясували низку психофізичних реакцій, пов'язаних із подоланням дії стресогенних чинників.

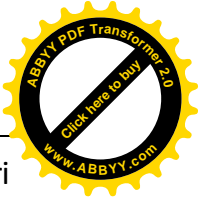
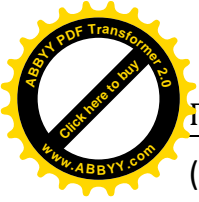
75% розумово відсталих учнів страждали на водобоязнь. Вони мали значні психологічні проблеми навіть під час простих переміщень дном басейну в опорному положенні з рухами руками, особливо на відстані від бортика. Решта підлітків без суттєвих зусиль виконували вправи на занурення в опорному положенні, 16,67% з них приймали безопорне положення у воді, а потім надовго зупинялися на цьому етапі.

З метою подолання синдрому водобоязні ми зосереджували увагу на іграх та ігрових вправах, які допомагали підліткам подолати страх перед водою і звикнути до водного середовища, поступово переходячи від твердої опори до змішаної, а потім до нестійкої, рухливої, а згодом узагалі відмовляючись від опори та ковзаючи. У невимушеній обстановці підлітки швидше опанували складні рухові дії, менше боялися води; так створювалися передумови для здобуття важливих прикладних рухових умінь і навичок. Застосування цього засобу корекційно-розвивальної роботи сприяло також підвищенню емоційності й урізноманітненню занять. Учні ставали більш упевненими у власних силах й отримували можливість самоствердитися. Організація занять із плавання на цьому етапі мала свої особливості, зокрема: навчальний матеріал спочатку вивчався на суші, а потім у воді.

Ігри та ігрові вправи цього спрямування були об'єднані в кілька основних груп, які вивчалися у чіткій послідовності:

- ознайомлення зі специфічними властивостями води;
- занурення у воду з головою та відкривання очей під водою;
- видихи у воду;
- спливання і лежання на воді;
- ковзання.

Ігри з ознайомлення зі специфічними властивостями води допомагали підліткам краще орієнтуватися у воді, розуміти різноспрямованість рухів у воді; звикнути до нового незвичайного середовища, його температури, щільності, в'язкості й опору; вчитися спиратися на воду та відштовхуватися від неї. З цією метою ми пропонували підліткам виконувати комплекс загальнорозвивальних вправ у воді в русі, які передбачали пересування у різних положеннях (грудьми, спиною, лівим і правим боками), з різною швидкістю та зі зміною напрямку руху



(вперед, назад, убік тощо). Під час виконання вправ ми рекомендували прості способи пересування: кроком, бігом, стрибками. Також учасники експерименту виконували прості гребкові рухи руками у воді, що давало їм змогу навчитися спиратися на воду та відштовхуватися від неї.

Ігри із занурення у воду з головою та відкриття очей під водою. Ігри та вправи цієї групи сприяли подоланню боязні води, формуванню вміння відкривати очі у воді та краще орієнтуватися в ній, а також допомагали відчувати її підйомну силу.

Ми приділили особливу увагу тому, щоб під час занурення у воду підлітки не закривали руками очі, ніс і вуха. Ми також стежили за тим, щоб підлітки не витирали руками очі та обличчя, виринаючи на поверхню. Це зайві рухи перешкоджають звикнути до води.

Ігрові вправи з вивчення видихів у воду мали на меті навчання основ дихання у воді, формування навички ритмічного дихання і його узгодження з плавальними рухами. Для цього ми пропонували таку послідовність дій: затримати дихання на вдиху, видихнути, вдихнути та знову затримати дихання на вдиху; видихнути у воду. Вправи на формування навички дихати у воді виконувалися спочатку на суші, а потім у воді.

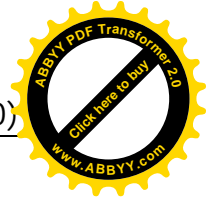
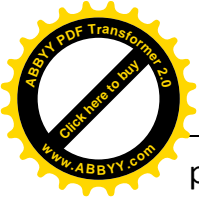
Контроль за видихом у воду здійснювався шляхом підрахунку кількості бульбашок на поверхні води та завжди звуку і широкому відкриттю рота після видиху для чергового вдиху.

Ігри із спливанням і лежанням у воді допомагають учням ознайомитися з незвичним для них станом невагомості, відчувати відштовхувальну підйомну силу води, набутти навички лежати на її поверхні та утримувати рівновагу тіла у горизонтальному положенні на грудях і на спині. Формуванню цих навичок сприяло виконання ігрових вправ «поплавок», «зірочка» і «стріла» тощо на грудях та на спині.

Ігри з ковзання з різними положеннями рук на спині та на грудях допомагало утримувати рівновагу тіла у воді, здобувати вміння тягнутися вперед у напрямку руху, приймаючи найбільш вигідне положення тіла.

Педагогічні дослідження засвідчили, що вправи для вивчення стрибків у воду необхідно включати ще на початку першого етапу навчання. Це допомагає підліткам швидше освоїтися з водним середовищем та сприяє вдалому опануванню плавальних рухів. Тому невід'ємною складовою кожного заняття із плавання були *стрибки у воду*, що мали на меті полегшення та прискорення процесу освоєння з водою, покращання орієнтування під водою в напрямках угору – вниз, підвищення емоційності занять, виховання сміливості, рішучості, впевненості у власних силах, дисциплінованості, що дуже важливо для розумово відсталих підлітків.

На заняттях із плавання ми використовували різноманітні стрибки у воду з низького бортика басейну та зі стартової тумбочки, які мали яскраві назви. Це допомагало розширити уявлення підлітків про навколишній світ, сприяло



розвитку мислення та інтересу до занять.

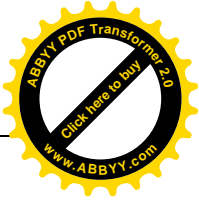
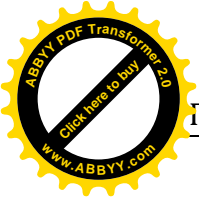
Слід наголосити на тому, що під час навчання плавання розумово відсталіх підлітків ми тренувалися зістрибувати вниз ногами з низького бортика басейна вже на перших заняттях, удаючись до допоміжних заходів, а саме використовуючи жердини для страховки та допомогу викладача. Цю вправу, як правило, виконували наприкінці основної частини заняття, дотримуючись дисципліни та правил безпеки. Учні стрибали у суворій послідовності, лише за командою викладача та після того, як попередній учень вийшов з води або відплив від місця пірнання. Дотримання цих правил дозволило учням швидше звикнути до води та стати більш дисциплінованими.

Опанування вправ для освоєння з водою, адаптація у водному середовищі, подолання стресового стану за допомогою спеціальних засобів та методичних прийомів сприяє поступовому зменшенню, а згодом і повному зникненню синдрому водобоязні. Синдром водобоязні повністю зник після 1,5–2 місяців упровадження методики. Цей термін, як бачимо, має суттєві індивідуальні розбіжності, що залежать від швидкості подолання стресового стану, пов'язаного з початком діяльності в новому середовищі.

Висновки. Таким чином, застосування у процесі початкового навчання плавання розумово відсталіх підлітків різноманітних засобів і методів навчання, з урахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей, допоможе швидше адаптуватися до умов басейну, зменшити час, який необхідний для освоєння з водним середовищем, подолати психологічні бар'єри, які виникають під час освоєння з водою, емоційніше проводити заняття, підвищувати їх моторну щільність, успішно формувати рухові навички, сприяти загартуванню, зміцненню здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. Первые шаги / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 157 с.
2. Гончар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания / И. Л. Гончар. – Мн. : Экоперспектива, 1998. – 352 с.
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с.
4. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 320 с. – (Серия «Панацея»).
5. Мосунов Д. Ф. Гидрореабилитация: [АФК] / Д. Ф. Мосунов // Адаптивная физическая культура. – 2000. – № 3–4. – С. 36–38.
6. Плавание / [под ред. В. Н. Платонова]. – К. : Олимп. литература., 2000. – 496 с.
7. Полесья Г. В. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей / Г. В. Полесья, Г. Г. Петренко. – К. : Здоровье, 1980. – 144 с.
8. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – К. : Наук. думка, 2000. – 360 с.



РЕЗЮМЕ

Я. Е. Коштур. Методические особенности начального обучения плаванию умственно отсталых подростков.

В статье рассмотрены такие актуальные проблемы современного специального образования, как поиск эффективных путей и средств коррекции нарушений психофизического развития умственно отсталых подростков. Представлена методика проведения занятий по плаванию с целью коррекции психофизического развития умственно отсталых подростков.

Ключевые слова: коррекция, психофизическое развитие, умственно отсталые подростки, методика по плаванию.

SUMMARY

Y. Koshtur. Common concerns with regard to swimming training for mentally retarded teenagers.

The article looks at such topical problems of modern special education as a search for effective ways and means of correcting violations of psychophysical development of mentally retarded teenagers. Submitted by the method of lessons of swimming to correct psychophysical development of mentally retarded teenagers.

Key words: correction, psychophysical development, mentally retarded teenagers, methods of swimming.

УДК 37.091.2:379.835

Н. В. Липа

Республіканський вищий навчальний заклад
«Кримський гуманітарний університет»

СПЕЦИФІКА ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

У статті досліджено специфіку виховного процесу в дитячих оздоровчих таборах. Визначено специфіку виховного процесу комплексом різних чинників. Виховний процес дитячого оздоровчого табору – діяльність педагогічного колективу спрямована в короткострокових умовах організувати життєдіяльність дітей так, щоб сприяти їх фізичному і психічному оздоровленню, пізнанню дитиною самого себе, відкриттю себе і миру, людей, самореалізації, самовдосконаленню.

Ключові слова: дитячий оздоровчий табір, специфіка виховного процесу, виховання дітей.

Постановка проблеми. Морально-духовне виховання дітей та молоді є актуальною проблемою усіх часів. Державна політика в галузі виховання визначається принципами гуманістичної педагогіки, сформульованими в Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про дошкільну освіту», «Про позашкільну освіту», «Про професійно-технічну освіту», Національній доктрині розвитку освіти, Концепції ООН про права дитини, Державній програмі відпочинку та оздоровлення дітей.

Звернення уваги до проблеми виховання дітей та молоді в дитячому оздоровчому таборі обумовлено цілою низкою обставин.

По-перше, нові соціально-економічні умови суспільства призводять до зміни соціальних пріоритетів в освітній галузі суспільства, що зумовлює пошук нових шляхів розвитку, вдосконалення систем освіти, виховання та відпочинку дітей.