

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Чешихина Валентина Викторовна,

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

Никифорова Ольга Николаевна

канд. пед. наук, доцент

Батанова Оксана Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский государственный
аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»

г. Москва

ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ПО ТЕСТУ ЛЮШЕРА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация: в статье рассматривается влияние танцевальных упражнений на психоэмоциональное состояние детей в возрасте 12–13 лет с умственной отсталостью. Исследование заинтересует преподавателей физической культуры и коррекционной педагогики.

Ключевые слова: социальная адаптация, реабилитация, умственная отсталость, подростки, танцевальные упражнения.

Введение. Увеличение числа детей с умственной отсталостью тенденция мировая. За последние десятилетия количество детей с умственной отсталостью увеличилось вдвое, что в большей степени связано с плохой экологией, низким уровнем медицинского обслуживания, большим количеством заболеваний у родителей, а также наличием вредных привычек у матерей: табакокурение, алкоголизм и др. [5]. По глубине дефекта принято выделять три степени умственной отсталости: дебильность, имбецильность и идиотию. Дети с легким недоразвитием познавательных способностей, дебильностью, составляют 70–80% [3; 4]. В

Российской Федерации в специальных образовательных учреждениях обучается более 180 тысяч детей с умственной отсталостью, что составляет 70,9% от общего числа обучающихся в специальных образовательных учреждениях [7].

Физическое воспитание в специализированных учреждениях закрытого типа осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением.

Основная цель физического воспитания детей с умственной отсталостью не только сохранение здоровья и физическое развитие, но и максимально возможная социальная адаптация, вовлечение в процесс социальной интеграции и личной реализации своих возможностей [1; 7; 10].

В настоящее время в ряде научных исследований установлено, что одним из важнейших средств успешной социальной адаптации, коррекции и компенсации нарушенных функций детей и подростков с умственной отсталостью является реабилитация с помощью танцевальных упражнений [1; 5; 6].

Ряд специалистов отмечают, что проведение занятий с применением танцевальных упражнений является эффективным средством укрепления здоровья, борьбы с гиподинамией [8; 9]. Танцевальные упражнения могут применяться не только как средство тренировки детского организма, тем самым, компенсируя высокую интеллектуальную «левополушарную» психическую нагрузку, но и в качестве расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и устранение психического напряжения, негативных эмоций, застенчивости, страхов [5; 6]. Большое разнообразие танцевальных движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствуют совершенствованию координационных способностей, развитию моторной памяти. А также развитию чувства ритма, умению слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, развитию пластики рук, выразительности движений [1; 5].

Цель исследования – определить влияние танцевальных упражнений на психоэмоциональное состояние подростков с умственной отсталостью.

В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, данных интернет-сайтов, психологический тест Люшера, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для определения влияния танцевальной терапии на психоэмоциональное состояние подростков с умственной отсталостью были проведены исследования на базе специального образовательного учреждения № 80 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями VIII вида г. Москвы. В исследовании приняли участие 8 подростков 12–13 лет: 5 девочек и 3 мальчика. Степень умственного отклонения у всех участников исследования соответствовала легкой степени недоразвития познавательных процессов – дебильности. Исследуемая группа 12–13 лет подростков с умственной отсталостью, кроме обычных занятий физической культуры и неурочных спортивно-оздоровительных мероприятий, занималась по предложенной нами методике реабилитации на основе танцевальных упражнений.

Методика предусматривала выполнение различных невербальных упражнений под музыку. Дети изображали движения стихий (воды, огня и т.д.), применялась техника спонтанных движений под музыку. Движения выполнялись как индивидуально, так и в группе.

До начала исследований и по их окончании было проведено тестирование детей с умственной отсталостью по методике цветового теста Люшера, который направлен на оценку психофизического состояния детей на данный момент. Методика Люшера характерна тем, что может за короткое время (время проведения – меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния.

Детям до начала занятий и после них выдавались листы с изображением паровозика из 8 вагонов. Вагончики необходимо было раскрасить в цвета наиболее симпатичные для детей с умственной отсталостью. Испытуемым предлагались 8 цветных карандашей определенных цветов, а именно: синий, сине-зелёный, оранжево-красный, светло-желтый, фиолетовый, коричневый, серый, черный,

где цвет символизировал состояние ребёнка. Синий цвет символизировал спокойствие и удовлетворенность, сине-зелёный – уверенность, настойчивость и упрямство, оранжево-красный – сила воли, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение, светло-желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, веселье, фиолетовый – негативные тенденции, тревожность, стресс, коричневый – огорчение, серый – разделяющий, отгораживающий, цвет пассивности, невмешательства и неучастия в деятельности, черный – это отсутствие всякого цвета.

Цвет, выбранный для первого вагончика, определял желаемое состояние ребёнка на данный момент. При отсутствии внутреннего конфликта основной цвет должен занимать не менее 5 первых вагончиков.

Интерпретация по тесту Люшера осуществлялась совместно с психологом специального образовательного учреждения.

Результаты проведенного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка психоэмоционального состояния детей до и после занятий

п/п	пол	возраст	До занятий (цвет состава)	характеристика	После занятий (цвет состава)	характеристика
1.	м	12	Разноцветный	Присутствие внутренних конфликтов	Сине-зеленый	Отсутствие внутренних конфликтов. Уверенность, настойчивость, упрямство
2.	м	13	Разноцветный	Присутствие внутренних конфликтов	Синие-зеленый	Отсутствие внутренних конфликтов. Спокойствие, удовлетворенность.
3.	м	12	Сине-зеленый	Отсутствие внутренних конфликтов. Уверенность, настойчивость, упрямство	Сине-зеленый	Отсутствие внутренних конфликтов. Спокойствие, удовлетворенность.
4.	ж	12	Разноцветный	Присутствие внутренних конфликтов	Оранжево-красный	Отсутствие внутренних конфликтов.

						Сила воли, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение
5.	ж	12	Разноцветный	Присутствие внутренних конфликтов	Синие-зеленый	Отсутствие внутренних конфликтов. Спокойствие, удовлетворенность
6.	ж	13	Разноцветный	Присутствие внутренних конфликтов	Фиолетовый	Отсутствие внутренних конфликтов. Тревожность, стресс.
7.	ж	12	Разноцветный	Присутствие внутренних конфликтов	Светло-желтый	Отсутствие внутренних конфликтов. Активность, стремление к общению, экспансивность, веселье
8.	ж	13	Фиолетовый	Отсутствие внутренних конфликтов. Тревожность, стресс.	Сине-зеленый	Отсутствие внутренних конфликтов. Спокойствие, удовлетворенность

При проведении теста до занятий 6 детей, из них 2 мальчика и 4 девочки сделали вагончики разноцветными, что свидетельствовало о присутствии внутреннего конфликта. По окончании занятий 6 детей разукрасили состав в один цвет, что говорило об отсутствии внутренних конфликтов. 2 ребенка из них 1 мальчик и 1 девочка разукрасили состав в один цвет, что показывало отсутствие внутренних конфликтов, но при повторном проведении теста после занятий, был изменен цвет состава, что говорило о улучшении психоэмоционального состояния. У одного ребенка цвет первого вагончика, разукрашенного до занятия совпал с цветом состава, разукрашенного после занятий, это говорило о том, что он достиг психоэмоционального состояния в котором ему хотелось находиться и которое было для него максимально комфортным, а так же о том, что оно стабилизировалось.

Заключение. Использование танцевальных упражнений является эффективным средством в реабилитации детей с умственной отсталостью и проявляется в улучшении их психоэмоционального состояния. В процессе занятий танцевальными упражнениями у детей с умственной отсталостью уменьшаются внутренние конфликты, уменьшается агрессия, появляется стремление к общению и повышению двигательной активности во время занятий. Кроме того, сочетание физических упражнений с элементами хореографии оказывает положительное влияние на укрепление здоровья, улучшение физического развития подростков. Музыкальное сопровождение придает особую эмоциональность и привлекательность всему занятию, проходит на положительном психоэмоциональном фоне, способствует снятию стрессов, вызывая состояние умиротворения и комфорта у детей.

Также следует отметить, что методика Люшера может широко использоваться при тестировании детей с умственной отсталостью, т.к. за короткое время (время проведения – меньше 10 мин) позволяет получить глубокую и обширную характеристику психологического состояния.

Таким образом, использование танцевальных упражнений в физической реабилитации детей с умственной отсталостью решает поставленную цель – вовлечение в процесс социальной интеграции детей с умственными нарушениями.

Список литературы

1. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитания и спорт [Текст] / П. Винник Джозеф. – К.: Олимп. лит., 2010. – 608 с.
2. Гренлюнд Э. Танцевальная терапия: Теория, методика, практика [Текст] / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. – СПб.: Речь, 2004. – 288 с.
3. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей [Текст] / Д.Н. Исаев. – М.: Речь, 2007. – 400 с.
4. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков [Текст] / Д.Н. Исаев. – М.: Речь, 2007. – 392 с.

5. Семенова Е.В. Психологические особенности позитивных и негативных эмоциональных состояний школьников с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью: Дисс...канд. псих. наук. – Екатеринбург, 2009. – 210 с.
6. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг [Текст] / Т.А. Шкурко. – СПб.: Речь, 2003. – 192 с.
7. Никифорова О.Н. Влияние адаптивного спорта на социальную интеграцию и адаптацию детей с ограниченными возможностями [Текст] / О.Н. Никифорова, Д.Е. Никифоров // Физическая культура, спорт – наука и практика. – №2. – 2015. – С. 70.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика [Текст] / Т.И. Суворова. – СПб.: Музыкальная палитра, 2005. – 89 с.
9. Усова О.В. Развитие психофизической культуры дошкольников средствами хореографии [Текст] / О.В. Усова // Детский тренер. – 2007. – №3. – С. 49–52.
10. Чешихина В.В. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монография [Текст] / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова, В.А. Чешихин, В.В. Селезнев. – М.: РГСУ, 2012. – 196 с.