

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре,
спорту Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
памяти В.С.Пируского*

Томск, 20-21 ноября 2008 года

РАЗДЕЛ 2.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ПРИЕМОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕВОЧКАМИ-СИРОТАМИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА

Беженцева Л.М., Беженцева Л.И. *(Томский государственный
университет, г. Томск)*

Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. Состояние физического здоровья подрастающего поколения остается одной из актуальных проблем современного российского общества. На самом высоком государственном уровне констатируется, что число здоровых детей школьного возраста не превышает 10-12% . В связи с этим Государственный Совет Российской Федерации поставил перед соответствующими правительственными структурами задачу более широкого использования потенциала физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения России. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» уделяющей особое внимание детскому населению России, важную значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе образования.

Обучение основам здоровьесберегающего поведения и формирование культуры здорового стиля жизни особенно детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (воспитанники детских домов), численность которых в Томской области, как и в целом по России с каждым годом продолжает возрастать, должны стать первостепенными задачами общества, в котором мы живем.

Условия воспитания и обучения в детском доме хотя и решают проблемы детей, в силу разных причин оставшихся без попечения родителей, но только частично, что влечет за собой недостатки как физического, так и психического развития личности, ограничивая тем самым возможности социальной адаптации детей-сирот. Наличие различных видов депривации не позволяет своевременно и полно сформировать у детей-сирот навык здорового образа жизни, что ещё больше усугубляет низкое физическое состояние.

Актуальность и социальная значимость решения обозначенной выше проблемы – коррекции состояния здоровья детей с ограниченными возможностями в условиях детского дома - не вызывает сомнений.

Цель исследования заключалась в оценки эффективности применяемых

средств и приемов коррекции психического состояния девочек-сирот в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий в условиях детского дома.

Исследования проводились на базе детского дома № 4 г. Томска для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В эксперименте приняли участие 75 испытуемых в возрасте 10-11 лет, составивших одну экспериментальную группу (ЭГ) ($n = 25$, воспитанницы из д/д № 4) и одну контрольную группу (КГ) ($n = 25$, воспитанницы из д/д № 6) и для проведения сравнительного анализа была создана дополнительная группа ($n = 25$) из девочек, воспитывающихся в семьях.

Анализ научных данных последних лет показывают, что систематическое использование адекватно дозированных физических упражнений способствует оптимизации функционального состояния организма при расстройствах психики. Поэтому специалисты считают, что одним из действенных средств улучшения функционального состояния центральной нервной системы и умственной работоспособности школьников, снижения уровня тревожности и депрессии, повышения самооценки и уверенности в себе являются регулярные занятия физическими упражнениями [1, 2].

Наиболее эффективным, с точки зрения противостояния психическому перенапряжению, а также высоким оздоровительным потенциалом по данным исследователей обладают упражнения преимущественно аэробной направленности, выполняемые, в зависимости от возраста и двигательной подготовленности 3 раза в неделю по 40 минут [3,4].

Установленные факты позволили нам определить виды физических упражнений (средства оздоровительной аэробики и художественной гимнастики) для широкого применения их на физкультурно-оздоровительных занятиях с целью коррекции психического развития, нормализации психоэмоционального состояния, а также повышения уровня двигательной подготовленности воспитанниц детского дома.

Наряду с использованием основных средств воздействия (физические упражнения) применялись специальные средства и приемы коррекции психического состояния девочек-сирот в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий в условиях детского дома.

Большое внимание уделялось подбору музыкального сопровождения для физкультурных занятий. Так как, научные исследования А.К. Ваганова (1934) показали, что музыка влияет не только на психику, но и оказывает сложные регулирующие воздействие на деятельность, самых различных органов и систем (сердечно сосудистую, дыхательную, нервную, мышечную). Музыкальное сопровождение помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво [5].

Во время выполнения упражнений под музыку создавалась дружеская, доброжелательная атмосфера, хорошее настроение, вежливое и внимательное отношение друг к другу, вырабатывалась согласованность в действиях с партнерами и коллективом. Использование музыкального сопровождения способствовало повышению эмоциональной окраски. В результате чего, жизнерадостное настроение занимающихся обостряло их внимание, память, восприятие, позволяло сохранять высокую работоспособность на более продолжительное время, а в целом увеличивало продуктивность занятия.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносило девочкам радость, удовлетворение, тем самым оказывало положительное влияние на психоэмоциональное состояние занимающихся. В зависимости, от создаваемого музыкального образа занимающие расширяли представления о двигательных возможностях организма, познавали закономерности движений.

Учитывая положительный опыт применения подвижных игр В.А. Баладиным (2000) со здоровыми детьми, а также положительные результаты, полученные в экспериментальном исследовании Т.В. Андрюхиной (2000) доказывающем эффективность коррекционно-педагогической системы с использованием народных подвижных игр на коррекцию и компенсацию физического развития и двигательной сферы детей с ЗПР, О.А. Шпитальной (2000) определившей эффективное влияние организации рекреативных занятий, основанных на использовании подвижных игр на развитие двигательных способностей и расширение диапазона знаний и умений умственно отсталых детей. Нами были подобраны специальные игры, направленные не только на развитие двигательных способностей, но и оказывающие коррекционно – развивающее воздействие на проявление внимания, памяти и мышления, а также способствующие нормализации психоэмоционального состояния девочек – сирот.

В процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с девочками, воспитывающимися в детском доме широко использовались педагогические приемы, позволяющие скорректировать уровень тревожности, агрессивности и фрустрации.

Применяя на занятиях педагогические приемы, мы опирались на положительные стороны личности девочек – сирот, способствуя преодолению состояния фрустрации, так как повышенный уровень этого состояния вызывает напряжение всех систем организма, затрудняет общение, вызывает агрессию и тревожность, тем самым отрицательно влияет на учебный процесс. Гуманные отношения преподавателя с занимающимися способствовали воспитанию уравновешенного поведения и коррекции негативного в психическом состоянии, а правильно подобранные педагогические приемы помогли нейтрализовать психическое состояние фрустрации.

Для коррекции нарушений в психоэмоциональном состоянии девочек – сирот в процессе занятий использовались следующие педагогические приемы.

Расстановка на занятиях. Занимающиеся с более высоким уровнем проявления тревожности, агрессивности, фрустрации расставлялись во вторые, третьи шеренги. Это способствовало препятствию проявления тревожности и фрустрации.

Комплектование групп, пар. Прием, используемый с целью исключения проявления фрустрации, тревожности, агрессивности. Комплектование производилось в зависимости от уровня подготовленности и симпатий друг к другу занимающихся. Девочки с повышенным уровнем тревожности выполняли задания предпоследними или последними для того, чтобы могли сосредоточиться на выполнении задания, это способствовало предупреждению ошибок в результате осмысления заданного упражнения.

Скрытие недостатков. Прием, способствующий, снижению тревожности и фрустрации. На занятиях умалчивались недостатки и подчеркивались положительные стороны занимающихся.

Этапность разучивания. Прием для снижения уровня тревожности и фрустрации. Использование специальных методов разучивания хореографических комбинаций из шагов аэробики позволило исключить боязнь, неуверенность, робость и возникновение существенных искажений в технике упражнений.

Поощрение. Прием способствовал закреплению уверенности в правильности выполнения заданий и возникновению положительных эмоций. Занимающиеся поощрялись за незначительный минимальный успех, тем самым преодолевалось состояние фрустрации.

Переключение внимания. Прием использовался при появлении первых признаков утомления. Внимание переключалось на другой вид деятельности с тем, чтобы снизить процесс возбуждения и предупредить развитие утомления.

Использование шуток, юмора. Прием способствовал более благоприятному протеканию психических процессов, исключая дискомфорт во время занятия, повышая настроение занимающихся.

Исключение лидерства. Прием, препятствующий развитию состояния фрустрации, ригидности, тревожности, агрессивности путем умалчивания преимуществ у той или иной занимающейся.

Исключение отрицательных оценок. Тревожные испытуемые наиболее болезненно переносят неудачу. Учитывая это, было исключено обсуждение результатов перед всеми занимающимися. Большое внимание уделялось индивидуальной форме работы.

Перенос ошибок. Прием, препятствующий возникновению тревожности. Преподаватель показывает и исправляет ошибки, совершенные девочками с повышенным уровнем тревожности на более подготовленных занимающихся. Таким образом, исключалась излишняя психическая напряженность и

возникновение фрустрационной ситуации.

Использование цветных предметов. Преимущественно на занятиях использовались предметы желтого цвета. Такой цвет стимулирует мозг, активизирует умственную работу [6]. С желтыми предметами занимались девочки с повышенным уровнем тревожности, агрессивности. Также в работе с девочками, имеющими отклонения в развитии, использовались предметы оранжевого цвета, он способствует ускорению протекания психических процессов, оказывает стимулирующее действие, повышает настроение, работоспособность. С такими предметами занимались девочки, склонные к проявлению лени.

Использование релаксационных упражнений в сочетании с медленной музыкой. Прием, способствующий снятию утомления, перенапряжения, усталости, возбуждения.

Использование ритмичной музыки. Прием, способствующий возникновению положительных эмоций, активизации внимания, повышению интереса к выполнению упражнений.

Ещё одним важным звеном в осуществлении коррекционно – оздоровительной работы в процессе организации физического воспитания с воспитанницами детского дома являлось проведения профилактических бесед с группой и индивидуально с каждым о проблеме влияния психической напряженности на организм человека.

Учитывая особенности психического состояния девочек – сирот, характеризующиеся не только нарушениями в развитии психических процессов, но и серьезными нарушениями психоэмоционального состояния, которые проявляются в виде тревожности, агрессивности, ссор, конфликтности, обидчивости, ревности и т.д. Мы попытались дополнительно наряду с приведенными средствам и приемам проводить профилактические беседы с целью устранения негативных явлений, создающих отрицательный фон психоэмоционального состояния занимающихся. Полагая, что через проведение таких бесед можно воздействовать на сознание воспитанниц детского дома и изменить их поведение.

Во время бесед с девочками обсуждались вопросы о механизме воздействия отрицательных психических свойств на состояние здоровья. Так, например, рассказывали, что в результате действия конфликта и после него избыток накопившихся гормонов адреналина и норадреналина необходимо потратить через двигательную активность. Под действием физической активности разрушение гормонального фона происходит без нанесения вреда организму. Необходим этот процесс по той причине, что после конфликта увеличивается содержание кислоты и пепсина в желудке. Именно из – за избытка этих веществ в организме и на стенках желудка провоцируется язва и другие заболевания. [7]. Владея такой информацией занимающиеся реже стали проявлять агрессию, так как уже на подсознательном уровне знали о её последствиях. Регулируя свое поведение, ограждали других детей от подобных действий.

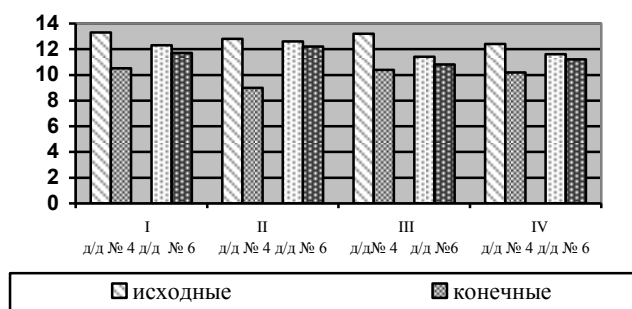


Рис. 1. Динамика показателей психоэмоционального состояния испытуемых:

I – тревожность, баллы;
 II – фрустрация, баллы;
 III – агрессивность, баллы;
 IV – ригидность, баллы

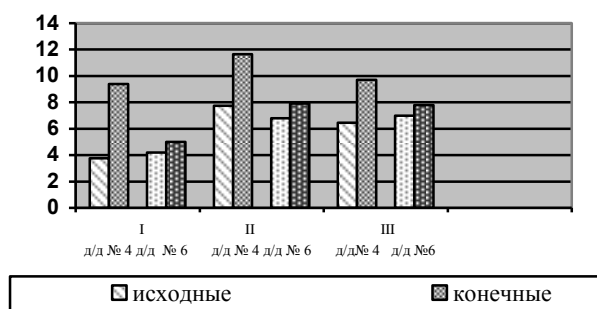


Рис. 2. Динамика показателей познавательной сферы испытуемых:

I – устойчивость внимания, баллы;
 II – кратковременная память, баллы;
 III – вербально-логическое мышление, баллы

Для оценки эффективности применяемых средств и приемов коррекции психического состояния испытуемых определялась динамика исследуемых показателей, и проводился сравнительный анализ.

Анализируя полученные результаты исследования динамики уровня развития познавательной сферы ЭГ и КГ, можно сделать вывод о том, что организация и проведение физкультурных занятий с коррекционно-оздоровительной направленностью в условиях детского дома № 4 с девочками (ЭГ) позволили оказать положительное влияние.

Как показывают данные рисунка 2, во всех исследуемых показателях познавательной деятельности девочек ЭГ наблюдаются достоверно значимые отличия начальных показателей от конечных в сторону значительного улучшения. В КГ тоже произошли положительные изменения в показателях, характеризующих познавательную деятельность, но они не оказались статистически значимыми ($P > 0,05$).

В исследовании динамики показателей психоэмоционального состояния испытуемых были получены следующие результаты. Из данных рисунка 1 видно, что в обеих группах (ЭГ и КГ) за период исследования наблюдается тенденция к нормализации психоэмоционального состояния, но в ЭГ изменения во всех исследуемых показателях психоэмоционального состояния оказались статистически значимыми ($P < 0,05$), в отличие от КГ ($P > 0,05$).

Чтобы определить влияние применяемых коррекционных средств и приемов методики на коррекцию сравнивали исследуемые показатели испытуемых ЭГ с аналогичными в КГ. А также исследуемые показатели ЭГ и КГ сравнивали с соответствующими показателями дополнительной группы (девочки, воспитывающиеся в семьях).

Таблица

Сравнительный анализ исследуемых показателей испытуемых

№ п/ п	Показатели	Гр уп пы	$X \pm G \pm m$	P 1, 2 t	P 1, 3 t	P 2, 3 t
Показатели познавательной сферы						
1	Устойчивость внимания, баллы	1	9,4 ± 4,6 ± 0,92	<0,001	> 0,001	<0,001
		2	5,0 ± 1,39 ± 0,27	4,58	2,35	7,28
		3	12 ± 1,57 ± 0,35			
2	Кратковременная память, баллы	1	1,65 ± 3,29 ± 0,65	<0,001	> 0,001	<0,001
		2	7,9 ± 0,9 ± 0,18	5,51	1,4	21,59
		3	15,9 ± 1,57 ± 0,35			
3	Вербально- логическое мышление, баллы	1	9,7 ± 2,35 ± 0,47	<0,001	> 0,001	<0,001
		2	7,8 ± 1,23 ± 0,24	3,59	0,7	6,26
		3	11,5 ± 2,3 ± 0,52			
Показатели психоэмоционального состояния						
4	Тревожность, баллы	1	10,5 ± 2,6 ± 0,53	>0,001	> 0,001	<0,001
		2	11,7 ± 1,1 ± 0,22	2,14	3,12	7,3
		3	8,3 ± 1,71 ± 0,39			
5	Фрустрация, баллы	1	9,0 ± 2,11 ± 0,42	<0,001	> 0,001	<0,001
		2	12,2 ± 1,38 ± 0,27	6,4	0,06	6,7
		3	8,9 ± 1,68 ± 0,24			
6	Агрессивность, баллы	1	9,0 ± 2,13 ± 0,42	<0,001	> 0,001	<0,001
		2	10,8 ± 1,04 ± 0,2	3,79	2,48	3,69
		3	8,7 ± 2,29 ± 0,52			
7	Ригидность, баллы	1	9,35 ± 1,47 ± 0,29	<0,001	> 0,001	<0,001
		2	11,6 ± 1,13 ± 0,25	4,9	0,32	3,7
		3	10,1 ± 1,38 ± 0,31			

Результаты сравнительного анализа отражены в таблице. Группа 1 – девочки ЭГ, воспитывающиеся в детском доме № 4; группа 2 – девочки КГ, воспитывающиеся в детском доме № 6; группа 3 – девочки, воспитывающиеся в семьях.

Сравнительный анализ между ЭГ и КГ позволил выявить достоверные различия по всем исследуемым показателям, за исключением показателей, оценивающих личностную тревожность. Это объясняется, видимо, тем, что данное состояние трудно поддается коррекции, так как дети данной категории были лишены родительской опеки, перенесли тяжелые психические травмы, которые наложили большой отпечаток на психоэмоциональное состояние. Поэтому для нормализации состояния тревожности у воспитанников детских домов требуются более продолжительное время, специальные условия и

дополнительные средства.

Анализируя дальнейшие результаты исследования можно установить, что показатели, определяющие психическое (кратковременная память, мышление, устойчивость внимания) и психоэмоциональное состояние (тревожность, фрустрацию, ригидность, агрессивность) испытуемых ЭГ за период эксперимента приблизились к показателям их сверстниц, так как достоверных различий между группами не обнаружено. Подобных результатов в КГ не выявлено, так как различия в группах оказались статистически существенными.

Список литературы:

1. Криволапчук, И.А. Немедикоментозная профилактика и коррекция последствий школьного стресса: возможности физических упражнений / И.А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1, – С. 10 – 17.
2. Weyerer S., Kupfer B. Physical Exercise and Psychological Health // Sports Med., 1994. V. 17, № 2. p. 108 – 116.
3. Бундзер, П.В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения /П.В. Бундзер, О.М. Евдокимова, Л.Э. Унестоль // Теория и практика физической культуры – 1996. – № 8. – С .57 – 63.
4. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримэя. – М.: Наука, 1988. – 142 с.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М., 1989. – 224 с.
6. Ефименко, Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» / Н.Н. Ефименко. – М.: ЛИНКА–ПРЕСС, 1999. – 256 с. ил.
7. Рутман, Э.М. Надо ли убегать от стресса? / Э.М. Рутман. – М.: ФиС, 1990. – 126 с.

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСРЕМЕННАЯ ШКОЛА. МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ? (НА ПРИМЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»)

Волосач И. В., Тертычный А. В., Ендропов О. В. (НИПКuПРО,
г.Новосибирск)

Явления, происходящие в настоящее время в образовательной области «физическая культура» достаточно сложны и противоречивы, что порой трудно сосредоточиться на каких-либо отдельных, конкретных положениях без опасений упустить причины данных противоречий. Но и делать вид, что все в порядке еще опаснее. В данной ситуации необходим анализ опыта прошлого с позиций настоящего и возможным прогнозом на будущее.