

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

УДК 376.352:796.33

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГОЛБОЛОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ**

**Ю.Е. Бычкова, Ю.Л. Щербинина**

Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
туризма и молодежной политики

Двигательная активность и занятия спортом являются мощнейшим средством воздействия на психологические свойства личности, как здоровых людей, так и лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья. Особую роль занятия спортом играют в жизни слепого подростка. Они не только расширяют двигательный опыт, но и настраивают его на активную жизненную позицию, формируют стремление к преодолению препятствий в жизни, снижают страхи. Все эти данные получены в ходе эксперимента и представлены в статье.

***Ключевые слова:** адаптивный спорт, голбол, нарушение зрения, подростки с патологией зрения, спорт слепых, психолого-педагогические особенности, психоэмоциональное состояние, тревожность.*

С выпадением зрения из системы органов чувств существенно нарушаются сложнейшие связи между человеком и окружающим миром. Недоразвитие и нарушение зрительного анализатора, как источника информации об окружающем мире, затрудняет не только физическое, но и психоэмоциональное развитие детей и подростков. Исследования ведущих тифлопедагогов показали, что у подростков с нарушением зрения имеются эмоционально-волевые расстройства в виде неуверенности, повышенной тревожности, пассивности, склонности к самоизоляции [3]. У незрячих школьников значительное место занимает сознание вины, страхи и опасения. У большинства они связаны с социальными страхами, страхами общения с другими людьми.

На основе пластичности ЦНС, под влиянием психолого-педагогического воздействия (в т.ч. через занятия спортом) и факторов окружающей среды происходит коррекция имеющихся недостатков и приспособление к условиям жизни.

Анализ доступной научно-методической отечественной и зарубежной литературы показывает, что исследования, посвященные

вопросам организации и методики занятий голболом, встречаются крайне редко [2; 5], а работы, описывающие его влияние на психоэмоциональное развитие лиц с нарушением зрения, отсутствуют вовсе. Именно это и обусловило актуальность нашего исследования.

В ходе исследования была и поставлена цель – выявить влияние систематических занятий голболом на психоэмоциональное состояние подростков с патологией зрения.

Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование психоэмоционального состояния.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

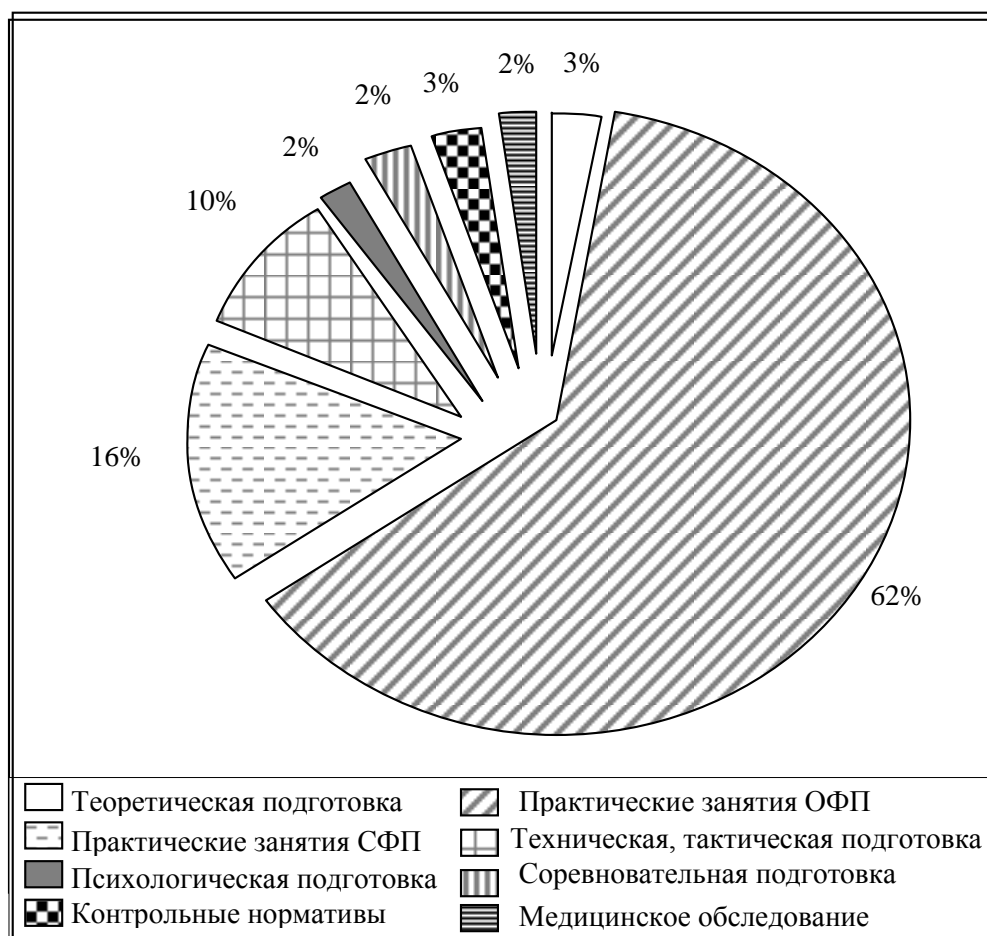
Исследование проводилось на базе ФОКа «Марьино Роша» г. Москвы и Государственного казенного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Нижегородская областная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат III–IV вида» (ГКОУ «НОС(К)О школа-интернат III–IV вида»).

Экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы, по 10 человек в каждой, составили юноши  $14,3 \pm 1,2$  лет с нарушением зрения различной степени тяжести, допущенные по состоянию здоровья к занятиям.

С участниками ЭГ проводились занятия по экспериментальной программе подготовки, которая была разработана с учетом имеющегося двигательного опыта занимающихся и психолого-педагогических особенностей развития. Подростки из контрольной группы тренировались по методике начальной подготовки по голболу ДЮАСС.

Эксперимент длился в течение 10 месяцев, занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа каждое.

Отличительной особенностью экспериментальной программы являлось включение в ее содержание раздела психологической подготовки (2%) (см. рисунок).



Процентное распределение видов подготовки в тренировочном процессе голболистов в группе начальной подготовки.

Любая спортивная игра, в т. ч. и голбол, предъявляет к игрокам особые требования – смелость, решительность, анализ ситуации, быстрое принятие решения, т. е. те качества, которые у детей и подростков с патологией зрения развиты слабо. Поэтому, на наш взгляд, включение специальных бесед и тренингов в процесс подготовки начинающих голболистов был необходим [1].

Тренинг разрабатывался как часть психологической подготовки, а также как обучение новым формам самовоспитания и коммуникативной деятельности [4].

Динамика показателей по опроснику САН (самочувствие, активность, настроение) представлена в табл. 1.

Как видно из таблицы, до начала педагогического эксперимента статистически значимых различий между участниками ЭГ и КГ по показателям выявлено не было.

Таблица 1

Динамика показателей психологического состояния до и после эксперимента

№ п/п	Показатель, балл	До эксперимента					
		ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		tp	trp=2,23
		X	δ	X	δ		
1	Самочувствие	44,33	5,53	42,67	7,11	0,38	p>0,05
2	Активность	42,33	2,77	40,67	3,16	0,89	p>0,05
3	Настроение	52,50	2,77	48,33	5,53	1,51	p>0,05
		После эксперимента					
		ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		tp	trp=2,23
		X	δ	X	δ		
1	Самочувствие	55,67	5,53	45,50	5,93	2,80	p<0,05
2	Активность	52,83	5,53	44,00	2,77	3,19	p<0,05
3	Настроение	61,83	2,77	50,83	5,14	4,21	p<0,05

Примечание: X – среднее арифметическое; δ – стандартное отклонение; tp – расчетный коэффициент Стьюдента; p – уровень значимости при  $\alpha=0,05$ .

Оценивая каждый из показателей, мы придерживались следующей шкалы: < 30 баллов – низкая оценка; 30–50 баллов – средняя оценка; > 50 баллов – высокая оценка.

После проведения педагогического эксперимента нами выявлены положительные изменения показателей юношей как ЭГ, так и КГ, однако существенные изменения наблюдаются у учащихся ЭГ.

По показателю «самочувствие» у ЭГ с  $44,33 \pm 5,53$  баллов вырос до  $55,67 \pm 5,53$  (на 25,6%). По показателю «активность» – с  $42,33 \pm 2,77$  до  $52,83 \pm 5,53$  (на 24,8%). По показателю «настроение» – с  $52,50 \pm 2,77$  до  $61,83 \pm 2,77$  (на 17,8%). Все показатели изменились статистически достоверно.

По показателю «самочувствие» у КГ с  $42,67 \pm 7,11$  баллов вырос до  $45,50 \pm 5,93$  (на 6,5%). По показателю «активность» – с  $40,67 \pm 3,16$  до  $44,00 \pm 2,77$  (на 8,2%). По показателю «настроение» – с  $48,33 \pm 5,53$  до  $50,83 \pm 5,14$  (на 5,2%). Однако изменения не были статистически значимыми.

Также в ходе эксперимента по изучению влияния занятий голболом на психоэмоциональное состояние подростков со зрительной депривацией нами изучался уровень тревожности. Тест «Шкала самооценки» широко применяется в исследованиях в области физической культуры и спорта. Он является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Динамика показателей тревожности (ситуативной и личностной) до и после эксперимента представлена в табл. 2.

Таблица 2  
Изменение показателей тревожности за время эксперимента

№ п/п	Показатель, балл	До эксперимента					
		ЭГ (n=10)		КГ (n=10)			
		X	δ	X	δ	tp	trp=2,23
1	Ситуативная тревожность	41,50	4,74	43,50	4,35	-0,70	p>0,05
2	Личностная тревожность	43,50	4,74	51,50	8,30	-1,87	p>0,05
		После эксперимента					
		ЭГ(n=10)		КГ(n=10)			
		X	δ	X	δ	tp	trp=2,23
1	Ситуативная тревожность	36,17	4,74	42,17	3,56	-2,26	p<0,05
2	Личностная тревожность	40,67	4,35	49,83	7,11	-2,46	p<0,05

Примечание: X – среднее арифметическое; δ – стандартное отклонение; tp – расчетный коэффициент Стьюдента; p – уровень значимости при a=0,05.

Согласно шкале тестирования, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). Анализ полученных результатов показывает, что в обеих группах произошли изменения уровня тревожности, как ситуационной, так и личностной. Однако в ЭГ снижение является статистически значимым, а в КГ недостоверным.

Результаты тестирования показали, что у участников ЭГ ситуативная тревожность снизилась с 41,50±4,74 до 36,17±4,74 баллов (на 12,9%), а личностная тревожность – с 43,50±4,74 до 40,67±4,35 (на 6,5%).

В КГ изменения следующие: ситуативная тревожность снизилась с 43,50±4,35 до 42,17±3,56 (на 3,1%), а личностная тревожность – с 51,50±8,30 до 49,83±7,11 (на 3,2%).

Таким образом, систематические занятия гольфом положительно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся, повышая их активность и улучшая настроение, а также снижая уровень их тревожности.

Можно предположить, что все эти изменения, в свою очередь, положительно отразятся на социальной адаптации подростков со зрительной депривацией и их интеграции в общество.

### **Список литературы**

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: практ. руководство по психол. диагностике. СПб.: Речь, 2005. 208 с.
2. Кудинова О.П., Баряев А.А. Использование подвижной игры голбол с учащимися в школе слабовидящих детей // Паралимпийское движение. СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. С. 53–55.
3. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие. СПб.: Изд-во РГПУ, 1998. 271 с.
4. Психология физической культуры и спорта / под ред. проф. Г.Д. Бабушкина, проф. В.Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
5. Савченко Д.В. Методика совершенствования координационных способностей слабовидящих школьников 11–12 лет голболом // «Первые шаги в науке». М.: ГБОУ ВПО РГСУ, 2011. С. 152–157.

### **THE EFFECTS OF GOALBALL PRACTICE ON THE PSYCHO-EMOTIONAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS WITH DEPRIVATION OF VIEW**

**Ju.E. Bychkova, Ju.L. Shherbinina**

Russian state University of physical culture, sport, tourism and youth policy

Physical activity and sports are the most powerful means of influence on the psychological properties of the personality, healthy people and persons with various disabilities in health status. A special role sports play in the lives of a blind teenager. They are not only expanding motor experience, but also set him on his proactive stance, form the desire to overcome obstacles in life, reduce fears. All these data obtained in the experiment presented in the article.

**Keywords:** *adaptive sports, goalball, impaired vision, adolescents with visual impairments, blind sport, psychological and pedagogical features, the psycho-emotional state, anxiety.*

*Об авторах:*

БЫЧКОВА Юлия Евгеньевна – аспирант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики (105122, Москва, Сиреневый б-р, д. 4), e-mail:kazanbka@yandex.ru

ЩЕРБИНИНА Юлия Львовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики (105122, Москва, Сиреневый б-р, д. 4), e-mail:yulika\_06@list.ru