

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа
Елистратовой Любви Александровны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат психологических наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

Смирнов В. М.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

Тимушкина Н.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Одной из наиболее острых проблем является проблема обеспечения полноценной жизнедеятельности особой категории населения – людей с ограниченными возможностями здоровья, создания для них нормальных условий участия в доступной им трудовой деятельности, расширения диапазона и глубины проявления ими своих жизненных возможностей. Другими словами, речь идет о проблеме создания таких условий жизни для этих людей, когда она становится интересной, творческой, одухотворенной. Физическая культура содержит в себе виды деятельности, которые наиболее предпочтительны для осуществления воспитания личности, ее социализации, а спортивное и рекреационное направления физической культуры неизбежно приводят к общению лиц с ограниченными возможностями здоровья друг с другом и с другими людьми. Все это положительно сказывается на духовном состоянии людей этой категории, их моральных и волевых качествах, жизненных интересах и ценностных ориентациях.

Тем не менее, физическая культура и спорт, являясь достаточно эффективным средством физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции инвалидов, используется явно недостаточно.

Объект исследования – психологическая и социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования – психологическая и социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятия легкой атлетикой.

Цель исследования – изучение влияния занятий легкой атлетикой на психологическую и социальную реабилитацию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи исследования:

1. Проанализировать влияние легкой атлетики на процесс реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
2. Подобрать диагностический инструментарий для реализации

экспериментального исследования

3. Провести экспериментальное исследование влияния занятий легкой атлетикой на процесс психологической и социальной реабилитации детей с ОВЗ.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез литературных источников, психологическое тестирование.

Теоретическая основа исследования – научные работы Евсеева С.П., Царика А.В., Шапковой Л.В., Акатова Л.И. и других исследователей, посвященные проблеме социальной и психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, списка использованных источников, включающего 32 источника, содержит 6 таблиц и 4 рисунка.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первая глава «Спорт как средство реабилитации лиц с ОВЗ» посвящена теоретическому анализу проблемы влияния занятий физической культурой и спортом на процесс психологической и социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В процессе анализа теоретических источников по проблеме исследования были рассмотрены особенности влияния физической культуры и спорта на процесс физической и психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.

Содержание физкультурно–оздоровительной работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья направлено на восстановление у них временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого–либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.

В то же время физкультурно–спортивная деятельность людей с ограниченными возможностями здоровья должна акцентироваться на социальной и психологической реабилитации и адаптации таких людей, их интеграции в общество здоровых людей. Основная цель физкультурно–спортивной деятельности – использование социализирующего потенциала физической культуры, который будет решать задачи успешной социальной адаптации лиц с ограниченной возможностями здоровья. Занятия физической культурой и спортом не только способствуют в той или иной мере максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и содействуют всестороннему развитию его личности, обретению им самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и достижению выдающихся результатов в жизни.

Под реабилитацией понимают весь комплекс мероприятий, помогающих людям с физическими дефектами и хроническими заболеваниями адаптироваться к требованиям школьного обучения, профессиональной и общественной жизни. Общая цель реабилитации состоит в том, чтобы совместными усилиями помочь человеку с физическими, психическими или психологическими ограничениями, обусловленными болезнью, врожденной патологией или экзогенными повреждениями после лечения острого состояния с помощью комплексных мероприятий медицинского, педагогического, профессионального и общесоциального характера, найти свое место в обществе или вернуться к тому образу жизни в повседневной, общественной или профессиональной сфере, которого он достоин. Реабилитационные мероприятия направлены на достижение следующих целей: развитие сохранных функций путем их активации и тренировки, заместительных функций и способностей, компенсация возникших функциональных ограничений.

Психологическая реабилитация рассматривается нами как система мероприятий, направленных на восстановление, коррекцию или

компенсацию нарушенных психических функций и состояний.

Социальная реабилитация направлена на восстановление не только здоровья, трудоспособности, но и социального статуса личности, его правового положения, морально–психологического равновесия, уверенности в себе.

Легкая атлетика является одним из наиболее доступных и массовых видов спорта. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, в период реабилитации после травм. Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики как на стадионах и в спортивных залах, так и в сельской местности и городских парках и скверах.

Легкая атлетика, среди разнообразных видов спорта, является наиболее популярной в среде людей с ограниченными возможностями здоровья. В программу легкой атлетики для инвалидов часто включают такие виды соревнований как бег на дистанцию 100 м.; 400 м.; 800 м.; прыжки в длину; толкание ядра, гонки на колясках.

Таким образом, многочисленные научные источники подтверждают эффективность легкой атлетики как средства реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Вторая глава «Экспериментальное исследование влияния занятий легкой атлетикой на процесс психологической реабилитации лиц с ОВЗ» посвящена изложению результатов реализованного эмпирического исследования.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Балашовского филиала ГБОУ ДОД СО ОК ДЮСАШ «Реабилитация и физкультура». В экспериментальном исследовании принимали участие 12 подростков и юношей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 13 до 16 лет (5 девочек, 7 мальчиков).

Вначале исследования нами был произведен отбор диагностического инструментария. Выбор производился из числа методик, традиционно применяемых в прикладных психологических исследованиях, и определялся интересами и задачами реабилитационной работы с респондентами с ограниченными возможностями здоровья. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: методику САН, методика Спилбергера–Ханина, методику КОС–2.

Первичное диагностическое исследование было реализовано в сентябре 2015 года.

В результате нашего исследования были получены следующие выводы:

- у большинства подростков и юношей с ограниченными возможностями здоровья преобладает неблагоприятное самочувствие. Это, в свою очередь, может свидетельствовать о недомогании, физическом или психологическом дискомфорте, общей неудовлетворенности существующей ситуацией;

- большинство респондентов можно охарактеризовать как людей пассивных и инертных. Они не проявляют инициативности и самостоятельности, и вообще больше привыкли полагаться на других людей;

- для большинства респондентов с ОВЗ характерно пониженное, даже подавленное настроение. При этом можно говорить и о снижении самооценке и потере интереса к различным сферам жизнедеятельности, остром реагировании на различные жизненные неприятности, ощущении тоски и безнадежности;

- для большинства респондентов с ограниченными возможностями здоровья характерна высокая тревожность, что говорит об их напряженности, нервозности, беспокойстве;

- несмотря на которые проблемы, большинство испытуемых не склонны воспринимать окружающий мир как враждебный, а большинство ситуаций и жизненных событий, которые с ними случаются – как угрожающие;

– большинство респондентов с ограниченными возможностями здоровья не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе чувствуют себя скованно. Испытывают трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Редко проявляют инициативу и избегают принятия самостоятельных решений.

В целом, полученные в результате экспериментально–психологического исследования данные свидетельствуют о наличии у испытуемых с ограниченными возможностями здоровья психологических проблем и необходимости проведения работы, направленной на психологическую реабилитацию детей с ограниченными возможностями здоровья.

В рамках диагностической работы с детьми–инвалидами нами были выявлены определенные психологические проблемы, а именно низкий уровень активности, самочувствия и настроения; повышенная ситуативная тревожность; низкий уровень развития коммуникативных умения и навыков.

В течении всего года наши испытуемые занимались в секции легкой атлетики на базе Балашовского филиала Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Областная комплексная детско–юношеская спортивно–адаптивная школа «Реабилитация и физкультура».

В мае 2016 года нами было реализовано повторное диагностическое исследование с помощью тех же диагностических методик, что и при первичном исследовании. Результаты повторного исследования, его эффективность, проходили проверку с помощью методов математической статистики, а именно Т–критерия Вилкоксона.

По итогам повторного мы сделали следующие выводы:

а) Сопоставление результатов, полученных по шкале «Самочувствие позволило определить, что занятия легкой атлетикой способствовали значительному улучшению самочувствия детей с ограниченными

возможностями здоровья ($P < 0,01$). Таким образом, мы можем заявить, что у детей улучшилось самочувствие, возможно даже не только психологическое, но и физическое.

б) Сопоставление результатов, полученных по шкале «Активность» выявило значительное повышение баллов по данному параметру ($P < 0,01$). Таким образом, мы можем заключить, что дети с ограниченными возможностями стали более активны, инициативны, самостоятельны, бодры и оптимистичны, что неминуемого должно отразиться на их способности к постановке и достижению значимых жизненных целей.

в) Сопоставление результатов, полученных по шкале «Настроение» выявило значительное повышение результатов ($P < 0,01$). Это может говорить о том, что у детей повысился общий эмоциональный фон, настроение, общий жизненный тонус. Они стали более раскованны, улучшилось мироощущение и самоотношение.

г) Сопоставление результатов, полученных по шкале «Ситуативная тревожность», выявило определенное снижение результатов по этому показателю ($P < 0,05$). Таким образом, дети стали менее тревожны, менее напряжены и нервозны, стали более спокойно реагировать на различного рода стрессовые ситуации.

д) Сопоставление результатов, полученных по шкале «Личностная тревожность», до и после проведения тренинга, не показало сдвигов в результате развивающей работы. Это связано, с тем, что данная характеристика является личностной чертой и, ее повышение является очень сложным процессом и должно быть связано с более длительной и кропотливой психокоррекционной работой.

е) Сопоставление данных, полученных с помощью методики КОС–2, показало значительные положительные сдвиги ($P < 0,01$). Дети стали гораздо более коммуникабельными и способными к установлению доверительных контактов с другими людьми.

Таким образом, резюмируя общие результаты, полученные в начале и в

конце 2015–2016 учебного года, мы можем заключить, что она была достаточно эффективной. У детей с ограниченными возможностями здоровья улучшилось самочувствие и настроение, повысилась активность и снизилась тревожность, они стали более общительными и раскованными. Физическая культура, а именно занятия легкой атлетикой, способствуют психологической и социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний момент спорт и физическая культура признаются различными специалистами в качестве основных средств реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и жизнедеятельности. Причем речь идет не только о физической реабилитации, но и также о психологической и социальной реабилитации. Занятия физической культурой и спортом способствуют социальной адаптации и интеграции инвалидов в общество. Физическая культура и спорт содействуют гармоничному развитию личности человека с ограниченными возможностями здоровья, помогают ему обрести самостоятельность, стать активным и независимым, достичь определенных жизненных успехов и самореализоваться. А так как легкая атлетика является наиболее массовым и доступным для всех категорий населения видом спорта, то и достичь этих задач с помощью легкой атлетики проще всего.

В рамках нашей работы мы решили установить, оказывают ли занятия в течение года в секции легкой атлетики влияние на психоэмоциональное самочувствие и комфортность детей с ограниченными возможностями здоровья. Экспериментальное исследование проводилось на базе Балашовского филиала Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Областная комплексная детско–юношеская спортивно–адаптивная школа «Реабилитация и физкультура», где занимаются физической культурой и спортом дети с ограниченными возможностями здоровья и жизнедеятельности. Первичное

диагностическое исследование было реализовано в сентябре 2015 года. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: методику САН, методика Спилбергера–Ханина, методику КОС–2.

Согласно полученным результатам нашего первичного диагностического обследования, большинство испытуемых с ограниченными возможностями здоровья характеризуются достаточно низким уровнем активности, самочувствия и настроения; повышенной ситуативной тревожностью и низким уровнем развития коммуникативных умений и навыков.

В мае с целью исследования влияния занятий легкой атлетикой на процесс психологической и социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья мы провели повторное диагностическое исследование. Его результаты показали, что у детей, занимающихся легкой атлетикой, улучшилось самочувствие и настроение, повысилась активность и снизилась тревожность, они стали более общительными. Таким образом, мы можем заключить, что занятия легкой атлетикой способствуют психологической и социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.