

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

**БАБИЧ НАТАЛІЯ ЛЕОНІДІВНА**

УДК 796.011.1: 616.899.2+159.922.5

**КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ  
ІЗ ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ  
(НА ПРИКЛАДІ ПЛАВАННЯ)**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

**Київ – 2012**

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

**Науковий керівник** кандидат педагогічних наук, доцент  
**Петровська Тетяна Валентинівна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри психології і педагогіки

**Офіційні опоненти:**

доктор біологічних наук, професор **Коробейников Георгій Валерійович**,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, професор кафедри біології спорту;

кандидат педагогічних наук **Коштур Яна Євгенівна**,  
Інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, доцент кафедри теорії та методики спорту

Захист відбудеться 26 квітня 2012 р. о 14.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 21 березня 2012 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

В. І. Воронова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Сучасні інтеграційні тенденції в Україні позначені гуманістичною сутністю, що проявляється у поступовому створенні умов для забезпечення доступу до отримання якісних оздоровчих і спортивно-реабілітаційних послуг людьми, які мають стійкі відхилення у стані здоров'я, зокрема порушення розумового розвитку (Г. Бойко, 2011; Є. Гончаренко, 2011; С. Євсєєв, 2001; Я. Коштур, 2010; Т. Сак, 2011; О. Талицька, 2007 та ін.).

Основною метою оздоровчих, реабілітаційних, корекційних і навчально-тренувальних програм, які впроваджуються під егідою міжнародних організацій INAS-FID та „Special Olympic International”, є виявлення та розкриття здібностей кожного інваліда, забезпечення реалізації їхніх можливостей в умовах змагальної діяльності та досягнення максимально можливої особистісної самореалізації (Ю. Бріскін, 2009; С. Венєвцев, 2004; В. Грицюк, 2003; С. Мясніщев, 2003; П. Новицький, 2009; Л. Шапкова, 2004 та ін.).

Однак спорт вищих досягнень, незалежно від його спрямованості (олімпійський або паролімпійський), вимагає від спортсменів прояву максимальних вольових зусиль та емоційної стійкості (Т. Вісковатова, 2006; Г. Коробейников, 2011 та ін.). Емоційно-вольова підготовка є однією зі складових психологічної підготовки, що здійснюється у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності (В. Воронова, 2007; В. Платонов, 2005; А. Пуні, 1977; Б. Смірнов, 2004; А. Філатов, 1982 та ін.).

Аналіз наукових доробок у галузі теорії та методики спортивної підготовки, спортивної психології свідчить про наявність різних методів, засобів і методичних прийомів виховання вольових якостей, емоційної стійкості та здійснення регуляції психоемоційних станів здорових спортсменів (Ю. Горбунов, 2006; Л. Матвєєв, 1999; В. Платонов, 2005; А. Родіонов, 1988 та ін.). Однак, означені методики не можуть бути трансформовані в незміненому вигляді у процес емоційно-вольової підготовки спортсменів із вадами розумового розвитку з огляду на особливості розвитку та сформованості їхніх вищих психічних функцій, внаслідок органічного ураження мозку (Ю. Бріскін, 2009; Т. Вісковатова, 2006; М. Козленко, 2000 та ін.).

Наукові дані щодо психологічної підготовки спортсменів-інвалідів характеризуються висвітленням таких окремих її аспектів: психологічні особливості спортивної кар'єри спортсменів-інвалідів досліджувала Г. Чемерних, 1998; проблеми психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності плавців високої кваліфікації відображено в наукових публікаціях Г. Бойко, 2006-2011. Дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення у розумовому розвитку, вивчав Є. Гончаренко, 2010, 2011. Однак проблеми корекційного впливу на соціальний розвиток спортсменів із вадами розумового розвитку в процесі занять фізичною культурою і спортом, вивчення особливостей емоційно-вольової сфери таких осіб із метою подальшого формування достатнього для успішної самореалізації у спорті інвалідів рівня емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності в науково-методичній літературі майже не порушуються.

Отже, актуальність дослідження зумовлена поширеністю випадків розумової відсталості серед населення України, стійкою тенденцією популяризації спорту інвалідів в Україні та світі, включенням спортсменів із вадами розумового розвитку до програми Паралімпійських ігор, недостатньою розробленістю у спеціальній науковій літературі питань корекції порушень емоційно-вольової сфери у спортсменів із вадами розумового розвитку в процесі занять фізичною культурою та спортом.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційна робота виконана згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 р.р.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту, тема 2.4.6. «Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту», номер держреєстрації 0106U010780; «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р.р.», тема 2.19. «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних заходів удосконалення підготовки спортсменів в різних видах спорту», номер держреєстрації 0111U001727.

**Мета роботи** – розробити та обґрунтувати програму корекції емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання).

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури щодо проблеми формування емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку в процесі спортивної діяльності.
2. Обґрунтувати необхідність здійснення корекційного впливу на емоційно-вольову сферу спортсменів із вадами розумового розвитку в процесі спортивної діяльності.
3. Визначити рівень сформованості емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку.
4. Розробити програму корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку та експериментально перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – емоційно-вольова сфера особистості спортсменів із вадами розумового розвитку.

**Предмет дослідження** – методи, засоби та педагогічні прийоми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний), педагогічне спостереження, психодіагностичні методи, методи педагогічного тестування; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** роботи розкривається у таких положеннях:

– уперше досліджено особливості емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку (функціональний клас S-14), що були враховані у процесі корекції їхньої емоційно-вольової сфери під час навчально-тренувальних занять з плавання;

– уперше розроблено й обґрунтовано програму корекції емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання), що

враховує особливості розвитку їхніх вищих психічних функцій та узгоджена з періодами підготовки висококваліфікованих плавців;

– уперше визначено методи, засоби та педагогічні прийоми корекції емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку в процесі навчально-тренувальних занять з плавання, застосування яких забезпечує формування максимально можливого рівня їхньої емоційної стійкості та здатності до прояву вольових зусиль;

– доповнено дані, що стосуються особливостей емоційно-вольової регуляції поведінки осіб із вадами розумового розвитку, що дало можливість оптимізувати підходи до організації й проведення навчально-тренувальних занять плавців даної нозологічної групи та забезпечити їхню участь у змаганнях;

– обґрунтовано та доведено можливість і необхідність корекції емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку як фактора підвищення ефективності їхньої навчально-тренувальної та змагальної діяльності;

– розширено наукові дані про особливості емоційно-вольової підготовки спортсменів із вадами розумового розвитку.

**Практична значущість** досліджень пов'язана з реалізацією експериментальної програми корекції емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання), що дозволило у статистично значущих межах підвищити рівень сформованості їхньої емоційно-вольової сфери, суттєво оптимізувало процес емоційно-вольової підготовки плавців реабілітаційно-спортивних шкіл, де здійснювався формувальний експеримент. Основні наукові положення можуть бути використані в інших видах спорту для спортсменів даної нозологічної групи.

Результати дослідження впроваджено у процес підготовки плавців із вадами розумового розвитку на базі Полтавської обласної реабілітаційно-спортивної школи інвалідів, Полтавського обласного центру „Інваспорт”; Кіровоградського обласного центру фізичної культури і спорту інвалідів, Миколаївського обласного центру фізичної культури і спорту інвалідів; у навчальний процес Полтавського інституту економіки і права ВНЗ Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» з дисципліни «Адаптивна фізична культура і спорт інвалідів», що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** полягає у визначенні напрямку, мети, конкретних завдань дослідження, накопиченні теоретичного та експериментального матеріалу, здійсненні аналізу отриманих даних, розробці й практичній апробації програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Результати досліджень доповідались і публікувались на V Міжнародній науково-практичній конференції „Шевченківська весна” (Київ, 2007); I Обласній науково-практичній конференції „Спортивний літопис Полтавщини: сторінки історії, славетні імена” (Полтава, 2007); VIII Міжнародній науково-практичній конференції „Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами” (Київ, 2007, 2008, 2009, 2010); Всеукраїнській науково-практичній конференції „Проблеми формування здорового

способу життя молоді” (Львів, 2007); Міжнародному науковому конгресі „Современный олимпийский спорт и спорт для всех” (Москва, 2008; Київ, 2010); XI Міжнародній науково-практичній конференції „Молодь в умовах нової соціальної перспективи” (Житомир, 2009); III Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю „Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу” (Суми, 2010); III, IV Міжнародній науковій конференції молодих вчених «Молодь і олімпізм» (Київ, 2010, 2011); Міжнародній електронній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні і спорті» (Одеса, 2011).

**Публікації.** Основні положення дисертації викладені в 20 одноосібно опублікованих роботах, з них п'ять статей – у фахових науково-теоретичних журналах і збірках України.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертаційна робота викладена на 176 сторінках основного тексту і складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків. Список використаної літератури вміщує 264 джерела (21 іноземних). Дисертація ілюстрована 40 таблицями й 33 рисунками.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У *вступі* обґрунтована актуальність роботи, визначені об'єкт, предмет, мета й завдання дослідження; розкриті новизна та практична значущість роботи, показаний особистий внесок здобувача; вказані напрямки апробації результатів дослідження і кількість публікацій, у яких викладені основні положення дисертації.

У *першому розділі* «**Формування емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку в процесі спортивної діяльності**» проаналізовані й узагальнені роботи вітчизняних та іноземних авторів, визначені основні напрямки дисертаційного дослідження. Представлений аналіз показує, що емоційно-вольова підготовка здорових спортсменів реалізується у процесі тренувальної та змагальної діяльності з використанням засобів і прийомів психотерапії, ауто- та гетеропсихічного впливів, а також змагального методу тренування, прийомів ускладнення тренувальних завдань, використанням яких потребує від спортсменів прояву вольових зусиль. Однак, вказані методи, засоби і прийоми емоційно-вольової підготовки не можуть бути використані у незміненому вигляді під час підготовки спортсменів із вадами розумового розвитку внаслідок недорозвитку їхніх вищих психічних функцій, емоційної незрілості, низької здатності до регуляції власної поведінки.

У *другому розділі* «**Методи та організація досліджень**» описані й обґрунтовані необхідні дослідницькі методи, що відповідають обраним об'єкту, предмету, меті, завданням і напрямкам дослідження; представлена інформація про організацію досліджень. У процесі їхнього здійснення виконувалися теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний) з використанням методів психодіагностики, методів педагогічного спостереження і тестування; методів математичної статистики.

Організаційна схема педагогічного експерименту передбачала послідовне проходження трьох етапів: теоретичного аналізу літературних джерел, констатувального та формувального експериментів.

На першому етапі (2006-2007) здійснено аналіз, систематизацію, узагальнення даних наукової літератури, що присвячена питанням емоційно-вольової підготовки здорових спортсменів, особливостям емоційно-вольової регуляції поведінки осіб із вадами розумового розвитку; обґрунтовано можливість і необхідність корекційного впливу на емоційно-вольову сферу таких спортсменів у процесі спортивної діяльності. Основними завданнями цього етапу стало визначення спрямованості, принципів організації, завдань дослідження, вибір психодіагностичних і педагогічних критеріїв дослідження ефективності експериментальної програми у відповідності до вирішення завдань дослідження.

На другому етапі (2008-2009) проведено констатувальний експеримент за участю 117 плавців (функціональний клас S-14) із вадами розумового розвитку (з легкою формою розумової відсталості). Рівень кваліфікації учасників дослідження: 6 кандидатів у майстри спорту, 59 плавців із I спортивним розрядом, 52 плавці із II спортивним розрядом. Дослідження проводились у Полтавській і Кіровоградській обласних реабілітаційно-спортивних школах інвалідів під час навчально-тренувальних занять, Національному центрі паралімпійської й дефлімпійської підготовки та реабілітації інвалідів «Україна» (м. Євпаторія), під час проведення навчально-тренувальних зборів із підготовки збірної команди України з плавання серед спортсменів із вадами розумового розвитку до змагань національного та міжнародного рівнів (м. Миколаїв).

На третьому етапі (2010-2011) експериментального дослідження, враховуючи дані констатувального експерименту, була практично впроваджена програма корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку. Результати дослідження проходили апробацію у практиці підготовки плавців із вадами розумового розвитку до чемпіонату України (травень, 2009), Літнього чемпіонату 2010, „Повір у себе” (вересень, 2009, 2010). Заключний мезоцикл повністю охопив підготовку та участь спортсменів у зимовому кубку України з плавання серед спортсменів-інвалідів (грудень, 2010).

Проведено формувальний експеримент, що дозволив визначити ефективність розробленої експериментальної програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку. Розроблено практичні рекомендації для тренерів, які працюють зі спортсменами даної нозологічної групи, що спрямовані на підвищення ефективності проведення навчально-тренувальних занять з плавання. До формувального експерименту було залучено 87 плавців підліткового віку із вадами розумового розвитку (функціональний клас S-14). Рівень кваліфікації учасників дослідження: 6 кандидатів у майстри спорту, 48 плавців із I спортивним розрядом, 33 плавці із II спортивним розрядом.

Проаналізовано, узагальнено й обговорено усі результати експерименту, сформульовано загальні висновки дослідження, оформлено рукопис дисертаційної роботи.

У третьому розділі «Рівень сформованості емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку» представлені результати проведеного констатувального експерименту, під час якого досліджувались особливості емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку. Було встановлено, що для 72,65 % плавців із вадами розумового розвитку притаманний високий рівень реактивної тривожності, що вказує на їхнє невміння диференціювати власні емоції, адекватно оцінювати результати своєї діяльності, усвідомлювати можливості власної поразки. Поряд із цим 22,22 % плавців мають низький рівень реактивної тривожності, що вказує на неадекватну оцінку власних сил та сил суперника, недостатнє усвідомлення поставленої мети, що може значно знизити результати виступів.

Проведене педагогічне спостереження у ході спортивної діяльності плавців із вадами розумового розвитку вказує на притаманний їм низький рівень емоційного збудження перед стартом (66,7% плавців) і досить високий – у разі отримання поразки (41,88 %). Розумово відсталі спортсмени дуже емоційно реагують на невдалі виступи на відповідальних змаганнях, довго не можуть заспокоїтися, не реагують на зауваження тренера.

Дослідження властивостей уваги плавців із вадами розумового розвитку показало, що найвищий рівень концентрації уваги притаманний спортсменам більш високої кваліфікації (36,75 %); у 33,33 % плавців зафіксований рівень концентрації уваги нижче середнього; у 17,95 % – дуже низький рівень; 1,71 % плавців мають середній рівень концентрації уваги. Нездатність спортсменів до тривалої підтримки високої інтенсивності уваги пояснюється, передусім, недостатнім розвитком вищих психічних функцій, слабкістю вольових зусиль, недостатнім усвідомленням власних дій та „дефектом” керування своєю поведінкою.

Домінування плавців (87,18 %) із низьким рівнем переключення уваги зумовлено інертністю та порушеннями рухливості нервових процесів в осіб з даною патологією (середній рівень зафіксовано у 10,26 % плавців і 2,56 % мають високий рівень). Таким плавцям властива слабка зосередженість на виконанні завдання, яка супроводжується відволіканням і неможливістю сконцентруватися. Вивчення психологічної стійкості уваги плавців із вадами розумового розвитку показало, що 68,4 % таких спортсменів продемонстрували низький рівень стійкості уваги, 31,6 % – середній рівень і жодного плавця не зафіксовано з високим рівнем стійкості уваги.

Дослідження рівня саморегуляції дозволило встановити, що плавці з вадами розумового розвитку мають низький бал ( $5,2 \pm 0,33$ ) за загальною шкалою В, що вказує на їхню емоційну нестійкість, вразливість, невпевненість у собі, низьку здатність до самоконтролю. Низький рівень самоопанування ( $3,1 \pm 0,24$  балів) плавців характеризує їх як не готових до сприймання чогось нового, засвідчує наявність страху перед невідомим, невміння керувати своїми емоційними станами. Найбільшу кількість балів спортсмени набрали за шкалою наполегливості ( $6,4 \pm 0,57$  балів), однак, набрані бали є нижчими за норму, що пояснюється підвищеною лабільністю, невмінням контролювати поведінку.



Проведене дослідження вказує на домінування у плавців із вадами розумового розвитку високого рівня імпульсивності (78,63 %); для 21,37 % плавців характерний середній (помірний) рівень імпульсивності. Плавців із низьким рівнем імпульсивності не зафіксовано.

Рівень психологічної підготовленості плавців із вадами розумового розвитку є недостатнім для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності і, звичайно, нижчим, ніж у здорових плавців відповідної кваліфікації. Зокрема, стійкість до стрес-факторів на змаганнях оцінена у найменшу кількість балів і становить  $2,2 \pm 0,46$  бали; рівень самоконтролю –  $3,1 \pm 0,55$  бали, вольова активність оцінена у  $3,6 \pm 0,71$  бали.

Тест 4×50 м вільним стилем із максимальною інтенсивністю виконувався із застосуванням жорсткого інтервалу відпочинку (10 с), що передбачав виконання кожної наступної вправи на тлі наростання втоми. Ми передбачали, що для спортсменів із вадами розумового розвитку успішне виконання такого тесту може бути лімітовано такими чинниками: 1) недостатнім усвідомленням мети діяльності внаслідок недосформованості вищих психічних функцій, що призводить до обмеженої можливості формування їхньої мотивації до такої діяльності; 2) обмеженням їхньої здатності до мобілізації вольових зусиль у процесі наростання втоми, що спостерігається під час виконання тестового завдання. Це дало нам підставу передбачити зниження результативності пропливання кожного наступного відрізка дистанції та перехід від роботи в субмаксимальній зоні потужності до зони великої потужності, а в окремих випадках помірної. Результати виконання тесту 4×50 м вільним стилем повністю підтвердили наші припущення, оскільки зафіксовано зниження результату після пропливання кожного наступного тестового відрізка, крім того плавці показали низьку здатність до збереження раціональної структури рухів в умовах втоми, що зростає. Уже під час пропливання 2-го відрізка відбулося зниження швидкості на 10 %; проходження 4-го останнього відрізка характеризується прискоренням лише на 3%. Отже, аналіз педагогічних критеріїв (стабільність результатів запливів, здатність до збереження раціональної структури рухів, динаміка зміни швидкості пропливання відрізків), виконання тесту 4×50 м вільним стилем засвідчив низьку здатність плавців із вадами розумового розвитку до мобілізації вольових зусиль, особливо у стані втомлення.

Отримані результати проведеного дослідження підтверджують думку про необхідність застосування корекційно спрямованих методів, засобів і педагогічних прийомів у процесі емоційно-вольової підготовки плавців із вадами розумового розвитку, що забезпечить їхню успішну самореалізацію у спорті інвалідів.

*У четвертому розділі «Корекція емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання)» розроблено й обґрунтовано програму корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку з використанням корекційно спрямованих методів, засобів і педагогічних прийомів. Розробка програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку базується на врахуванні даних спеціальних наукових літературних джерел, присвячених особливостям розвитку емоційно-*

вольової сфери осіб із вадами інтелекту, отриманих результатів констатувального експерименту щодо рівня розвитку емоційної стійкості плавців, їхньої здатності до прояву вольових зусиль.

Теоретична основа програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку ґрунтується на:

– положенні про єдність корекції та навчання з урахуванням особливостей індивідуально-психологічного й особистісного розвитку та соматичного стану плавців із вадами розумового розвитку;

– науково-теоретичних положеннях спеціальної психології, корекційної педагогіки, теорії та методики спортивного тренування;

– основних положеннях щодо закономірностей розвитку психомоторики підлітків із вадами розумового розвитку.

Метою програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку є досягнення ними оптимально можливого рівня емоційної стійкості та здатності до прояву вольових зусиль; підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

Процес формування емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку відбувався за трьома послідовно визначеними етапами: діагностичним, корекційним та оціночним. *Корекційний етап* поділено на відповідні періоди: підготовчо-адаптивний (6-7 тижнів), корекційно-тренувальний (6 тижнів), заключний (3 тижні). Завдання корекційного етапу підпорядковувались загальній структурі системи підготовки плавців, що була розрахована на забезпечення 2 – пікового досягнення плавцями найвищого можливого рівня підготовленості на момент відбіркових і фінальних змагань різних рівнів. Авторська програма передбачає послідовне виховання вольових якостей спортсменів. Структура та зміст програми зорієнтовані, передусім, на врахування особливостей недорозвитку вищих психічних функцій і соціальної дезадаптації таких осіб. Представлена послідовність виховання вольових якостей плавців із вадами розумового розвитку базується на дотриманні принципу корекційного підходу, що передбачає здійснення опори на більш збережені функції (рис. 1).

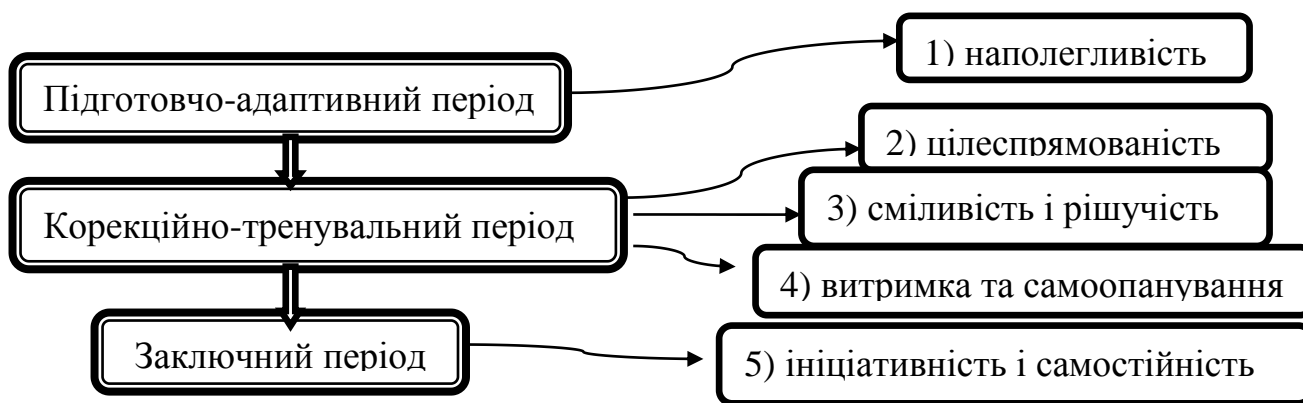


Рис. 1. Послідовність виховання вольових якостей у плавців із вадами розумового розвитку

Розкриваючи шляхи практичної реалізації презентованої програми, пропонуємо застосовувати низку педагогічних прийомів, які, з одного боку, можна розглядати як традиційні для роботи зі здоровими спортсменами, з іншого, як спеціальні, корекційно спрямовані на подальший розвиток емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку.

Ураховуючи рівень інтелектуального та соціального недорозвитку плавців із вадами розумового розвитку, особливу увагу приділяли грі як засобу корекції їхніх емоційних порушень. Застосування ігор у воді та на суші дало можливість одночасно впливати на моторну і психічну сферу спортсменів. Рухливі та спортивні ігри, застосовані у нашій програмі, були спрямовані, передусім, на удосконалення здатності до прояву ініціативних і самостійних дій, виховання дисциплінованості та навичок спілкування в колективі. Сюжетно-рольові ігри ми використовували з метою розвитку вищих психічних функцій (сприймання, уваги, пам'яті, абстрактно-логічного мислення), що безпосередньо впливають на прояв волі й емоційної стійкості, сприяють корекції пізнавальної діяльності, розвитку комунікативних здібностей і внутрішнього мовлення, виховання почуття взаємодопомоги, поваги до суперників і партнерів, корекції негативних емоційних станів. Сюжетом гри переважно виступала сфера спортивної діяльності. Зміст гри передбачав комплексний характер впливу – удосконалення спортивної майстерності та розвиток вищих психічних функцій і формування такого можливого рівня емоційно-вольової сфери, що забезпечить підвищення результативності спортивної діяльності. Нами запропоновано сюжетно-рольові ігри, зміст яких передбачав водночас наслідування поведінки інших суб'єктів спортивної діяльності та прояв самостійності.

Завдання підготовчо-адаптивного періоду спрямовані, передусім, на підбір адекватних педагогічних методів і засобів впливу відповідно до ступеня недорозвитку емоційно-вольової сфери плавців із розумовими вадами. Враховуючи схильність таких спортсменів до швидкого стомлення, що виникає внаслідок виснаження коркових процесів, ми уникали збільшення тривалості тренувальних завдань. Це потребувало застосування педагогічних прийомів, пов'язаних із додатковим наданням та уточненням необхідної інформації у процесі заняття. Під час виховання наполегливості запропоновано використовувати такі педагогічні прийоми: обов'язкове подолання навантажень, передбачених тренувальною програмою; контроль за виконанням завдань з боку тренера; проходження тренувальних відрізків із затримкою дихання; розвиток функцій зовнішнього дихання; використання гальмівних пристроїв; виконання додаткових завдань у стадії втоми.

Корекційно-тренувальний період розрахований на 6 місяців. Виховання цілеспрямованості передбачало використання таких педагогічних прийомів: постановку перед спортсменами чітко сформульованої мети, що пов'язана з позитивною соціальною оцінкою їхніх досягнень; формування мотивів спортивної діяльності; орієнтацію на досягнення високих спортивних результатів; супровід усним коментарем предметних дій; повторення пояснень за тренером. Сміливість і рішучість виховувалися шляхом формування впевненості у власних силах;

накопичення позитивного спортивного досвіду; тренування в умовах, наближених до змагальних; зовнішньої стимуляції з боку тренера; оголошення рейтингу. Виховання витримки та самоопанування передбачало створення об'єктивних перешкод; „програвання” складних тривожних ситуацій; письмове й усне звітування спортсменів про виконане тренувальне завдання.

Основна увага заключного періоду була спрямована на максимально можливий розвиток ініціативності та самостійності плавців, що передбачало моделювання ситуацій, в яких спортсмени вимушені діяти самостійно, без сторонньої допомоги; формування емоційної стійкості та врівноваженості; розвиток комунікативної, практиологічної й особистісної рефлексії; закріплення досягнутого рівня прояву вольових якостей, трансформацію сформованих умінь і навичок у повсякденне життя.

Зважаючи на нестійкість емоцій, притаманну особам із вадами розумового розвитку, негативні бурхливі психосоматичні реакції на поразку призводять до швидкого виснаження коркових процесів, що зумовлює виникнення охоронного гальмування. У подальшому це негативно позначається на їхніх і без того обмежених інтелектуальних потенціях і здатності до виконання будь-якого виду інтелектуальної діяльності, включаючи спортивну. Корекція рівня емоційного стану плавців при наближенні основних стартів здійснювалася засобами регулювання тренувального навантаження у дні, що передують змаганням і проведенням спеціальних розминок залежно від рівня емоційного збудження кожного спортсмена.

Таким чином, розроблено програму корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку, визначено її зміст і структуру, охарактеризовано принципи, методи, засоби та педагогічні прийоми, розкрито шляхи її практичної реалізації у процесі підготовки плавців відповідно до основних завдань кожного з її періодів.

На заключному етапі формувального експерименту було проведено діагностичні зрізи рівня сформованості емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку. Узагальнення отриманих результатів після завершення експерименту засвідчило, що в основній групі зменшилась кількість плавців із високим рівнем реактивної тривожності на 24,4 % (з 68,9 % до 44,5%), із низьким рівнем – на 11,1 % (з 24,4 % до 13,3 %). Незважаючи на поліпшення розподілу частот, динаміка змін у контрольній групі виявилась недостовірною ( $\chi^2_{\text{емп.}} < \chi^2_{\text{кр.0,05}}$ ;  $\chi^2_{\text{емп.}} = 1,722$ ;  $\chi^2_{\text{кр.0,05}} = 5,99$ ).

За період експерименту спостерігалось статистично достовірне покращення рівня емоційного стану плавців із вадами розумового розвитку основної групи перед стартом і після запливу, на відміну від контрольної ( $p > 0,05$ ;  $t_{\text{емп.}} = 1,5$ ;  $t_{\text{кр.}} = 2,37$ ). Ми передбачили, що за час проведення експерименту відбудеться статистично достовірне покращення динаміки показників зовнішніх проявів емоцій після запливу і в контрольній групі, що обґрунтовано законами онтогенетичного розвитку емоційної сфери осіб із вадами розумового розвитку в напрямку посилення диференційованості переживань, підпорядкування їх інтелекту та волі (табл. 1).

## Показники зовнішніх проявів емоцій плавців

Ознаки емоційних проявів	Показники зовнішніх проявів емоцій, (бали)															
	основна група (n=45)								контрольна група (n=42)							
	перед стартом				після запливу				перед стартом				після запливу			
	до експер.		після експер.		до експер.		після експер.		до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Міміка	3,8	0,42	4,7	0,41	2,7	0,24	3,9	0,24	4,1	0,33	4,3	0,46	2,5	0,31	2,7	0,15
Статичні пози	4,0	0,36	4,3	0,36	4,3	0,34	4,5	0,28	3,9	0,27	4,1	0,35	4,1	0,42	4,3	0,31
Рухи	4,2	0,51	4,6	0,38	3,7	0,28	4,6	0,35	4,3	0,53	4,5	0,37	3,5	0,25	3,6	0,26
Тремор	4,6	0,47	4,8	0,44	3,4	0,24	4,8	0,37	4,5	0,43	4,6	0,32	3,2	0,28	3,4	0,21
Особливості мови	4,1	0,44	4,6	0,42	2,9	0,18	4,1	0,25	4,2	0,47	4,1	0,34	3,1	0,21	3,0	0,19
Вегетативні зрушення	3,6	0,21	4,2	0,39	2,7	0,11	3,9	0,27	3,8	0,28	4,0	0,37	2,9	0,14	3,0	0,22
Поведінка	4,6	0,36	4,8	0,36	3,8	0,41	4,6	0,32	4,5	0,35	4,7	0,41	3,6	0,39	3,6	0,24
Контент – аналіз мови	4,5	0,32	4,1	0,34	3,4	0,27	4,4	0,34	4,6	0,35	4,4	0,43	3,3	0,25	3,5	0,29
p	<0,05				<0,05				>0,05				<0,05			

Результати дослідження рівнів концентрації уваги плавців із вадами розумового розвитку після завершення формувального експерименту показують, що в основній групі зросла кількість плавців, які продемонстрували рівень концентрації уваги вище середнього на 4,4 % (з 6,7 % до 11,1 %), середнього – на 17,8 % (з 8,9 % до 26,7 %); кількість плавців із рівнем нижче середнього збільшилася на 11,1 % (з 31,1 % до 42,2 %). У той же час суттєво знизилась кількість плавців із низьким і дуже низьким рівнями відповідно на 26,7 % (з 37,8 % до 11,1 %) та на 6,7 % (з 15,6 % до 8,9 %). Збільшення кількості плавців із середнім і вище середнього рівнями концентрації уваги дає підстави для висновку про поглиблення їхньої зосередженості на виконанні конкретного завдання, що безсумнівно впливає на ефективність навчально-тренувального процесу. Досягнення спортсменами із вадами розумового розвитку високого рівня концентрації уваги неможливе внаслідок основного дефекту. У контрольній групі відбулися часткові позитивні зміни досліджуваної психічної функції.

Наприкінці формувального експерименту кількість плавців основної групи з високим рівнем переключення уваги збільшилася на 8,9 % (з 6,7 % до 15,6 %), із помірним – на 20,1 %, тоді як у контрольній групі кількість плавців за цими рівнями змінилась недостовірно. Зменшилась кількість плавців основної групи з низьким рівнем переключення уваги на 29 % (з 77,8 % до 48,8 %). У контрольній групі відсоток змін за означеними рівнями достовірно менший: відповідно зменшення на

7,2 % (з 78,6 % до 71,4 %). Отже, статистично значущі зміни розподілу плавців за рівнями переключення уваги підтверджують ефективність застосованих у програмі педагогічних прийомів та ігор, що були спрямовані на розвиток даної властивості уваги.

Наприкінці формувального експерименту кількість плавців основної групи з помірним рівнем психологічної стійкості збільшилася майже вдвічі – на 20,0 % (з 33,3 % до 53,3 %), тоді як у контрольній групі кількість плавців за відповідними рівнями змінилась недостовірно. Зменшилась кількість плавців основної групи з низьким рівнем психологічної стійкості: відповідно на 20,0 % (з 66,7 % до 46,7 %). У контрольній групі відсоток змін за означеними рівнями достовірно менший: відповідно на 11,9 % (з 69,0 % до 57,1 %).

Кількість плавців із високим рівнем психологічної стійкості в обох групах не змінилася, що зумовлено їхнім основним захворюванням. Однак статистично достовірне збільшення кількості плавців основної групи з помірним рівнем психологічної стійкості уваги свідчить про перевагу застосованих нами методів і засобів корекційного впливу на емоційно-вольову сферу даного контингенту спортсменів.

Методи, засоби та педагогічні прийоми, передбачені корекційною програмою, позитивно позначилися й на рівні саморегуляції плавців із вадами розумового розвитку (рис. 2).

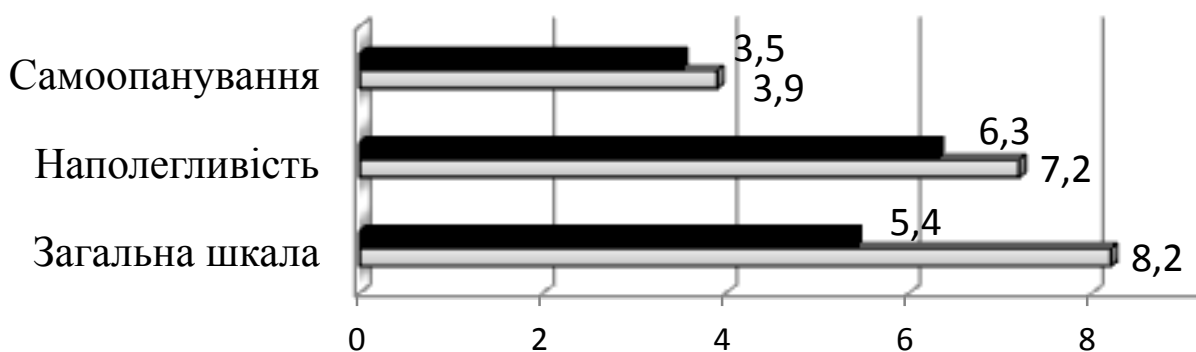


Рис. 2. Показники вольової саморегуляції плавців

Отже, статистично достовірні зміни показників, що характеризують рівень вольової саморегуляції плавців основної групи, не досягли, звичайно, рівня відповідних показників здорових плавців, однак свідчать, що застосування корекційно спрямованих заходів впливу на емоційно-вольову сферу означеного контингенту спортсменів є ефективним.

Аналіз даних за  $\chi^2$ -критерієм показує, що рівень імпульсивності плавців основної групи, на відміну від контрольної, змінився статистично достовірно. В основній групі кількість плавців із високим рівнем імпульсивності зменшилася на 37,8 % (з 68,9 % до 31,1 %), із низьким рівнем імпульсивності збільшилася на 4,4 % (з 8,9 % до 13,3 %); зафіксовано суттєве збільшення кількості плавців із середнім рівнем імпульсивності – приріст на 33,4 % (з 22,2 % до 55,6 %) ( $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр.0,05}}$ ;  $\chi^2_{\text{емп.}} =$

29,498;  $\chi^2_{кр.0,05} = 5,99$ ). Натомість у контрольній групі зміни виявилися менш значущими: кількість плавців із високим рівнем імпульсивності зменшилась на 7,1 % (з 71,4 % до 64,3 %); за показником низької імпульсивності статистично значущих змін не відбулося, відсоток плавців збільшився на 2,4 % (з 7,1 % на 9,5 %); кількість плавців із середнім рівнем імпульсивності збільшилась на 4,8 % (з 21,4 % до 26,2 %) ( $\chi^2_{емп.} < \chi^2_{кр.0,05}$ ;  $\chi^2_{емп.} = 1,204$ ;  $\chi^2_{кр.0,05} = 5,99$ ).

Після проведеного формувального експерименту спостерігаються достовірні зміни результатів тесту 4×50 м вільним стилем. Відносна стабілізація показаних результатів вказує на підвищення емоційної стійкості спортсменів, їхньої здатності до прояву вольових зусиль, що також позитивно впливає на здатність до збереження раціональної техніки плавання. Ми передбачали, що плавці контрольної групи теж продемонструють статистично достовірні зміни результатів тесту 4×50 м, які пояснюємо віковими морфо-функціональними й антропометричними змінами будови тіла спортсменів, що відбуваються внаслідок біологічного дозрівання, а також застосованої системи підготовки, що забезпечує поступове поліпшення результативності спортивної діяльності. Однак результати виконаного тесту плавцями контрольної групи дещо нижчі, ніж аналогічні в основній групі. Показники динаміки швидкості пропливання відрізків, передбачених тестом 4×50 м, не зазнали статистично достовірних змін як в основній, так і в контрольній групах.

У той же час, незважаючи на відсутність значущих відмінностей показників зниження швидкості пропливання тестових відрізків наприкінці формувального експерименту, ми передбачаємо, що більш тривале впровадження експериментальної програми корекції емоційно-вольової сфери забезпечить достовірний приріст цих показників. Показники пульсової реакції плавців основної групи зазнали статистично достовірних змін (ОГ –  $p < 0,05$ ;  $t_{емп} = 4,9$ ;  $t_{кр} = 4,3$ ); показники ЧСС контрольної групи теж змінилися наприкінці формувального експерименту, однак, ці зміни є статистично незначущими (КГ –  $p > 0,05$ ;  $t_{емп} = 0,3$ ;  $t_{кр} = 4,3$ ). Отримані результати тесту 4×50 м на тлі стабільної адаптаційної реакції за показниками відновлення ЧСС і зовнішніми проявами втоми підтвердили наші припущення щодо необхідності корекційного впливу на емоційно-вольову сферу плавців із вадами розумового розвитку в процесі їхньої підготовки.

Таким чином, кількісний та якісний аналіз результатів формувального експерименту підтвердив правомірність гіпотези дослідження, переконливо засвідчив ефективність запропонованої програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку.

У *п'ятому розділі* дисертаційної роботи «**Аналіз та узагальнення результатів досліджень**» охарактеризовано ступінь рішення завдань, що дало можливість одержати три групи даних: що підтверджують, доповнюють наявні дані та абсолютно нові. У процесі нашого дослідження встановлено ряд фактів, які *підтверджують* наявні раніше. Аналіз наукових літературних джерел показав, що під час дослідження конкретних видів діяльності людини емоції та волю розглядають як дві взаємозалежні категорії (В. Калін, 1983; В. Селіванов, 2008; Е. Щербаков, 1990 та ін.). За даними Г. Бойко, 2007; Л. Виготського, 1983; С. Рубінштейна, 2000 та ін.,

особи з вадами розумового розвитку характеризуються схильністю до імпульсивної поведінки, нездатністю до керування емоціями, низькою усвідомленістю власних переживань, нездатністю до подолання труднощів і перешкод, неможливістю протидіяти найменшій спокусі, недостатньою ініціативністю, сугестивністю, несформованістю соціальних мотивів. Однак, зазначені недоліки діяльності розумово відсталих, на думку Л. Виготського, 1983; Т. Вісковатової, 2006; Б. Пінського, 1999 та ін. є лише проявами своєрідної діяльності при відсутності внутрішньої готовності таких осіб до вирішення поставлених завдань, що підтверджує думку про можливість впливу на їхню емоційно-вольову сферу в умовах корекційно спрямованої діяльності. Отримані результати на етапі констатувального експерименту *підтвердили* дані науковців про низьку здатність осіб із вадами розумового розвитку до прояву вольових зусиль та емоційної стійкості.

Результати досліджень *доповнюють* попередні наукові розробки Г. Бойко (2006-2011) з даної проблеми, зокрема про необхідність використання у процесі забезпечення підготовки спортсменів-інвалідів психолого-педагогічних засобів впливу, що спрямовані на діагностику психофізіологічних та емоційних особливостей, якостей і властивостей особистості спортсменів, психологічну підготовку до тренувальної та змагальної діяльності в обраному виді спорту. У процесі психолого-педагогічного спостереження за ходом проведення навчально-тренувальних занять зі спортсменами, які мають вади інтелекту, отримано результати, що доповнюють наукові дані А. Виноградової, 1998, В. Іваннікова, 2007; А. Пуні, 1977 та ін. про низьке усвідомлення спортсменами мотивів і мети спортивної діяльності, що беззаперечно впливає на сприйняття мотивації; недостатнє розуміння словесної інструкції щодо поставлених завдань, некритичне ставлення до результатів власної діяльності, низький рівень концентрації уваги під час виконання тренувального завдання, необхідність застосування додаткових засобів стимулювання до виконання завдань на тлі втоми; безініціативність, нерішучість та низький прояв самостійності під час вирішення складних тактичних завдань.

У ході дослідження науково обґрунтовано можливість корекції емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності. *Уперше* розроблено програму корекції емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання), яка враховує ступінь розвитку вищих психічних функцій таких спортсменів та узгоджена із періодами підготовки плавців. Отже, *уперше* визначено методи, засоби та педагогічні прийоми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку. Порівняльний аналіз емпіричних даних наприкінці формуального експерименту доводить ефективність запропонованої програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку.

Розроблено практичні рекомендації для тренерів, які працюють зі спортсменами з вадами розумового розвитку, що спрямовані на підвищення ефективності проведення навчально-тренувальних занять з плавання.



## ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу наукової літератури з'ясовано, що у процесі дослідження конкретного виду діяльності емоції та волю розглядають як взаємозалежні категорії, єдиний механізм саморегуляції діяльності, що впливає на її результати. Емоційно-вольова підготовка здорових спортсменів включає застосування педагогічних (використання змагального методу тренування, прийомів ускладнення тренувальних завдань, створення об'єктивних перешкод тощо), психологічних і психотерапевтичних методів та засобів, які не можуть бути використані у незміненому вигляді у процесі підготовки спортсменів із вадами розумового розвитку внаслідок специфіки їхнього основного захворювання. Головними дефектами розумово відсталих визначено їхню низьку здатність до регуляції власної поведінки, керування емоціями, подолання ускладнень і перешкод, концентрації уваги на виконанні завдань, усвідомлення мотивів діяльності, прояву ініціативності та самостійності на шляху досягнення мети.

2. Обґрунтовано необхідність і можливість здійснення корекційного впливу на емоційно-вольову сферу спортсменів із вадами розумового розвитку в процесі спортивної діяльності, яка визначена як найбільш вмотивований вид діяльності для підлітків даної нозологічної групи. Специфіка впливу спортивної діяльності на особистість проявляється передусім у спеціалізованому розвитку психічних функцій і якостей, можливості формування компенсацій і взаємозаміні одних психічних утворень іншими та розвитку пізнавальних психічних процесів, які тісно взаємопов'язані з волею. Фізіологічним підґрунтям корекції недоліків психічного та фізичного розвитку розумово відсталих осіб є вчення про пластичність функцій центральної нервової системи та компенсацію дефектів. Психологічним підґрунтям корекції дефектів розумово відсталих осіб є положення про можливості їхнього розвитку, єдність законів розвитку нормальної та розумово відсталої дитини.

3. При визначенні рівня сформованості емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку, аналіз отриманих показників вказує на домінування плавців із високим рівнем тривожності (72,65 %), що свідчить про невміння розумово відсталих диференціювати власні емоції. Показники проведеного теплінг-тесту вказують на перевагу плавців із проміжним і вигнутими типами кривих працездатності (70,09 %), що узгоджується із думкою науковців про інертність нервових процесів осіб із вадами розумового розвитку. Розумово відсталим спортсменам притаманний низький рівень емоційного збудження перед стартом (66,7 % плавців) і досить високий у разі отримання поразки (41,88 %).

4. Найвищий рівень концентрації уваги притаманний спортсменам більш високої кваліфікації (36,75 %). Домінування плавців із низьким рівнем переключення уваги зумовлено інертністю та порушеннями рухливості нервових процесів в осіб з даною патологією. Дослідження рівня саморегуляції плавців із вадами розумового розвитку засвідчило їхню емоційну нестійкість, вразливість, невпевненість у собі, низьку здатність до самоконтролю. Низький рівень самоопанування плавців характеризує їх як не готових до сприйняття чогось нового,

нездатних до керування власними емоціями та переживаннями. У плавців (78,63 %) із вадами розумового розвитку домінує високий рівень імпульсивності. Рівень психологічної підготовленості плавців із вадами розумового розвитку є недостатнім для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності і звичайно нижчим, ніж у здорових плавців відповідної кваліфікації. Результати виконання тесту 4×50 м вільним стилем повністю підтвердили наші припущення про нездатність плавців із вадами розумового розвитку до мобілізації вольових зусиль на тлі втоми.

5. Розроблено й впроваджено авторську програму корекції емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання). Експериментальна програма має полікомпонентну структуру, що включає мету, завдання, принципи, методи, засоби, шляхи реалізації, критерії оцінки ефективності, результат. Практична реалізація програми здійснюється за трьома послідовними етапами: діагностичним, корекційним, оціночним. Корекційний етап включає три періоди: підготовчо-адаптивний (6-7 тиж.), корекційно-тренувальний (6 тиж.), заключний (3 тиж.). Завдання корекційного етапу підпорядковуються загальній структурі системи підготовки плавців, що розрахована на забезпечення 2 – пікового досягнення плавцями найвищого можливого рівня підготовленості на момент відбіркових і фінальних змагань різних рівнів. Ключовим сегментом даної програми є орієнтація на розвиток більш збережених функцій і сформованих вольових якостей, що забезпечує позитивне перенесення на розвиток менш сформованих функцій і якостей. Для виховання кожної групи вольових якостей і максимально можливого рівня емоційної стійкості плавців із вадами інтелекту запропоновано низку педагогічних прийомів, що спрямовані на формування їхньої емоційно-вольової сфери та паралельний розвиток вищих психічних функцій. Підвищення рівня здатності спортсменів із вадами розумового розвитку до прояву вольових зусиль безпосередньо впливає на ефективність проведення навчально-тренувальних занять з плавання.

6. Ефективність запропонованої програми доведена статистично достовірними змінами показників наприкінці формувального експерименту – в основній групі зменшилась кількість плавців із високим рівнем реактивної тривожності на 24,4 %, із низьким – на 11,1 %; збільшилась кількість плавців із середнім (оптимальним) рівнем на 35,5 % ( $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр.0,05}}$ ). Спостерігається статистично достовірне покращення рівня емоційного стану плавців основної групи перед стартом ( $p < 0,05$ ) та після запливу ( $p < 0,05$ ), що засвідчує ефективність застосованих у програмі педагогічних прийомів, спрямованих на регуляцію емоційних станів спортсменів. В основній групі кількість плавців з високим рівнем переключення уваги збільшилася на 8,9 %, із помірним – на 20,1 % ( $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр.0,05}}$ ), що підтверджує ефективність застосованих у програмі педагогічних прийомів та ігор, які були спрямовані на розвиток даної властивості уваги. Кількість плавців основної групи з помірним рівнем стійкості уваги збільшилася майже вдвічі на 20,0 % ( $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр.0,05}}$ ), що свідчить про перевагу застосованих нами методів і засобів корекційного впливу на емоційно-вольову сферу даного контингенту спортсменів.

7. Після завершення дослідження в основній групі плавців за показниками вольової саморегуляції відбулися статистично достовірні зміни ( $p < 0,05$ ), які хоча не досягли рівня відповідних показників здорових плавців, однак свідчать, що застосування корекційно спрямованих заходів впливу на емоційно-вольову сферу означеного контингенту спортсменів є ефективним. В основній групі кількість плавців із високим рівнем імпульсивності зменшилася на 37,8 %, із низьким збільшилася на 4,4 %, із середнім – приріст на 33,4 % ( $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр.0,05}}$ ), що свідчить на користь ефективності впроваджених педагогічних прийомів виховання вольових якостей плавців.

8. Спостерігається достовірність змін результатів пропливання тестових відрізків (4×50 м вільним стилем) як в основній, так і в контрольній групах. Стабільність показаних результатів указує на підвищення емоційної стійкості та здатності до прояву вольових зусиль спортсменів, що, в свою чергу, впливає на збереження раціональної техніки плавання; показники динаміки зміни швидкості під час виконання тесту 4×50 м не зазнали статистично достовірних змін як в основній ( $p > 0,05$ ;  $t_{\text{емп}} = 2$ ;  $t_{\text{кр}} = 3,18$ ), так і в контрольній ( $p > 0,05$ ;  $t_{\text{емп}} = 1,6$ ;  $t_{\text{кр}} = 3,18$ ) групах. В основній групі відбулися достовірні зміни розподілу плавців за ступенями втоми та динамікою відновлення після навантаження за пульсовою реакцією ( $p > 0,05$ ). Тобто отримані показники за тестом 4×50 м свідчать про підвищення здатності плавців із вадами розумового розвитку до прояву вольових зусиль на тлі втоми, що вказує на перевагу застосованої програми.

Перспективність подальшої роботи вбачаємо в удосконаленні процесу психологічної підготовки спортсменів із вадами розумового розвитку з різним ступенем розумової відсталості з урахуванням вторинних ускладнень, що сприятиме підвищенню ефективності їхньої спортивної діяльності.

## **СПИСОК ПРАЦЬ, ЯКІ ОПУБЛІКОВАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### ***Роботи, в яких відображені основні наукові результати дисертації***

#### *Статті у фахових виданнях*

1. Бабич Н. Л. Особливості психічного та соціального розвитку осіб із вадами інтелекту / Н. Л. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія наук. ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – №7. – С. 22 - 25.
2. Бабич Н. Л. Характеристика емоційно-вольової регуляції поведінки осіб із вадами інтелекту / Н. Л. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія наук. ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – №4. – С. 8-11.
3. Бабич Н. Л. Емоційно-вольове забезпечення спортивної діяльності плавців із вадами розумового та фізичного розвитку / Н. Л. Бабич // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів – 2008. – Вип.55. – Т.2. – С. 202-206.

4. Бабич Н. Л. Ефективність програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – №3. – С. 140-146.

5. Бабич Н. Л. Дослідження ефективності програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку за тестом 4×50 м / Н. Л. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2011. – №9. – С. 11-15.

#### *Опубліковані роботи апробаційного характеру*

1. Бабич Н. Л. Особливості становлення спорту інвалідів із вадами розумового та фізичного розвитку / Н. Л. Бабич // Інноваційні технології у наукових дослідженнях і навчальному процесі вищих закладів освіти: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (26-27 квітня 2007 р). – Полтава: ПШП, 2007. – С. 56 – 58.

2. Бабич Н. Л. Усвідомлення мотивів власної поведінки розумово відсталими / Н. Л. Бабич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (21-22 листопада 2007 р.). – К.: Ун-т “Україна,” – 2007. – С. 257- 259.

3. Бабич Н. Л. Формування вольової сфери спортсменів із вадами інтелекту / Н. Л. Бабич // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 листопада 2007 р.). – Львівський національний університет ім. Івана Франка. – С. 252-253.

4. Бабич Н. Л. Характеристика емоційно-вольової регуляції поведінки осіб із вадами інтелекту / Н. Л. Бабич // Шевченківська весна: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (1-4 березня 2007 р.). – К.: Національний університет ім. Т. Г. Шевченка, 2007. – С. 3-6.

5. Бабич Н. Л. Спорт інвалідів із вадами розумового та фізичного розвитку: етапи становлення / Н. Л. Бабич // Спортивний літопис Полтавщини: сторінки історії, славетні імена: матеріали I Обласної науково-практичної конференції (23 березня 2007 р.). – Полтава: АСМІ, 2007. – С. 39 – 43.

6. Бабич Н. Л. Корекція емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового та фізичного розвитку / Н. Л. Бабич // Інноваційний розвиток середовища життєдіяльності людини: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 квітня 2007 р). – Полтава: ПШП, 2008. – С. 30-34.

7. Бабич Н. Л. Теоретические основы эмоционально-волевой подготовки пловцов с нарушениями интеллекта / Н. Л. Бабич // Конгресс „Современный олимпийский спорт и спорт для всех” РГУФК. – Москва, 2008. – С. 22-23.

8. Бабич Н. Л. Розвиток спорту інвалідів із вадами інтелекту на Полтавщині / Н. Л. Бабич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (21-22 листопада 2008 р.). – К.: Ун-т “Україна,” – 2008. – С. 446-447.

9. Бабич Н. Л. Залежність мотивів і цілеспрямованої дії осіб із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // Інновації в освіті, науці та виробництві : матеріали 6 Всеукр.науково-практ. конференції (23-24 квітня 2009 р.). – Полтава: ШЕП, 2009. – С. 74-76.
10. Бабич Н. Л. Визначення рівня сформованості емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (25-26 березня 2010 року) – Суми, 2010. – С. 8-16.
11. Бабич Н. Л. До проблеми кількісної оцінки вольової сфери спортсменів / Н. Л. Бабич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: тези доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції (березень 2010 р.). – К.: Ун-т “Україна,” – 2010. – С.77-78.
12. Бабич Н. Л. Дослідження здатності до прояву вольових зусиль плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // Людина, суспільство, економіка: актуальні проблеми і перспективи взаємодії: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27-27 квітня 2010 р). – Полтава: ШЕП, 2010. – С. 59-61.
13. Бабич Н. Л. Дослідження рівня реактивної тривожності плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // XIV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (5-8 жовтня 2010) Київ: НУФВС. – С. 414.
14. Бабич Н. Л. Особливості виховання цілеспрямованості у плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // VIII Всеукраїнська науково-практична конференція „Економічні, правові та соціально-гуманітарні процеси в Україні: теорія, методологія і практика»” (28 квітня 2011 р). – С. 44-47.
15. Бабич Н. Л. Розвиток наполегливості плавців із вадами розумового розвитку у процесі навчально-тренувальних занять / Н. Л. Бабич // Міжнародна електронна науково-практична конференція «Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні і спорті» (29 квітня 2011 р.). – Одеса, Південно-український національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. – С. 390-394.

## АНОТАЦІЇ

**Бабич Н. Л. Корекція емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання).** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2012.

Дисертація присвячена проблемі формування емоційно-вольової сфери розумово відсталих спортсменів із використанням корекційно спрямованих методів, засобів і педагогічних прийомів.

У результаті дослідження теоретично обґрунтовано можливість і необхідність здійснення корекційного впливу на емоційно-вольову сферу спортсменів із вадами розумового розвитку. Визначено рівень сформованості емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку, що враховувались у процесі корекції їхньої емоційно-вольової сфери під час навчально-тренувальних занять з плавання.

Розроблено програму корекції емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання), що враховує особливості розвитку їхніх вищих психічних функцій, узгоджена з періодами підготовки плавців. Експериментальна програма включає мету, завдання, принципи, методи, засоби, шляхи реалізації, критерії ефективності, результат. Ефективність запропонованої програми підтверджена статистично достовірними змінами показників наприкінці формувального експерименту.

**Ключові слова:** плавці, вади розумового розвитку, емоції, воля, корекція.

**Бабич Н. Л. Коррекция эмоционально-волевой сферы спортсменов с нарушениями умственного развития (на примере плавания).** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2012.

Диссертация посвящена проблеме формирования эмоционально-волевой сферы умственно отсталых спортсменов с использованием коррекционно направленных методов, средств и педагогических приемов.

Анализ и обобщение данных научной литературы показал, что лица с нарушениями умственного развития характеризуются своеобразным недоразвитием высших психических функций и нарушениями эмоционально-волевой регуляции деятельности, которая делает невозможным прямой перенос методов, средств и педагогических приемов эмоционально-волевой подготовки здоровых спортсменов в процесс подготовки спортсменов с нарушениями интеллекта. Специфика влияния спортивной деятельности на личность проявляется в специализированном развитии психических функций и качеств, возможности формирования компенсаций и взаимозамены одних психических образований другими, развитии познавательных психических процессов, тесно взаимосвязанных с волей.

На основании данных констатирующего эксперимента разработана программа коррекции эмоционально-волевой сферы спортсменов с нарушениями умственного развития (на примере плавания). Экспериментальная программа включает цель, задания, принципы, методы, средства, пути реализации, оценку эффективности, результат. Внедрение авторской программы происходило поэтапно в соответствии с заданиями и периодами тренировочного макроцикла. В частности, выделены три этапа, по которым осуществлялась практическая реализация разработанной программы: диагностический, коррекционный, оценочный. Коррекционный этап включает три периода: подготовительно-адаптивный (6-7 нед.), коррекционно-тренировочный (6 нед.), заключительный (3 нед.). Последовательность воспитания

волевых качеств пловцов с нарушениями умственного развития основывается на соблюдении принципа коррекционного подхода, предусматривающего осуществление опоры на более сохраненные функции. Раскрывая пути практической реализации представленной программы, предлагаем применять ряд педагогических приемов, которые, с одной стороны, можно рассматривать как традиционные для работы со здоровыми спортсменами, с другой, как специальные, коррекционно направленные на дальнейшее развитие эмоционально-волевой сферы пловцов с нарушениями умственного развития. Во время воспитания настойчивости предложено использовать такие педагогические приемы: обязательное преодоление нагрузок, предусмотренных тренировочной программой; контроль за выполнением заданий со стороны тренера; прохождение тренировочных отрезков с задержкой дыхания; развитие функций внешнего дыхания; использование тормозных устройств; выполнение дополнительных заданий в стадии усталости. Воспитание целенаправленности предусматривает постановку перед спортсменами четко сформулированной осознанной цели, связанной с позитивной социальной оценкой их достижений; формирование мотивов спортивной деятельности, ориентацию на достижение высоких спортивных результатов; сопровождение устным комментарием предметных действий; повторение объяснений за тренером. Смелость и решительность воспитывается путем формирования уверенности в собственных силах; накопления позитивного спортивного опыта; тренировки в условиях, приближенных к соревновательным; внешней стимуляции со стороны тренера; объявления рейтинга. Воспитание выдержки и самообладания предусматривает создание объективных препятствий; "проигрывание" сложных тревожных ситуаций; письменную и устную отчетность спортсменов о выполненном тренировочном задании. Развитие инициативности и самостоятельности пловцов предусматривает моделирование ситуаций, в которых спортсмены вынуждены действовать самостоятельно, без посторонней помощи; формирование эмоциональной стойкости и уравновешенности; развитие коммуникативной, праксиологической и личностной рефлексии; закрепление достигнутого уровня проявления волевых качеств; трансформацию сформированных умений и навыков в повседневную жизнь.

Эффективность предложенных методов, средств и педагогических приемов, предусмотренных коррекционной программой, подтверждена статистически достоверными изменениями показателей основной группы пловцов, в частности, уровня реактивной тревожности, способности к концентрации, переключению и стойкости внимания, импульсивности, волевой саморегуляции, психологической подготовленности, оценки внешних проявлений эмоций, способности к проявлению волевых усилий по тесту 4×50 м.

Практическое применение экспериментальной программы коррекции эмоционально-волевой сферы спортсменов с нарушениями умственного развития (на примере плавания) позволило в статистически значимых пределах повысить уровень сформированности их эмоционально-волевой сферы, существенно оптимизировало процесс эмоционально-волевой подготовки пловцов реабилитационно-спортивных школ, где проходил формирующий эксперимент.

**Ключевые слова:** пловцы, нарушение умственного развития, эмоции, воля, коррекция.

**Babych N. Correction of emotionally-volitional sphere of sportsmen infringement mental development (on the example of swimming) – Manuscript.**

The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of sciences in physical education and sport in speciality 24.00.01. – Olympic and professional sport. – National University of physical education and sport of Ukraine, Kyiv, 2012.

Dissertation is devoted the problem of forming of emotional-volitional sphere mentally backward sportsmen with the use of correction the directed methods, facilities and pedagogical receptions.

As a result of research in theory possibility and necessity of realization of correction influence are reasonable on the emotionally-volitional sphere of sportsmen infringement mental development. The level of formed of emotionally-volitional sphere of swimmers is certain infringement, that were taken into account in the process of correction of their emotionally-volitional sphere during educational-training employments after swimming mental development. The program of correction of emotionally-volitional sphere of sportsmen is worked out infringement mental development (on the example of swimming) that takes into account the features of development of their higher psychical functions, concerted with the periods of preparation of swimmers. The experimental program includes an aim, task, principles, methods, facilities, ways of realization, criteria of efficiency, result. Efficiency of the offered program is confirmed statistically by the reliable changes of indexes at the end of forming experiment.

**Key words:** swimmers, violation of mental development, emotion, will, correction.