

14. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Ч.І: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
15. Циба Ю. Г. Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 297-300.
16. Шейко Б. І. Пауэрлифтинг. URL: http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_2/index.php (дата звернення 23.05.2021).
17. Шейко, Б. І. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. М.: Спорт сервис, 2003.

Гета Алла

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (НА ПРИКЛАДІ ПЛАВАННЯ) ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ІЗ МІОПІЄЮ

*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Анотація. Проведення досліджень актуалізує увагу вчених до досліджень нових наукових проблем, пов'язаних із різними аспектами роботи зі студентами з міопією. Проведення наукових розвідок є актуальним для освіти та ґрунтується на дослідженнях учених у цій галузі. У статті проаналізовані наукові підходи до дослідження впливу засобів адаптивної фізичної культури на емоційний стан студентів із міопією. Проведене дослідження свідчить про достовірні позитивні зміни у всіх показниках емоційного стану досліджуваного контингенту.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, міопія, студенти, емоційний стан, засоби плавання.

Heta Alla. POSSIBILITIES OF USING MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE (ON THE EXAMPLE OF SWIMMING) TO INCREASE THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS WITH MYOPIA

Abstract. Conducting research draws scientists' attention to the research of new scientific problems related to various aspects of working with students with myopia. Conducting scientific research is relevant to education and is based on research by scientists in this field. The article analyzes the scientific approaches to the study of the influence of adaptive physical culture on the emotional state of students with myopia. The study shows significant positive changes in all indicators of the emotional state of the studied contingent.

Key words: adaptive physical culture, myopia, students, emotional state, means of swimming.

Інтеграція студентів із міопією у суспільство є однією з провідних проблем сьогодення, виховання і навчання яких вирішує загальні завдання, що стоять перед сучасною вищою школою, а саме: підготувати гармонійно розвинену особистість, створити умови для залучення її до життя в суспільстві тощо. Одним із ефективних шляхів забезпечення гармонійного психічного, фізичного та соціального стану студентів із міопією є комплексне використання методів і засобів адаптивної фізичної культури.

Міопія впливає на яскравість окремих емоцій, розвиток почуттів і їх виражений колір, обумовлений станом сенсорної сфери [3, с. 222]. Порушення зору видозмінює емоційність переживань і посилює або зменшує ступінь позитивних і негативних емоцій [1, с. 56]. Найбільш сильно вони переживають момент втрати або різкого зниження зору. У цей період може наступити стресовий стан, висока подразливість із включенням соматичних реакцій і дезорганізації [1, с. 56]. Також стреси ведуть до розвитку збудження, що дезорганізує поведінку студента, а їх подальше посилення – до розвитку гальмування, яке обумовлює пасивність [1, с. 56]. Але у процесі корекції дефектів емоційного розвитку, змін в емоційній сфері студенти свідомо спрямовують свій настрій і поведінку [1, с. 56]. Емоційні реакції залежать від характеру, можливостей, вольових якостей, які необхідно формувати в навчально-виховному процесі [1, с. 56; 5, с. 259].

З урахуванням досліджень вчених [1, с. 56; 5, с. 344] вважається, що емоційне напруження характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психомоторних процесів, що, у свою чергу, супроводжується різними достатньо вираженими вегетативними реакціями та зовнішніми проявами емоцій. Виникають і розвиваються вони у зв'язку з різними емоціогенними, психогенними, стресогенними й іншими факторами, тобто дуже сильними впливами на емоційно-вольову, психічну, соматичну сфери, що супроводжуються різними емоційними реакціями, переживаннями. Швидкість і ступінь розвитку напруження у багатьох випадках визначається індивідуальними психічними особливостями, зокрема, рівнем емоційної стійкості особистісної тривожності як здатності протистояти емоціогенним впливам, індивідуальній особистісній значущості цих впливів і їх вихідними положеннями [5, с. 348].

На сьогодні в адаптивному фізичному вихованні недостатньо розроблені питання, що відбивають конкретизацію форм і методів підвищення емоційного стану слабозорих. У зв'язку з цим виявляється доцільним дослідження впливу занять плаванням студентів цієї нозології з метою поліпшення визначених вад.

Особливе місце належить заняттям плаванням. Значущість цієї проблеми особливо актуальна в плані залучення слабозорих студентів до систематичних занять масовим спортом, зокрема, оздоровчим плаванням в інтегрованих групах. Отже, головною проблемою використання плавання є обґрунтування специфіки змісту, засобів і методів впливу, які, на відміну від загальнодидактичних принципів навчання, спираються на розуміння структури первинного дефекту та на своєрідність фізичного розвитку осіб із вадами зору, тому в основу дослідження поставлене підвищення емоційного стану слабозорих студентів.

Навчання рухам у воді розглядається як один із видів пізнавальної діяльності, який набуває індивідуалізованого характеру

та потребує врахування особливостей будови тіла, фізичної підготовленості, рухових можливостей, функціонального розвитку організму, емоційного стану, а також строків і ступеня враження органу зору [2, с. 57; 3, с. 163].

Особливістю використовуваних засобів стало навчання й обрання визначеного способу плавання (кроль на спині), коли складаються більш сприятливі умови для забезпечення дихальної та зорової функцій студентів, що важливо при врахуванні цієї патології, при сприянні яких розвивалась координація рухів, рівновага, точність, диференціювання рухів, що стимулюють розвиток фізичних, психомоторних і інтелектуальних можливостей і які сприяють корекції та поліпшенню ряду гігієнічних, фізичних і психічних процесів; забезпеченню максимально можливого рівня фізичного та психічного здоров'я студентів; оволодінню технікою плавання; розвитку фізичних якостей; оздоровчому, виховному, позитивному, профілактичному, корекційному та реабілітаційному ефектам.

Ефективність використання засобів плавання для підвищення емоційного стану студентів із міопією оцінювалась у двох групах: експериментальній і контрольній, які були ідентичними за віком і рівнем психофізичного розвитку. У дослідженні вивчався емоційний стан усіх студентів і тих, у яких спостерігались відхилення в емоційній сфері. Проведений аналіз виявив можливість підвищення емоційного стану студентів фізичними навантаженнями, зокрема, засобами плавання.

Вимірювання емоційних станів проводилось за трьома основними аспектами: емоційним, фізіологічним і поведінковим, а також урахувався їх взаємозв'язок [1, с. 57]. Для вимірювання емоційних станів у період інтенсивних психофізичних навантажень використовувалась методика ДАМ (дерево – автопортрет – місцевість) [1, с. 58] для оцінювання емоційних станів і вивчення взаємозв'язку емоційних реакцій протягом фізичних і психічних навантажень.

Дослідження емоційного стану студентів із міопією виявило наявність взаємозв'язку фізичного та психічного компонентів і значні позитивні зрушення практично за всіма показниками емоційного стану слабозорих. Аналіз показників емоційного стану виявив, що фізичні навантаження аеробного напрямку взаємопов'язані зі зниженням рівня хвилювання та тривожності, під час яких самопочуття студентів поліпшується, як правило, відразу після фізичного навантаження та лишається таким тривалий час; використання цих засобів допомагає уникнути та попередити зазначені негативні стани (табл. 1).

Аналіз даних таблиці виявив, що відбулись певні позитивні зміни показників невротичності хлопців із міопією експериментальної групи: загальний показник цього субтесту зменшився на 0,62 бала і ця різниця є статистично достовірною при рівні $p < 0,001$. Показники

хлопців контрольної групи також змінились, загальний середній результат зменшився на 0,58 бала. На кінець дослідження позитивно змінились показники невротичності хлопців обох груп, але різниця між групами знаходиться в межах дисперсії ($t=0,434$).

Таблиця 1

Показники емоційного стану за методикою ДАМ студентів із міопією ($\bar{x} \pm \sigma$), бали

Група	Стать	I дослідження	II дослідження	p, t
Показники емоційного стану за субтестом «Невротичність»				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,17±0,51	1,55±0,31	p<0,01
КГ	Хлопці, n = 19	2,20±0,45	1,62±0,41	t=0,434
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,07±0,39	1,44±0,25	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,08±0,62	1,76±0,59	t=1,840
Показники емоційного стану за субтестом «Депресивність»				
ЕГ	Хлопці, n = 23	1,97±0,38	1,44±0,19	p<0,01
КГ	Хлопці, n = 19	2,11±0,35	1,64±0,38	t=1,458
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,18±0,40	1,50±0,18	p<0,01
КГ	Дівчата, n = 22	2,24±0,45	1,66±0,33	t=1,448
Показники емоційного стану за субтестом «Реактивна агресивність»				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,19±0,34	1,63±0,28	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,27±0,38	1,76±0,25	t=1,141
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,15±0,28	1,44±0,60	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,23±0,31	1,61±0,27	t=0,945
Показники емоційного стану за субтестом «Спонтанна агресивність»				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,12±0,33	1,54±0,19	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,14±0,34	1,69±0,27	t=1,438
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,14±0,34	1,53±0,22	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,13±0,30	1,64±0,28	t=1,069
Показники емоційного стану за субтестом «Емоційна лабільність»				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,11±0,31	1,38±0,20	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,12±0,25	1,51±0,25	t=1,299
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,18±0,22	1,41±0,17	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,22±0,17	1,55±0,22	t=1,741
Показники емоційного стану за субтестом «Особистісна тривожність»				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,22±0,32	1,53±0,21	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,22±0,40	1,60±0,26	t=0,670
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,34±0,30	1,65±0,26	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,34±0,26	1,77±0,26	t=1,146
Показники емоційного стану за субтестом «Внутрішній дискомфорт»				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,42±0,26	1,78±0,36	p<0,05
КГ	Хлопці, n = 19	2,42±0,36	1,84±0,30	t=0,425
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,34±0,24	1,63±0,42	p<0,05
КГ	Дівчата, n = 22	2,32±0,33	1,71±0,34	t=0,526
Показники емоційного стану за тестом ДАМ				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,17±0,31	1,55±0,24	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,21±0,32	1,67±0,35	t=0,250
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,20±0,36	1,51±0,29	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,22±0,41	1,67±0,30	t=1,771

Розроблено автором

Результати дослідження рівня невротичності дівчат із вадами зору обох груп свідчать про зниження показників за цією шкалою. Загальний результат експериментальної групи зменшився на 0,63 бала. Показники дівчат контрольної групи зменшились на 0,32 бала. На кінець дослідження позитивно змінились показники невротичності обох груп, при чому різниця середніх значень між групами є статистично значущою, хоча й на невисокому рівні ($t=1,840$). Зазначимо, що у всіх студентів кінцеві результати відповідають середньому рівню прояву цього показника, при чому найбільш невротичні дівчата контрольної групи, а найменш невротичні дівчата експериментальної.

Аналіз показників депресивності хлопців експериментальної групи на кінець дослідження за субтестами виявив, що всі результати зменшились на 0,53 бала ($p<0,001$). Загальний середній результат показників хлопців контрольної групи зменшився на 0,47 бала ($p<0,01$).

Результати значень депресивності дівчат експериментальної групи, так само як і хлопців, мають позитивні зрушення. Різниця між середніми результатами становить 0,68 бала ($p<0,001$). Показники дівчат контрольної групи зменшився на 0,58 бала, де показники експериментальної групи також кращі за значення контрольної.

У цілому, кінцеві показники депресивності досліджуваних знаходяться на середньому рівні. Виявлені результати дослідження цього емоційного стану ми пояснюємо позитивним впливом засобів плавання на стан депресивності студентів, при чому окремі показники запропоновані засоби коригують ефективніше.

Аналіз одержаних середніх результатів реактивної агресивності хлопців експериментальної групи виявив різницю між вихідними та кінцевими показниками у 0,56 бала ($p<0,001$). Показники хлопців контрольної групи зменшились на 0,51 бала. Загалом позитивно змінились показники хлопців обох груп, але спостерігалась значуща різниця між показниками при $t=1,141$.

Після проведеного порівняльного аналізу значень шкали реактивної агресивності дівчат експериментальної групи виявлено, що всі результати зменшились на 0,71 бала ($p<0,001$). Показники дівчат контрольної групи зменшились на 0,62 бала ($p<0,001$).

Загалом, на відміну від студентів експериментальної групи, в контрольній результат за субтестами ближчі до високого рівня.

Різниця між вихідними та кінцевими показниками спонтанної агресивності хлопців експериментальної групи склала 0,58 бала ($p<0,001$). Показники хлопців контрольної також зменшились на 0,46 бала ($t=1,438$, $p<0,001$).

Порівняно з вихідними показниками спонтанної агресивності дівчат експериментальної групи на кінець дослідження за всіма субтестами результати зменшились на 0,61 бала ($p<0,001$). Показ-

ники дівчат контрольної групи також у другому дослідженні зменшились на 0,49 бала, але статистично достовірної різниці між середніми показниками практично не зафіксовано.

Кінцеві результати ми пояснюємо тим, що студенти із міопією намагаються контролювати свої внутрішні негативні емоційні стани. При проведенні аналізу результатів за шкалою «спонтанна агресивність» виявлено, що вищий рівень цього емоційного стану характерний для студентів контрольної групи, а досліджуваний контингент більш екстраверсійний, ніж інтроверсійний.

На відміну від вихідних показників емоційної лабільності у хлопців експериментальної групи середнє значення змінилось на 0,73 бала ($p < 0,001$) у бік зменшення. У другому дослідженні хлопців контрольної групи середній результат також зменшився на 0,61 бала ($p < 0,001$) при $t = 1,299$.

Аналізуючи одержані показники цього емоційного стану дівчат із міопією експериментальної групи виявлено, що середній результат цієї шкали також зменшився на 0,77 бала ($p < 0,001$). Показники слабозорих дівчат контрольної групи також зменшились на 0,67 бала ($p < 0,05$) при $t = 1,741$.

У цілому, показники другого дослідження емоційної лабільності характеризуються як середній рівень прояву, а одержані результати допомогли встановити закономірність подальшого зниження кількісних показників.

З наведеної таблиці дослідження особистісної тривожності хлопців експериментальної групи виявлено, що зменшення показників відбулось за всіма субтестами на 0,69 бала ($p < 0,001$). Показники хлопців контрольної групи також зменшились на 0,62 бала ($p < 0,01$).

На кінець дослідження виявлена різниця між вихідними та кінцевими показниками особистісної тривожності дівчат експериментальної групи. Загальний результат шкали зменшився на 0,69 бала ($p < 0,001$). Різниця між показниками дівчат контрольної групи зменшився на 0,57 бала.

Після порівняльного аналізу результатів внутрішнього дискомфорту виявлено, що всі результати хлопців експериментальної групи на кінець дослідження зменшились на 0,64 бала ($p < 0,001$). Показники хлопців контрольної групи також зменшились на 0,58 бала ($t = 0,425$, $p < 0,05$).

Аналіз показників внутрішнього дискомфорту дівчат із міопією експериментальної групи показав, що середній результат цієї шкали зменшився на 0,71 бала ($p < 0,001$). Показники дівчат контрольної групи також зменшились на 0,61 бала ($p < 0,05$).

У цілому, за методикою ДАМ виявлено, що емоційний стан слабозорих студентів експериментальної групи відповідає середньому рівню, ближчому до низького, а у студентів контрольної групи майже в усіх випадках – середньому рівню, ближчому до високого.

Узагальнюючи результати дослідження емоційного стану студентів із міопією за цією методикою можна зробити висновок, що одержані результати статистично достовірні ($p < 0,001$) та дали можливість узагальнити дані про позитивний вплив занять плаванням на емоційний стан слабозорих. Під впливом фізичних навантажень динаміка показників була позитивною та мала характерну тенденцію до поліпшення результатів студентів експериментальної групи, що вказує на ефективність використання засобів плавання.

Отже, дослідження емоційного стану студентів із міопією виявило значні позитивні зрушення практично за всіма показниками. У цілому за тестовою батареєю ДАМ у хлопців та дівчат виявлена достовірна різниця при $p < 0,001$ і підтвержене положення про те, що під впливом засобів плавання значно поліпшився емоційний стан досліджуваних. За методикою ДАМ виявлено, що емоційний стан слабозорих експериментальної групи відповідає середньому рівню, ближчому до низького, а у студентів контрольної майже в усіх випадках – середньому рівню, ближчому до високого, а одержані результати свідчать про високу ефективність використання засобів плавання для підвищення емоційного стану студентів із міопією, довело позитивний вплив на фізичний і психічний стан досліджуваного контингенту та сприяло поліпшенню здоров'я слабозорих студентів.

Запропоновані фізичні вправи активно сприяли позитивним змінам психічних функцій студентів, про що свідчать кінцеві результати їхніх психофізичних показників. Крім того, ніяких негативних змін у емоційному стані досліджуваних не виявлено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Висковатова Т. П. Современные подходы к проблеме регуляции психических состояний личности / Вісник ОНУ. Сер.: Психологія, 2013. Т. 18, вип. 4(30). С. 55–59.
2. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. Часть III. Одесса: Друк, 2006. 816 с.
3. Гета А. В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания [монография]. Saarbrücken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.
4. Коцегубов С. А., Береговий М. М., Рибкін А. В. Методи корекції психоемоційного стану студентів перших курсів вищого навчального закладу / Інформаційні технології в освіті, науці та виробництві, 2014, вип. 5(10). С. 199–205.
5. Педагогическая психология: [учеб. пособ.] / под ред. Л. Ригуш, А. Орловой. СПб: Питер, 2010. 416 с.