

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХО- ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Андрей ДАНКИВ

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника

Аннотация. Разработана система тестов для диагностики психо-функционального состояния детей с нарушением зрения. Определён оптимальный режим занятий танцевальными упражнениями на уроках физической культуры в специализированной школе-интернате. Особое значение для детей с нарушением зрения приобретает мобилизация волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий в процессе их социальной адаптации, а также расширение резервов положительного эмоционального фона за счет формирования специализированных эмоций от парных занятий танцами.

Ключевые слова: психо-функциональное состояние, дети с нарушениями зрения, танцевальные упражнения.

INFLUENCE OF DANCING EXERCISES ON A PSYCHIC-FUNCTIONAL STATE OF CHILDREN WITH INFRINGEMENT OF SIGHT

Andriy DANKIV

Precarpatian national university of a name Vasyl Stefanic

Abstract. The system of the tests for diagnostics of a psychic-functional state of children with infringement of vision is developed. The optimum regimen of employment by dancing exercises at lessons of physical culture in specialized a school-boarding school is determined. The special value for children with infringement of vision the mobilization of strong-willed efforts for overcoming chirognomy and intrinsic hindering gets during their social acclimatization, and also dilating of reserves of positive emotional fund at increase of formation of the specialized emotions from didymous employment by dances.

Key words: a psychic-functional state, children with infringement of sight, dancing exercises.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Світлана ДЕМЧУК

Рівненський державний гуманітарний університет

Постановка проблеми. Збільшення числа дітей з відхиленнями в розвитку і зростання кількості учнів з соціальною девіацією і шкільною невдачею привели до необхідності відкриття додаткового числа спеціальних освітніх закладів, до створення в загальноосвітніх школах класів компенсуючого і корекційно-розвиваючого навчання. За свідченням

спеціальних психолого-педагогічних досліджень [1, 2, 7], кількість учнів, які не змогли засвоїти освітню програму початкової школи, складає біля 20-30 % учнів, а 78 % з них потребують допомоги в спеціальних формах і методах навчання.

Структура і зміст освіти в корекційних класах мають відомі особливості, характер засвоєння шкільного матеріалу учнями даних класів дещо відрізняються в пізнавальних можливостей звичайних школярів. Це викликає в учителів, які працюють у корекційних класах, відповідні труднощі в організації педагогічного процесу ускладнює проведення учбово-пізнавальної діяльності та виховної роботи з учнями.

Аналіз літературних джерел з даної проблеми [1, 2, 3, 5, 7] показав, що психолого-педагогічна корекція повинна будуватися не як сукупність окремих вправ, а як просте тренування занепадаючих умінь і навичок, а як цілісна осмислена діяльність дитини, що організовано вписується в систему її повсякденної діяльності системи її соціальних відносин.

Метою нашого дослідження стала психолого-педагогічна корекція школярів з церебральним паралічем в процесі занять фізичною культурою.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, методика СА [6, с. 129], методика Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна [6, с. 132], методи математичної статистики.

У дослідженнях прийняло участь 19 школярів віком 15-16 років з церебральним паралічем (ЦП) на базі Костопільської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату. З них 12 хлопців і 7 дівчат.

Результати дослідження та їх обговорення. Для формування корекційної програми експерименту нами було проведено анкетування школярів, за результатами якого встановлено, що вчитися подобається 50 % хлопців і 57,1 % дівчат; нецікаво вчитися 16,6 % хлопців і 14,3 % дівчат. Хлопці прагнуть швидше закінчити школу, почати працювати (відповідно 25 % і 28,6 %), байдуже ставляться до навчання 8,3 % хлопців і 28,6 % дівчат.

На питання "Як ви проводите свій вільний час?" відповіді були такими: слухають музику 25 % хлопців і 71,4 % дівчат; дивляться телевізор 66,6 % хлопців і 42,8 % дівчат.

Щодо поінформованості про своє захворювання, знають усе 41,6 % хлопців і 28,6 % дівчат; дещо знають 50 % хлопців і 71,4 % дівчат.

Другий блок питань стосувався особистого ставлення неповносправних до фізкультурно-спортивної діяльності. Було виявлено, що і хлопців, і дівчат цікавить фізкультурно-спортивна діяльність, але у хлопців ця зацікавленість набагато вища (58,3 %), ніж у дівчат (28,6 %). Систематично беруть активну участь у такій діяльності 33,3 % хлопців і лише 14,3 % дівчат. Своє негативне ставлення до активних занять фізичною культурою як хлопці, так і дівчата мотивували однаковими причинами – фізичними або психічними обмеженнями і недостатніми можливостями участі в суспільному житті (74,9 % хлопців і 85,7 % дівчат). Дані анкетного опитування були враховані під час організації виховної та фізкультурно-масової роботи психолого-педагогічної корекції школярів 15-16 років із ЦП.

Як було зазначено вище, у спеціальній літературі існують дані про взаємозв'язку психічних, соматичних і функціональних показників. Нам було проведено всебічне дослідження психічного стану неповносправних школярів сучасними методиками з метою побудови експериментальної програми реабілітації та адаптації, адекватної індивідуальним можливостям школярів із ЦП.

Результати психодіагностики на завершальному етапі експерименту засвідчили значні позитивні зрушення у всіх показниках психічного стану неповносправних школярів із ЦП, що значно покращило психолого-педагогічну корекцію вистежуваних.

Для доведення ефективності авторської програми було проведено співставлення отриманих на початку і в кінці педагогічного експерименту, а також мали можливість порівняти результати аналогічного дослідження О.А. Мерзлікіної [5] і наші дані, які відповідають єдиним вимогам, розробленим у лабораторії змісту і методів фізичного виховання Львівського державного інституту фізичної культури. Потрібно зауважити, що в дослідженні О. А. Мерзлікіної [5] і в нашому дослідженні застосовувались різні методи корекції психічного стану школярів із ЦП.

Результати порівняльного аналізу, подані в табл. 1, з усією очевидністю засвідчили про перевагу розробленої нами комплексної програми. Диференційована самооцінка функціонального стану за шкалою САН показала, що після проведення комплексної програми показники самопочуття, активності та настрою неповносправних школярів значно більше покращилися порівняно з аналогічними показниками, отриманими О.А. Мерзлікіною ($P < 0,001$).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів дослідження психічного стану неповносправних школярів 15-16 років, отриманих у кінці педагогічного експерименту

Показники психічного стану	Стать	О.А. Мерзлікіна n = 17, n = 17	С.П. Демчук n = 12, n = 7	P
		$M_x \pm Sm_x$	$M_x \pm Sm_x$	
Самопочуття	Х	7,03 ± 0,27	5,44 ± 0,12	< 0,001
	Д	6,90 ± 0,29	5,31 ± 0,14	< 0,001
Активність	Х	7,13 ± 0,45	5,02 ± 0,08	< 0,001
	Д	7,38 ± 0,17	4,99 ± 0,11	< 0,001
Настрій	Х	6,51 ± 0,25	4,37 ± 0,21	< 0,001
	Д	7,66 ± 0,19	5,31 ± 0,14	< 0,001
Реактивна тривожність	Х	34,0 ± 2,89	29,7 ± 2,36	> 0,05
	Д	35,4 ± 2,69	30,2 ± 2,71	> 0,05
Особистісна тривожність	Х	36,3 ± 2,26	27,8 ± 2,45	< 0,01
	Д	40,4 ± 2,50	29,4 ± 3,06	< 0,01

Що стосується рівня реактивної й особистісної тривожності, то за цими показниками істотної різниці не виявлено, хоча у „наших” школярів із ЦП чітко виявлялася тенденція до зниження ($P > 0,05$).

Вивчення психологічних особливостей школярів 15–16 років із ЦП показало, що хлопці, і дівчата мали високий рівень реактивної й особистісної тривожності. Самооцінка самопочуття, активності та настрою дещо завищена. Щодо показників швидкості, стійкості й концентрації уваги (швидкості переробки зорової інформації, коефіцієнтів продуктивності та ефективності роботи), то суттєвих різниць між хлопцями і дівчатами нами виявлено не було, але порівняно з показниками здорових дітей вони нижчі [4].

Отримані дані щодо фізичного та психічного розвитку школярів з наслідками ЦП спонукали нас до пошуку ефективних засобів і методів фізичного виховання, було використано в педагогічному експерименті. На кожному етапі експериментальної програми відповідно до закономірностей побудови рекреаційно-реабілітаційного навчального процесу були застосовані специфічні методи і засоби.

Навчальний процес ми спрямовували на вироблення аеробної та анаеробної витривалості в межах доступності кожного школяра. Організація і структура занять мали забезпечити комплексний розвиток насамперед таких фізичних якостей, які найбільш необхідні для повноцінного життя неповносправного. З метою підвищення аеробної витривалості використовувався метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяла зростанню частоти серцевих скорочень до 140-150 уд./хв наприкінці вправи з інтервалом відпочинку 4-6 хв.

Підбір засобів, форм і видів навантаження здійснювався нами тільки з урахуванням індивідуальних можливостей кожного школяра, і вся корекційна робота проводилася індивідуальним, або малогруповим методом. Реакція організму неповносправних школярів на запропоноване навантаження визначалася візуально або, за потреби, пульсометричним методом.

Комплексна програма фізкультурно-оздоровчих заходів включала традиційні засоби фізичної реабілітації (фізіотерапевтичні процедури, лікувальний масаж, загартовувальні процедури, вправи з лікувальної фізкультури). Крім того, ми модифікували реабілітаційний курс введенням комплексу додаткових реабілітаційно-рекреативних заходів, які включали:

- спеціальні фізичні вправи цілеспрямованого впливу;
- українські народні рухливі ігри;
- індивідуальні заняття на тренажерах і з корекційними м'ячами;
- ігрові фізкультурні заняття з елементами логоритміки;
- нетрадиційні засоби фізичного виховання за системою К. Ніши та Р. Хітано;
- дихальну гімнастику за методикою К. Ніши та Б.С. Толкачова.

Застосування фізкультурно-оздоровчих заходів передбачало вирішення таких завдань:

- здійснювати оздоровчий вплив на організм школярів;
- сприяти відновленню втрачених рухових можливостей і розвитку компенсаторних рухових навичок;
- протидіяти утворенню контрактур;
- сприяти нормалізації тону м'язів;
- покращувати координацію рухів;
- сприяти розвитку мовлення й розширенню кругозору;
- сприяти соціальній інтеграції та адаптації школярів із ЦП.

Методика відновлювальних заходів будувалася з урахуванням ступеня рухово-психічних порушень [1, 2, 3]. При гіперкінетичній формі ЦП на фоні загальних відставань розвитку координації рухів і рівноваги; для зміцнення м'язів тулуба й кінцівок застосовувалися вправи з обтяжуваннями. При спастичній диплегії та геміпарезі формі ЦП основна увага приділялася розвитку й покращенню координації рухів і рівноваги, дрібної моторики рук, збільшенню обсягу активних рухів у сукупних вправах для розслаблення м'язів, охоплених спастикою.

Психолого-педагогічна корекція неповносправних школярів з ЦП реалізовувалася шляхом застосування авторської програми, спрямованої на

впровадження загальних принципів фізичного виховання в соціальну інтеграцію та реабілітацію неповносправних:

- цільового виховання, що відображало спрямованість занять залежно від особливостей форм церебрального паралічу і ступеня рухових порушень;
- урахування індивідуальної специфіки вияву моторно-психічних реакцій і статево-вікових особливостей;
- індивідуального підходу, що визначався профілем функціонального стану особистості, побудованим за даними анамнезу рухового, психічного й соціального статусу.

Висновок

Цілеспрямоване застосування комплексної програми реабілітації неповносправних дозволило значною мірою покращити психофізіологічний стан школярів із ЦП і позитивно вплинуло на психолого-педагогічну корекцію неповносправних.

Література

1. Артамова Е.Ф. Коррекционная работа с детьми с церебральным параличом. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
2. Добровольская Т.А. Основные направления и методы реабилитационной психологической работы с инвалидами молодого возраста вследствие детского церебрального паралича // Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие ДЦП: Сб. науч. трудов. – М., 1991. – С. 112-120.
3. Баласкнюк Э.С. Психологические нарушения при детских церебральных параличах. – К.: Вища школа, 1987. – 259 с.
4. Бил А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. – К.: Искра, 1985. – 250 с.
5. Мерзікіна О.А. Корекція фізичних вад підлітків 15-17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / ЛДІФК. – Л., 2002. – 20 с.
6. Психологическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других / Сост. Р. Римская, С. Римский. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 394 с.
7. Давыть Н.В. Социально-психологические особенности личности больного ДЦП // Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие детского церебрального паралича: Сб. науч. трудов. – М., 1991. – С. 44-59.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Світлана ДЕМЧУК

Рівненський державний гуманітарний університет

У статті подано психолого-педагогічну корекцію школярів із церебральним паралічем засобами фізичної культури в процесі комплексної реабілітації.

Ключові слова: Психолого-педагогічна корекція, школярі із церебральним паралічем, реабілітація.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Светлана ДЕМЧУК

Ровенский государственный гуманитарный университет

Аннотация. В статье подана психолого-педагогическая коррекция школьников с церебральным параличом средствами физической культуры в процессе комплексной реабилитации.

Ключевые слова. Психолого-педагогическая коррекция, школьники с церебральным параличом, реабилитация.

PSYCHOLOGICO-PEDAGOGICAL CORRECTION OF SCHOOLBOYS WITH A CEREBRAL PARALYSIS

Svitlana DEMCHUK

Rivne state humanitarian university

Abstract. The article presents psychologico-pedagogical correction of schoolboys with cerebral paralysis by facilities of physical culture in the process of complex rehabilitation.

Key words: psychologico-pedagogical correction, schoolboys with a cerebral paralysis, rehabilitation.

ЗАГАРТОВУЮЧІ ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ – НАПРЯМ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Богдан ДИКИЙ

Ужгородський національний університет

Постановка проблеми. Сьогодні у фізичній культурі чітко сформульований базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізичної діяльності. Розробка методик оздоровчої спрямованості фізичного розвитку працездатного населення (людей першого та другого зрілого віку від 21 до 60 років) має велике економічне і соціальне значення.

Одним з різновидів таких методик є оздоровчі фізичні заняття з використанням загартовуючих процедур. Фізіологічна суть загартовування полягає в удосконаленні терморегуляційних механізмів організму людини, за рахунок інтенсифікації роботи всієї системи нейрогуморальної регуляції фізіологічних процесів через активізацію за допомогою впливу холодового навантаження (ХН) на організм.