

## КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВОЧЕК-СИРОТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА

Л.М. Беженцева

Томский государственный университет, Россия, [delja3@yandex.ru](mailto:delja3@yandex.ru)

**Введение.** Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения являются важнейшей государственной задачей.

Специалисты отмечают, что в 6 – 7 летнем возрасте около 50% детей имеют от 1 до 4 заболеваний и отклонений функционального характера со стороны различных физиологических систем организма - сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и др. Около 30% детей младшего школьного возраста имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и невротические проявления (С.И.Изаак, В.А.Кабачков, 2004; Г.И.Нарский, 2002; Ю.П.Пузырь, 2006; Н.Р.Гречаник, 2009).

Увеличивается популяция детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Это дети-сироты; дети, оставшиеся без попечения родителей; дети из семей алкоголиков; дети из семей мигрантов и безработных; дети - жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических катастроф, безнадзорные, в том числе бездомные дети; дети-наркоманы и злоупотребляющие алкоголем и др. Именно этот контингент ежегодно пополняет детские дома и школы-интернаты различного типа. По понятным причинам состояние их физического и психического здоровья существенно отличается от основной популяции учащихся.

В настоящее время, очевидно, что наиболее эффективной формой оздоровления, формирования потребности к двигательной активности детей являются регулярные, интересные, организованные занятия физическими упражнениями (В.К.Бальсевич, 1983; С.В.Галицын, 1999; Р.Н. Дорохов, 1975, 1995; А.П. Матвеев, 2003). Оздоровительная аэробика, обладая большими педагогическими возможностями, может являться одним из эффективных средств коррекции психофизического состояния этой категории детей.

В этой связи разработка методики организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике, направленной на коррекцию психофизического состояния девочек-сирот в условиях детского дома, является актуальной задачей, требующей научного решения.

С целью решения поставленной проблемы был организован и проведен педагогический эксперимент на базе детского дома № 4 г. Томска для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В эксперименте участвовали 50 испытуемых, составивших одну экспериментальную группу (n – 25, воспитанницы из д/д № 4) и одну контрольную группу (n – 25, воспитанницы из д/д № 6).

Анализ результатов констатирующего педагогического эксперимента выявил существенные отклонения в показателях, оценивающих физическое развитие, функциональное и психическое состояние, а также физическую подготовленность. Особенно, низким оказался уровень развития координационных способностей девочек, воспитывающихся в детском доме, в отличие от их сверстниц, воспитывающихся в семьях. Полученные результаты предварительных исследований окончательно убедили нас в необходимости проведения оздоровительно-коррекционной работы с воспитанниками детских домов.

Для коррекции выявленных нарушений в состоянии здоровья девочек-сирот была разработана методика физкультурных занятий оздоровительно-коррекционной направленности в условиях детского дома. Основными принципами и критериями при выборе средств воздействия были: доступность, развивающая и коррекционная направленность, интерес, активизация физических и психических способностей и нормализации психоэмоционального состояния.

С учетом перечисленных критериев были подобраны следующие средства:

- различные виды шагов аэробики, которые способствовали развитию ориентировки в пространстве, согласованности двигательных действий, воспитанию чувства ритма, повышению функциональных возможностей дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма;
- упражнения с использованием предметов художественной гимнастики (скакалка, мяч, обруч, лента) направленные на развитие моторики пальцев рук, дифференциации мышечных усилий, реакции на движущийся объект, ориентировке в пространстве;
- элементы хореографии оказывали воздействие на развитие способности к удержанию статического равновесия и формирование правильной осанки;
- подвижные игры для развития кондиционных и координационных способностей;

- специальные игры для развития чувства эмпатии и нормализации психоэмоционального состояния;
- упражнения на дыхание и расслабление для восстановления ритма дыхания и расслабления мышц после напряжений;
- игры, упражнения и творческие задания для активизации познавательной деятельности и повышения двигательного опыта.

Далее отобранные виды упражнений в зависимости от интенсивности и направленности распределяли в структуре занятий, которые были организованы три раза в неделю по 40 – 60 минут.

Все упражнения в процессе занятий выполнялись под музыкальное сопровождение, которое способствовало повышению эмоциональной окраски и увеличению продуктивности занятий.

Управление занимающимися, во время выполнения шагов аэробики осуществлялось с помощью специальных словесно – визуальных команд – указаний.

А также соблюдалась определенная последовательность разучивания и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом и подготовленностью занимающихся.

Таблица – Динамика исследуемых показателей испытуемых за период эксперимента

№ п\п	Наименование измерений	Кол-во испытуемых	Группы	Показатели		Абсолютный сдвиг и прирост, в %	t	P	
				исходные	конечные				
				M + m	M + m				
<b>Динамика показателей физического развития</b>									
1	Длина тела, см	20	ЭГ	133,6 ± 1,1	139,8 ± 0,4	6,2 (4,5%)	13,5	< 0,05	
		15	КГ	134,6 ± 0,5	135,7 ± 0,6	1,1 (0,8%)	1,8	> 0,05	
2	Масса тела, кг	20	ЭГ	29,7 ± 1,2	31,8 ± 0,3	2,1 (6,8%)	1,7	> 0,05	
		15	КГ	28,8 ± 0,4	29,8 ± 0,5	1 (3,4 %)	1,8	> 0,05	
3	Окружность грудной клетки, см	20	ЭГ	60,8 ± 0,4	63,4 ± 0,4	2,6 (4,2%)	6,5	< 0,05	
		15	КГ	60,5 ± 0,3	61,3 ± 0,4	0,8 (1,3%)	2	> 0,05	
4	Динамометрия: сила правой, кг кисти	20	ЭГ	8,0 ± 0,8	12,9 ± 0,45	4,9 (46,8%)	10,6	< 0,05	
		15	КГ	9,4 ± 0,6	9,8 ± 0,3	0,4 (4,1%)	2	> 0,05	
		20	ЭГ	сила левой кисти, кг	5,8 ± 0,7	8,9 ± 0,5	3,1 (42,2%)	15,4	< 0,05
				15	КГ	6,0 ± 0,5	6,9 ± 0,3	0,9 (14%)	3,3
5	ЖЕЛ, мл	20	ЭГ	1400 ± 3	1610 ± 0,03	210 (14%)	6,6	< 0,05	
		15	КГ	1450 ± 1,4	1500 ± 0,1	50 (3,4%)	1,5	> 0,05	
<b>Динамика показателей кондиционных способностей</b>									
6	Прыжок в длину с места, см	20	ЭГ	132,7 ± 1,6	144,9 ± 2,0	12,2 (8,7%)	5,8	< 0,05	
		15	КГ	132,2 ± 4,4	133 ± 0,7	0,8 (0,6%)	1,8	> 0,05	
7	Челночный бег 3x10, с	20	ЭГ	10,9 ± 0,8	8,6 ± 0,2	2,3 (23,5%)	9	< 0,05	
		15	КГ	11,3 ± 2,6	10,8 ± 0,03	0,5 (45 %)	3,3	< 0,05	
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине ногами за 30 с, кол-во раз	20	ЭГ	14,0 ± 0,4	20,1 ± 0,7	6,1 (35,7 %)	8,7	< 0,05	
		15	КГ	14,5 ± 1,0	14,8 ± 0,4	0,3 (2,0 %)	2	> 0,05	
9	Наклон вперед из положения сед, см	20	ЭГ	6,3 ± 0,8	14,1 ± 0,5	7,8 (76,4 %)	13	< 0,05	
		15	КГ	5,3 ± 2,6	6,0 ± 0,3	0,7 (12,3 %)	2,0	> 0,05	
<b>Динамика показателей координационных способностей</b>									
10	Прыжок с возвышенности на разметку, см	20	ЭГ	8,3 ± 7,0	4,1 ± 0,5	4,2 (67,7 %)	8,6	< 0,05	
		15	КГ	7,6 ± 1,3	7,4 ± 0,3	0,2 (2,6 %)	2,0	> 0,05	
11	Равновесие на одной ноге, с	20	ЭГ	12,8 ± 2,3	26,2 ± 0,9	13,4 (68,7 %)	14,7	< 0,05	
		15	КГ	11,6 ± 2,8	12,2 ± 0,3	0,6 (5,0 %)	2,0	> 0,05	
12	Бег к мячам, с	20	ЭГ	0,32 ± 0,06	0,19 ± 0,02	0,13 (50,9 %)	5	< 0,05	
		15	КГ	0,4 ± 0,02	0,32 ± 0,01	0,08 (22,2 %)	2,0	> 0,05	
13	Упор присев – упор лёжа, баллы	20	ЭГ	4,2 ± 0,2	5,7 ± 0,2	1,5 (30,3 %)	8	< 0,05	
		15	КГ	3,9 ± 0,1	4,2 ± 0,1	0,3 (7,4 %)	1,7	> 0,05	

В процессе организации и проведения физкультурно – оздоровительных занятий широко использовались педагогические приемы, позволяющие скорректировать психоэмоциональное состояние испытуемых.

Дополнительно с девочками – сиротами проводились профилактические беседы с целью устранения негативных явлений, создающих по мнению Б.В. Сермеева (1991) отрицательный фон психоэмоционального состояния. Полагая, что через проведение таких бесед можно воздействовать на сознание воспитанниц детского дома и изменить их поведение.

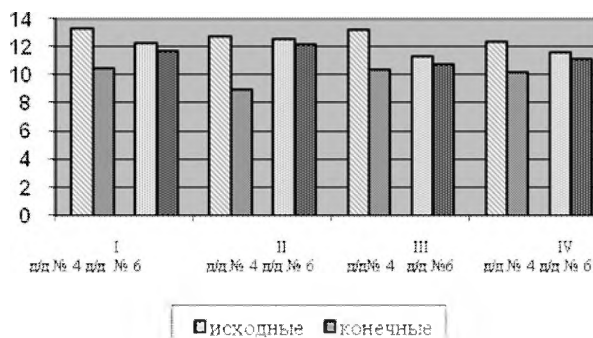
Во время бесед с девочками обсуждались вопросы о механизме воздействия отрицательных психических свойств на состояние здоровья. Владея такой информацией, занимающиеся реже стали проявлять агрессию, так как уже на подсознательном уровне знали о её последствиях. Тем самым, регулируя свое поведение, ограждали других детей от подобных действий.

#### Результаты исследования и их обсуждение.

Применение экспериментальной методики позволило оказать благоприятное воздействие на психофизическое состояние девочек-сирот. Полученные результаты приведены в таблице и рисунках 1 и 2.

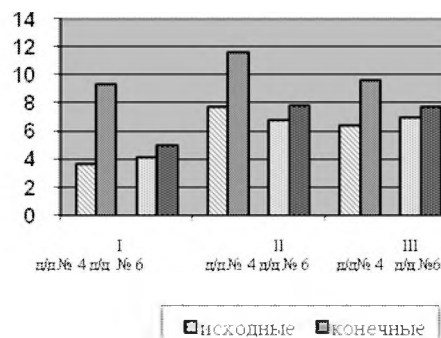
В результате проведения педагогического эксперимента было установлено, что у испытуемых КГ которые занимались по программе общей физической подготовке в условиях детского дома № 6, произошли положительные изменения во всех исследуемых показателях, но они не оказались статистически существенными ( $P > 0,05$ ). Исключение составил, лишь, достоверный прирост ( $P < 0,05$ ) в показателях динамометрии (сила левой кисти) и скоростных способностях.

У испытуемых ЭГ, которые занимались по разработанной методике занятий за период эксперимента произошли положительные, статистически существенные ( $P < 0,05$ ) изменения во всех исследуемых показателях.



**Рисунок 1 – Динамика показателей психоэмоционального состояния испытуемых:**

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



**Рисунок 2 – Динамика показателей познавательной сферы испытуемых:**

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

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 экспериментальный период наблюдается тенденция к нормализации психоэмоционального состоя-

ния, но в ЭГ изменения во всех исследуемых показателях психоэмоционального состояния оказались статистически значимыми ( $P < 0,05$ ), в отличие от КГ ( $P > 0,05$ ).