

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗОРУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В роботі приведені результати власних досліджень, які спрямовані на обґрунтування динаміки показників психофізичного стану студентів з вадами зору на заняттях фізичного виховання впродовж навчання у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: студенти з вадами зору, психофізичний стан, самооцінка, сила нервових процесів, засоби фізичного виховання.

Постановка проблеми. Аналіз даних спеціальної літератури [1-7] дозволяє порушення зору умовно поділити на глибокі та неглибокі. До глибоких відносять порушення зору, які пов'язані зі значним зниженням таких найважливіших функцій, як гострота зору і поле зору, що мають виражену органічну зорову депривацію.

До неглибоких зорових порушень відносять вади окоорухових функцій (косоокість, ністагм); порушення кольорового зору (дальтонізм, дихромазія); порушення характеру зору (порушення бінокулярного зору); порушення гостроти зору, що пов'язане з розладом оптичних механізмів (міопія, далекозорість, астигматизм).

До навчання у вищих навчальних закладах найчастіше вступає молодь, яка має неглибокі зорові порушення. Найбільш характерними вадами зору серед них є: короткозорість (міопія), далекозорість, косоокість, ністагм, астигматизм, амбліопія, катаракта, глаукома.

Аналіз даних спеціальної літератури показує [2, 4, 5], що органічні розлади зорового аналізатора порушують соціальні відносини, змінюють статус людини з вадами зору, провокують виникнення в нього специфічних установ, які впливають на психічний розвиток.

Молоді з вадами зору притаманний астеничний стан, що характеризується значним зниженням бажання спілкуватися, нервовим напруженням, підвищеною втомленістю. Треба мати на увазі, що молодь з депривацією зору перебуває у стресовому стані значно частіше, ніж їх здорові однолітки. Постійно високе емоційне напруження, відчуття дискомфорту можуть в окремих випадках викликати емоційні розлади, порушення балансу процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. А.Г. Литвак [2] відмічає, що серед молоді з вадами зору можна зустріти осіб, які володіють вольовими якостями і, поряд з цим, спостерігаються такі дефекти волі, як імпульсивність поведінки, упертість, навіювання, негативізм.

Автор підкреслює, що при правильній організації виховання і навчання відбувається формування необхідних якостей особистості, мотивації діяльності, установ. І людина стає практично незалежною від стану зорового аналізатора. Він також стверджує, що увага слабкозорих підкоряється тим же законам, що і у нормально бачущих, і може досягати того ж рівня розвитку.

Виховання уваги і формування уважності здійснюється на тій же основі і тими ж засобами, що і в масових навчальних закладах.

Процеси пам'яті (зберігання і забування) залежать від якості засвоєння матеріалу, його значущості для індивіда, числа повторювань, типологічних особливостей особистості.

Утворення і запам'ятовування точних і простих рухів у слабкозорих потребує 8-10 повторювань, в той час як у нормально бачущих 4-6 повторювань. Тому для засвоєння рухової дії слабкозорі потребують більшу кількість повторювань тому, що при відсутності підкріплення визначається тенденція до згасання рухового образу. Адже невеликі протяги часу (наприклад, канікули) між підкріпленнями негативно відбуваються на їх уявленнях.

Протягом спеціального навчання молодь з вадами зору опановує навички дотиково-зорового і зорового впізнання, а іноді використовують навички неспецифічного впізнання по несуттєвим признакам (наприклад, за звуком, характерному для даного предмету, запаху та інші). Відмічається достатньо високий об'єм слухової і дотикової пам'яті [4,5].

В молоді з депривацією зору домінує зорово-рухово-слухове сприйняття. Треба пам'ятати, що порушення зорового аналізатора приводить до формування нових міжаналізаторних зв'язків, зміни домінування інших сенсорних систем. Але яка б сенсорна система не домінувала у пізнанні оточуючого середовища слабкозорої людини, вона відображає взаємодію різних аналізаторів, їх взаємний вплив на процес формування образів і являє собою знання щодо навколишнього світу в формі відчуттів, думок [4].

Дослідники доводять, що порушення зору заважає просторовій орієнтації, затримує формування рухових навичок, приводить до зниження рухової та пізнавальної активності. Спостерігаються значні відставання у фізичному розвитку в зв'язку з труднощами, що виникають при зоровому наслідуванні, оволодінні просторовими і руховими діями, порушуються правильна поза при ходьбі, бігу, в природних рухах, в рухливих іграх, порушуються координація і точність руху [1-7].

Грунтовна науково-дослідна робота з питань фізичної культури і лікувальної фізкультури була проведена Б.В. Сермеєвим [4].

Дослідження розкрили основні загальні і специфічні закономірності формування особистості сліпих і слабкозорих, дозволили конкретизувати в теорії і на практиці завдання виховного процесу, визначити найважливіші форми і методи корегувальної роботи, що спрямована на розвиток компенсаторної функції організму, на подолання різних недоліків, що виникають під впливом втрати або порушення зору.

Наукові дослідження [1,3, 5] надають дані щодо анатомо-фізіологічного зв'язку між зоровою сенсорною системою і вегетативними функціями, зв'язок між зоровою аферентацією і обмінними процесами, станом серцево-судинної і дихальної систем. Автори припускають, що енергія світлових промінів, яка спрямована через око у гіпоталамус і гіпофіз, регулює вегето-ендокринні функції організму і впливає на центральну нервову систему.

Тому реалізація резервних можливостей організму людини з вадами зору може бути ефективною тільки при раціональному руховому режимі.

Формування рухової активності можливо тільки з використанням диференційованого підходу з урахуванням особливостей вади.

У залежності від часу втрати зору можна розраховувати наявність: орієнтації в просторі, зорової і м'язової пам'яті при виконанні визначених рухових дій, що були знайомі до придбання інвалідності, що дозволяє полегшити процес засвоєння навчального матеріалу. Треба пам'ятати про необхідність коментарів, що супроводжують виконання рухової дії тому, що студент не завжди уявляє власне виконання завдання.

Особливістю диференційованого підходу керування формуванням рухової навички буде виявлення характерних помилок в групах і можливість їхнього виправлення в слабкозорих не тільки вербальною корекцією, але і з використанням дотикових відчуттів при відтворенні елементів, в яких зустрічаються помилки. Тому індивідуальні особливості керування процесом навчання на етапі придбання рухової навички полягають у виборі методу навчання в залежності від патології зорового аналізатора, рівня соматичного здоров'я і фізичної підготовленості, типу вищої нервової діяльності, тобто індивідуальних особливостей студентів. Темпи формування рухової навички в сліпих та слабкозорих довше, чим у видючих.

Наголошуємо, що студенти з недостатнім зором потребують: корекції самих рухів, оскільки рухи їх скуті та не координовані; корекції зорового сприйняття; корекції тілобудови, постави та плоскостопості; корекції розвитку фізичних якостей; корекції диференціювання часу, зусиль, простору, точності рухів тощо. Тому педагогічний контроль передбачає обов'язкову наявність прямого і зворотнього зв'язку не тільки під час практичного виконання рухових дій, але і через словесне засвоєння техніки за допомогою опитування. Контроль за формуванням рухового уміння при первинному і повторному виконанні нового руху проводиться за результатами опитування на основі запам'ятовування теоретичної інформації і власних відчуттів.

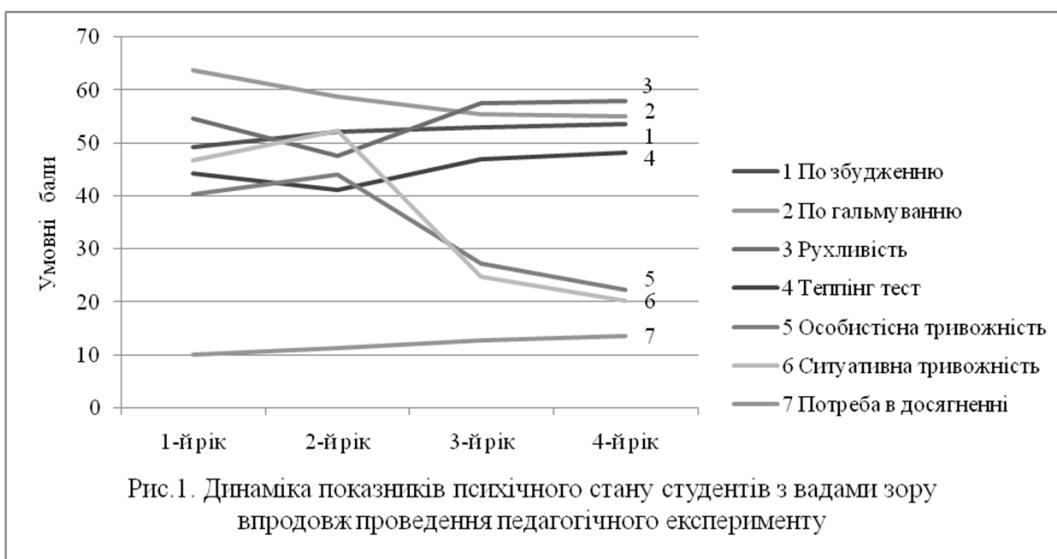
Мета нашого дослідження - обґрунтувати вплив авторської технології фізичного виховання та спорту студентів з обмеженими можливостями здоров'я на психофізичний стан та розвиток рухової активності студентів з вадами зору впродовж навчання у ВНЗ.

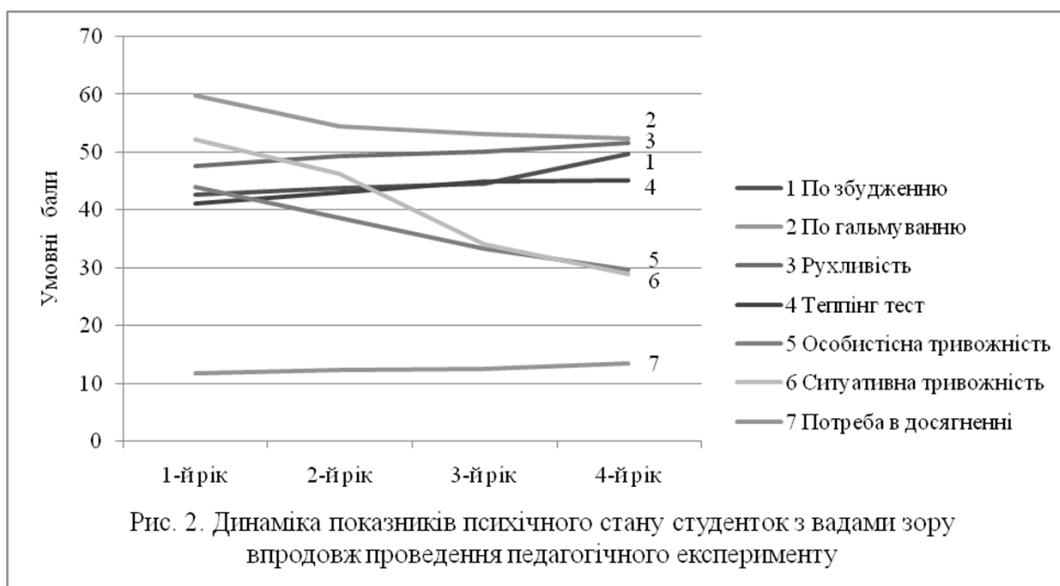
Виклад основного матеріалу дослідження. Впродовж проведення педагогічного експерименту показники психофізичного стану студентів з вадами зору вирізнялися позитивними зрушеннями під впливом цілеспрямованої фізкультурно-спортивної діяльності.

Так, сила нервових процесів за показниками збудження, гальмування та врівноваженості студентів з вадами зору характеризується повільними позитивними зрушеннями за роками проведення дослідження на рівні $p \leq 0,05$. За показником рухливості зміни відбулися і у юнаків, і у дівчат з вадами зору на рівні $p \leq 0,01$.

По завершенню експерименту у студентів з вадами зору сила нервових процесів по збудженню, гальмуванню, рухливості та врівноваженості наблизилась до середнього рівня прояву. Сила нервових процесів, що визначаються за методикою теппінг-тесту, і у юнаків, і у дівчат слабка, хоча відмінності відбулися на рівні $p \leq 0,01$ у дівчат, на рівні $p \leq 0,05$ – у юнаків у порівнянні з вихідними даними (рис. 1-4).

За отриманими результатами дослідження показник особистої тривожності має позитивні зрушення на рівні $p \leq 0,05$ впродовж всіх років проведення експерименту. Якщо на початку експерименту студенти з вадами зору мали помірно виражену тривожність ($40,3 \pm 2,81$ у юнаків, $44,1 \pm 2,31$ у дівчат), то по завершенню – низький рівень особистісної тривожності: $22,4 \pm 4,09$ – юнаки, $29,6 \pm 3,96$ – дівчата. Аналогічні результати отримали і з показника ситуативної тривожності як у дівчат, так і у юнаків: $52,3 \pm 1,51$ на початку, $28,9 \pm 3,71$ – по завершенню у дівчат ($p \leq 0,05$); $46,7 \pm 1,76$ на початку, $20,3 \pm 2,78$ – по завершенню у юнаків ($p \leq 0,05$).



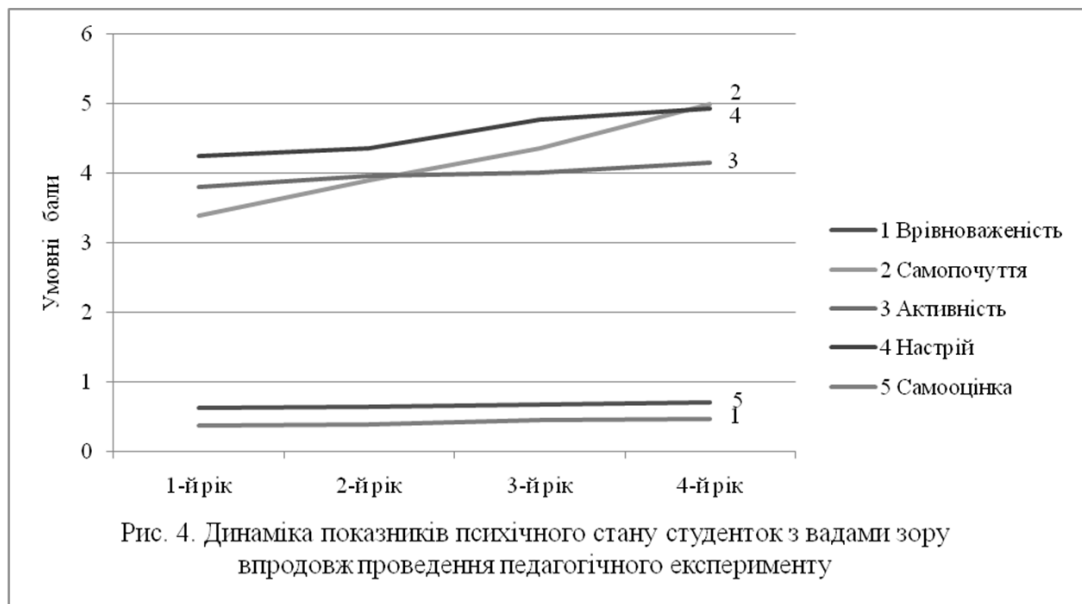
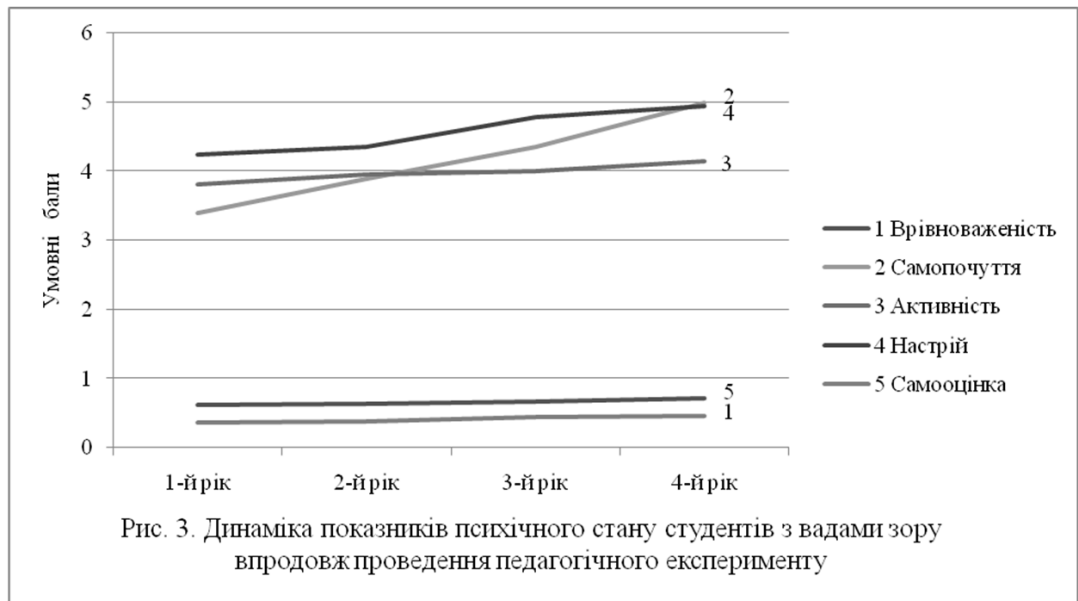


Отриманні дані дозволяють нам розцінювати цю динаміку як зниження рівня усвідомленої й неусвідомленої тривожності, підвищення стресостійкості, що впливає на формування більш адекватної і стійкої самооцінки.

В результаті комплексного застосування засобів фізичного виховання та спортивної діяльності сприйняття студентами з вадами зору власного самопочуття, активності та настрою (самооцінка за шкалою САН) стало більш об'єктивним по завершенню педагогічного експерименту в порівнянні з вихідними даними. В юнаків та дівчат з вадами зору нормалізувалася середня оцінка самопочуття: в юнаків вона змінилася з $3,39 \pm 0,22$ до $4,99 \pm 0,31$ бала, а в дівчат – з $3,86 \pm 0,28$ до $5,01 \pm 0,35$ бали ($p \leq 0,05$).

Аналогічна динаміка спостерігається і в показнику активності: якщо на початку експерименту у студентів з вадами зору (юнаків та дівчат) було зафіксовано заниження самооцінки на 1,19 і 1,35 бала відповідно, то по завершенню досліджень вона значно наблизилася до норми. У юнаків самооцінка зросла з $3,81 \pm 0,31$ до $4,15 \pm 0,55$ бала ($p \leq 0,05$), у дівчат – з $3,65 \pm 0,21$ до $4,21 \pm 0,69$ бала ($p \leq 0,01$). Що стосується настрою, то після проведення експерименту відзначається позитивна динаміка: самооцінка настрою юнаків змінилася з $4,25 \pm 0,11$ до $4,94 \pm 0,38$ бала ($p \leq 0,05$), що наближено відповідає нормі; самооцінка настрою у дівчат змінилася з $4,39 \pm 0,19$ до $5,01 \pm 0,45$ бала ($p \leq 0,05$).

Значні зміни також відбулися і в показниках рівня потреби в досягненні. Так, на початку експерименту встановлений низький рівень потреби в досягненні і у юнаків, і у дівчат: $10,1 \pm 0,5$ та $11,8 \pm 0,3$ бала ($p \geq 0,05$) відповідно.



По завершенню експерименту під впливом авторської програми рівень потреби в досягненні був вже середній: у дівчат $13,5 \pm 0,9$ бала ($p \leq 0,05$); у юнаків – $13,7 \pm 0,8$ бала ($p \leq 0,05$).

Самооцінка особистості (за методикою С.А. Будасі) умовно дозволяє оцінювати так звану зрілість людини. Впродовж проведення педагогічного експерименту спостерігається динаміка в показниках самооцінки особистості. Так, у юнаків вона змінилася з $0,37 \pm 0,03$ до $0,46 \pm 0,07$ ($p \leq 0,05$), у дівчат – з $0,40 \pm 0,05$ до $0,44 \pm 0,05$ ($p \leq 0,05$), тобто, самооцінка стала більш адекватною.

Висновки. Отримані результати багаторічного педагогічного експерименту показали, що всіляка нозологія характеризується комплексом психічних порушень. Зміни, які виникають, торкаються найрізноманітніших рівнів психіки студентів з вадами зору, починаючи від пізнавальних процесів і закінчуючи особистісними.

Аналіз результатів психолого-педагогічного тестування сили нервової системи за показниками збудження та гальмування, рухливості та врівноваженості свідчить про наявність прояву слабкої нервової системи, низький прояві працездатності ЦНС.

Вихідні дані показників особистісної і ситуативної тривожності студентів з вадами зору вказують на те, що вони є найбільше вразливими до несприятливих умов та прояву психологічного дискомфорту в інтегрованому студентському середовищі.

Сприйняття власного самопочуття, активності та настрою студентами з вадами зору вказує на занижену самооцінку з цих показників; оцінка потреби в досягненні також виявляє низький та помірний рівень.

Доведено, що цілеспрямований психофізичний розвиток студентів з вадами зору, під впливом ефективних засобів, методів та форм фізичного виховання, що відповідають особливостям нозології і оперативному стану, забезпечує їх повноцінну інклюзію в навчально-виховний процес фізичного виховання та спорту у ВНЗ.

Використані джерела

1. Демирчоглян Г.Г. Как сохранить и улучшить зрение / Г.Г. Демирчоглян. – Дон., 1999. – 153 с.
2. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих / А.Г. Литвак. – СПб., 1998. – 286 с.
3. Малаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих / Д.М. Малаев. – М., 2001. – 314 с.
4. Сермеев Б.В. Фізичній культурі інвалідів – наукову основу / Б.В. Сермеев // Дефектологія. – 2001. – № 2. – С. 15-17.
5. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004. – 109 с
1. Хруль О.С. Педагогическое сопровождение детей с нарушениями зрения в условиях интегрированного обучения (организационно-содержательный аспект/ О.С. Хруль // автореф. дис. канд.пед.наук. – Минск, 2011. – 24 с.
6. Яримбаш К. Організаційно-методичні основи проведення занять плаванням із слабозорими підлітками / К. Яримбаш // Спортивний вісник Придніпров'я.– Дніпропетровськ, ДДІФКС. – 2004. – № 6. – С. 87-89

Nosko M.O., Adyrkhaev S.G.

DYNAMICS OF INDICATORS OF THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION VISUALLY IMPAIRED STUDENTS

In this work the results of own researches of dynamics of parameters of the psychophysical state of visually impaired students at the lessons of physical education in the period of training in a higher educational institution.

Keywords: *partiallysighted students, psychological and physical condition, self-assessment, strength of nervous processes, means of physical education.*

Стаття надійшла до редакції 23.10.2013 р.

