

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА

Семенова Н.Е., Касьянова Е. В., Попова Е. С.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта
Центральная городская больница №18 г.Донецка

Аннотация. В данной статье мы постарались определить основные методические приемы, облегчающие работу по обучению плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора. Выявить проблемы, с которыми приходится сталкиваться преподавателю по обучению плаванию в учебно-тренировочном процессе; выявить особенности методики обучения плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора.

Ключевые слова: зрение, плавание, отставание в развитии, восприятие, особенности методики

Анотація. Семенова Н.Є., Касьянова О.В., Попова К.С. **Методичні особливості проведення занять з навчання плавання осіб з порушеннями зорового аналізатора.** В даній статті ми постаралися визначити основні методичні прийоми, що полегшують роботу по навчанню плаванню осіб з порушеннями зорового аналізатора. Виявити проблеми, з якими доводиться стикатися викладачу по навчанню плаванню в учбово-тренувальному процесі; виявити особливості методики навчання плаванню осіб з порушеннями зорового аналізатора.

Ключові слова: зір, плавання, відставання в розвитку, сприйняття, особливості методики

Annotation. Semenova N.E., Kasyanova E.V., Popova E. S. **Methodical features of conducting of employments on teaching to swimming of persons with violations of visual analyzer.** In the given article we endeavoured to define the basic methodical receptions facilitating work on teaching to swimming of persons with violations of visual analyzer. To expose problems with which to be had to clash to the teacher on teaching to swimming in an educational training nom process; to expose the features of method of teaching to swimming of persons with violations of visual analyzer.

Keywords: sight, swimming, lag in development, perception, features of method.

Введение.

Одной из важнейших задач занятий плаванием с лицами имеющими нарушения зрительного анализатора, является коррекция двигательных недостатков возникших в результате дефекта зрения. У слепых и слабовидящих детей отмечается отставание в физическом развитии (длина, масса тела, ЖЕЛ, объем грудной клетки и др.). У большинства слепых и слабовидящих детей наблюдаются нарушение осанки, плоскостопие, поэтому большое значение следует придавать упражнениям, формирующим правильную осанку и позы. Нарушения и аномалии развития зрения отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей, таких, как сила, быстрота, выносливость, координация статическое и динамическое равновесие. Если зрение снижается или утрачивается в более раннем возрасте, то отклонения в развитии детей более выражены. Развитие двигательных качеств у лиц с нарушениями зрительного анализатора находится в прямой зависимости от уровня утраты зрения.

Занятия плаванием направлены на улучшение работы органов и систем организма, на укрепление здоровья и формирование двигательных качеств. Это достигается путем организации коррекционно-направленных занятий, предусматривающих развитие пространственно - ориентировочной деятельности, двигательной сферы, способности ощущать и оценивать быстроту движений, их амплитуду, степень напряжения и расслабления мышц. Снижение восприятия отрицательно влияет на весь учебно-тренировочный процесс: сужается объем внимания, возможность его переключения и устойчивость, что мешает расширению диапазона впечатлений и действий. Таким образом, чем позднее по возрасту наступила потеря зрения, тем больший у личности запас представлений, легче формируются и воссоздаются образы, легче происходит овладение новым знаниями. Замедление восприятия, нарушение пространственного анализа динамическое восприятия в сумме ведут к нарушениям целостного восприятия[3].

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Формулирование целей работы

Цель работы: определить основные методические приемы, облегчающие работу по обучению плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора.

Задачи:

1. Выявить проблемы, с которыми приходится сталкиваться преподавателю по обучению плаванию в учебно-тренировочном процессе;
2. Определить основные показатели, которые необходимо учитывать при формировании групп по обучению плаванию;
3. Врачебно-педагогический контроль во время проведения занятий по обучению плаванию;
4. Определить цель и задачи занятий плаванием людей с дефектом зрения;
5. Анализ различных методов применяемых при обучении плаванию;
6. Выявить особенности методики обучения плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора.

Результаты исследования.

Проблемы, с которыми приходится сталкиваться преподавателю по обучению плаванию в процессе

учебно-тренировочного процесса:

- снижение возможности восприятия собственных движений и, как следствие, саморегуляции и самоконтроля двигательной активности;
- невозможность быстрых или многочисленных переключений на новую структуру движения;
- проблема ориентирования в пространстве.

Пространственная ориентация при слепоте представляет собой сложную совокупность чувственных восприятий, умственных и двигательных действий, которые обеспечивают самостоятельное передвижение незрячего человека в пространстве восприятием им объектов и манипулирование ими. При дефекте зрения люди отмечают большую роль в их ориентации «звукового фона» пространства, изменения в котором сигнализируют им об изменениях обстоятельств, а также роль «шестого» чувства, которое трактуется сейчас как тепловое восприятие.

При слепоте часто имеют место болезни сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, плоскостопие), болезни органа слуха, нарушения обмена веществ. У детей отмечается энурез, церебрастения, вегетососудистые нарушения, неврозы. В то же время нередко причиной снижения функциональных возможностей слепых является низкая двигательная активность и детренированность организма. Это влияет и на формирование двигательных качеств. Больше всего при слепоте страдает функция равновесия, скорость, чувство ритма, координация, точность движений. Отмечается задержка развития статической выносливости. Значительно отстают сила и скоростно-силовые качества. Снижена способность дифференцирования и воспроизведения пространственных и временных характеристик движения. Слепым от рождения или рано ослепшим, как правило, трудно вообразить большие размеры и формы, которые не поддаются исследованию осязанием.

Формируя группы для занятий по обучению плаванию, учитывают:

- 1) патологию глаз;
- 2) уровень физической подготовки;
- 3) заболевания других органов, систем;
- 4) степень зрительного дефекта (центральное зрение, вид оптической коррекции, поле зрения);
- 5) участие в работе отдельных групп мышц;
- 6) психоэмоциональное состояние;
- 7) возраст;
- 8) пол.

Физическая подготовка детей с дефектом зрения имеет два направления сенсорных реакций (тактильных, слуховых и др.), улучшение концентрации внимания, увеличение объема сенсорных представлений, развитие мышления, памяти (образной и двигательной), воображения, творческих возможностей.

Успешность процесса обучения навыку плавания зависит от того, насколько полно незрячие воспринимают признаки и качества предметов, явлений, ситуаций. Задача обучающего - последовательно и планомерно развивать познавательную сферу обучаемого.

Цель занятий плаванием людей с дефектом зрения - обеспечить максимальную свободу, эффективность, экономичность, безопасность двигательной активности.

Общие задачи:

- развивать способность направленно перемещаться в пространстве;
- формировать умения (навыки) успешно и безопасно взаимодействовать со средой и предметами, которые ее наполняют, выполнять жизненно необходимые точные, результативные экономичные действия.

Специфические задачи:

- развивать устойчивость статического и динамического равновесия; восприятие окружающей среды отдельными сенсорными системами, а также восприятие пространства в целом;
- совершенствовать навыки ориентирования в пространстве с помощью неповрежденных сенсорных систем;
- ликвидировать скованность и ограничение движений;
- развивать способность ощущать и оценивать скорость движений, их амплитуду, степень напряжения и расслабления мышц;
- совершенствовать все характеристики движений;
- расширять двигательные представления, двигательную память, объем двигательных умений (навыков);
- корректировать недостатки физического развития, развивать ловкость, силу;
- при слабовидении - развивать зрительно - моторные реакции.

Анализ различных методов применяемых при обучении плаванию.

Задача тренера состоит в том, чтобы дать точное описание техники изучаемых движений, используя конкретные яркие сравнения и понятия, доступные для обучаемых. Воображение пловцов с нарушениями зрительного анализатора довольно ограничено, поэтому тренер должен периодически проверять правильность их восприятия путем выполнения как частей движения, так и движения в целом. Ошибки тут же исправлять, чтобы у пловцов сложилось правильное представление о самом движении со словесными сравнениями и образами [5].

При объяснении упражнений на согласование движений руками и ногами с дыханием необходимо

ориентировать движения по отношению к собственному телу обучающего, которое является ведущей точкой отсчета. Все предметы и движения в пространстве где нарушениями зрительного анализатора воспринимают, прежде всего, по отношению к самим себе (справа — слева, впереди — сзади, сбоку, вверх, вниз и т.д.). В качестве ориентиров они часто используют размеры своего тела, длину шага, руки, локтя и кисти, что также можно использовать при объяснении движений.

Метод словесного описания действий, которые необходимо выполнять, включает описание частей тела, участвующих в выполнении этих движений. Контроль техники выполнения, активизация и углублен восприятия, оценка результатов, направление поведения обучаемых требуют больше мастерства владения словом.

Метод избирательно-сенсорной демонстрации подразумевает воссоздание отдельных движений (чаще всего временных и пространственно- временных) с помощью аппаратных устройств, позволяющих воспринять осваиваемые параметры (например, акустическая демонстрация с помощью метронома или радиоаппаратуры).

Тактильное обучение применяется при выполнении упражнений, как на суше, так и в воде.

Ощупывание при выполнении упражнений на суше и в воде создает у обучающего правильное представление о положении тела и движениях. При выполнении имитационных упражнений на координацию движений руками, ногами и дыхания в спортивных способах плавания хорошо использовать узкую мягкую скамью, которая не мешает правильному выполнению движений в целом. Для этого может подойти скамья, используемая на тренажерах Хютгеля — Мертенса.

Эффективным средством тактильного обучения является пластиковая кукла-модель с движущимися суставами, которая помогает тренеру в объяснении обучаемым положениям тела, рук, ног и их движений.

В процессе обучения применяется также шест для касания, который помимо партнера, находящегося в воде, обеспечивает безопасность обучающего пловца и предотвращает травмирование его о бортик бассейна. Шест используется в качестве сигнального средства при выполнении упражнений, так как в силу плохой акустики в бассейне словесные команды пловец иногда просто не слышит.

Метод направленного «прочувствования» движений в простейших случаях выражается сосредоточением внимания обучающего на восприятии сигналов от мышечно-связочного аппарата в крайних точках амплитуды движений. В процессе тренировки совершенствуется проприорецепция. Так, рекомендуется повторять объяснение и показ правильного выполнения упражнения 4-8 раз, после чего выслушать 2-3 ответа обучаемых о выполнении упражнений. После этого преподаватель объясняет положение отдельных частей тела в упражнении, обучаемые, выполняя его, определяют и оценивают точность движений. После закрепления двигательной техники переходят к совершенствованию навыка усложненных упражнений.

Метод лидирования (текущего сенсорного программирования) заключается в применении звуколидеров в плавании, что при данной нозологии является одним из самых сложных этапов обучения.

Метод срочной информации - предусматривает экстренное получение обучаемым объективных сведений о ходе движений с целью их коррекции или сохранения заданных параметров путем связи по радио или благодаря миниатюрным электронным звуковым информаторам, крепящимся на тело спортсмена и подающим сигнал при нарушении техники выполнения движений, или тензоэлектронных устройств моделирования громкости звука, подающего информацию о величине усилий, прилагаемых к спортивному снаряжению[4].

У детей с нарушениями зрительного анализатора нарушения осанки встречаются в 3 — 4 раза чаще, чем у нормально видящих. Поэтому в процессе занятий по обучению плаванию необходимо уделить внимание коррекции осанки. Обучение технике спортивных способов плавания также не имеет отличий, за исключением обучения технике старта и поворотов.

В ходе занятий можно также руководствоваться методами строго регламентированного упражнения, такими, как:

1. Метод расчленено-конструктивного упражнения - разучивание действия в расчлененном виде с последовательным объединением частей целое.

2. Метод избирательного упражнения - избирательное воздействие на отдельные стороны структуры движений или отдельные физические качества.

Особенностью методики обучения плаванию при слепоте являются развитие:

- мышечно-суставного чувства;
- ориентирования в пространстве;
- ориентирования во времени;
- способности чувствовать темп и быстроту движений, их амплитуду и степень напряжения мышц.

В работе с незрячими различают два вида ориентации в пространстве макроориентацию (в пространстве, которое не имеет ограничений) и микроориентацию (в «малом» пространстве, ограниченном зоной действия рук).

Эффективность коррекционно-воспитательной работы по определению нарушений в двигательной сфере аномальных детей повышается при словесном опосредовании двигательных действий, развитии активности и качеств личности ребенка. Для лиц с нарушениями зрения независимо от возраста, состояния здоровья и зрения следуют уделять особое внимание упражнениям:

- по исправлению и правильному формированию осанки;
- на координацию, точность, равновесие;
- на ритмику;

- на ориентировку;
- на простую и сложную двигательную реакцию;
- на гибкость;
- на нагрузки аэробной энергетической направленности.

Нарушения зрительного анализатора отрицательно сказываются на скоростно-силовых качествах детей. Поэтому в процессе занятий необходимо использовать проплывание коротких отрезков (5 — 10 м) для развития данных качеств.

Некоторые упражнения, требующие статических напряжений больших групп мышц и значительного нервно - мышечного напряжения, слепым и слабовидящим противопоказаны. Дифференцированный подбор упражнений способствует улучшению и выравниванию показателей физического развития детей с нарушениями зрения с показателями физического развития нормально видящих сверстников.

Выводы:

1. Успешность процесса обучения навыку плавания зависит от того, насколько полно незрячие воспринимают признаки и качества предметов, явлений, ситуаций

2. Задача обучающего - последовательно и планомерно развивать познавательную сферу обучаемого

3. Нарушение социальных отношений ведет к переживаниям и негативным реакциям (неуверенность, пассивность, самоизоляция, неадекватное поведение). Стрессовые ситуации и высокое эмоциональное напряжение могут вызвать эмоциональные расстройства. Лица с нарушением зрительного анализатора могут проявлять высокие волевые качества, но наряду с этим наблюдаются такие качества, как импульсивность, внушаемость, упрямство.

4. Отмечается низкий уровень произвольного внимания, переключения внимания. Объем кратковременный слуховой высокий, но снижены объем долговременной памяти и усвоение двигательных действий, что требует большего количества повторений, чем для лиц без нарушений здоровья.

5. Отсутствие полноты ощущений нарушает целостность восприятия. Основными формами восприятия являются осязательно-двигательная и зрительно – двигательно-слуховая. Понятия об окружающем мире у лиц данной категории могут быть не всегда обоснованными.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем проведения занятий по обучению плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора.

Литература

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособ. - М.: Советский спорт, 2000. – С.143.
2. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В.Милюкова, Т.А. Евдакимова / Под общ. ред. проф., д. н. Т.А.Евдокимовой.-М.: АСТ; СПб.:Сова, 2007. – С.817.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособ. для студентов вузов /Н.Ж.Булгакова С.Н.Морозов, О.И.Попов и др., под ред. Н.Ж.Булгаковой- М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432с.
4. Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: зб.наукстатей з проблем ФВіС та ФР неповносправних /ЛДІДЖ.-Л.:Кварта, 2005.- С.103,116.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов. В 2-х томах/ под ред. Г.Ю.Круцевича.- К.: Олимпийская литература, 2003.

Поступила в редакцию 08.10.2008г.