

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ С ЭЛЕМЕНТАМИ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

*Злобина Дарья Анатольевна*

*Научный руководитель: Магомедов Р.Р.*

*Ставропольский государственный педагогический институт,  
г. Ставрополь*

**Аннотация:** *в статье исследуется психоэмоциональное состояние девушек с применением музыкальной терапии, занимающихся в специальных медицинских группах. Педагогический эксперимент проводился на базах Ставропольского государственного педагогического института и Ставропольского государственного медицинского университета со студентками, занимающимися в специальных медицинских группах. Примененная методика показала, что проведенные занятия с использованием специально подобранных комплексов физических упражнений, преимущественно для тренировки мышц спины способствуют улучшению осанки.*

**Ключевые слова:** *осанка, музыкальная терапия, пилатес, психоэмоциональное состояние.*

По итогам медицинских осмотров за последние 20 лет хотелось бы отметить, что количество учащихся основной медицинской группы снизилось с 84% до 54%, а в специальной медицинской группе (СМГ) повысилось с 6% до 22%. Небольшие затруднения были связаны с выбором доступных и действенных средств физического воспитания при организации занятий СМГ, поэтому приходилось учитывать значительное число факторов. Наиболее важные – этап протекания основного заболевания, пол, возраст, уровень физической подготовленности, наличие сопутствующих заболеваний, характер учебной деятельности и многое другое [1].

Многими специалистами состояние здоровья молодежи оценивается как неудовлетворительное. Это проявляется в плохих показателях физической подготовленности, физического развития и хорошей устойчивости к заболеваниям [6; 7].

Добавление в процесс организации физического воспитания новых технологий мотивирует студентов к занятиям физическими упражнениями, способствует формированию здорового образа жизни, улучшает собственную двигательную активность, как во внеаудиторное время, так и во время учебных занятий [9].

В спортивно-оздоровительной медицине относительно новым направлением является музыкотерапия, она позволяет воздействовать на психоэмоциональную сферу человека и позволяет использовать исцеляющее действие звука [4].

Физиологические ритмы человека непроизвольно подстраиваются и резонируют под динамические и частотные показатели при активном восприятии музыки. «Показано, что музыкальный темп, ритм, структурное строение произведения и другие музыкальные факторы могут подчинять себе ритм внутренних физиологических процессов».

Мускулатура и нервная система обладают способностью усвоения ритма — это является одним из факторов физиологического воздействия музыки на человека [3].

Более фундаментальный подход к восстановлению правильной осанки реализован в системе занятий по методу Пилатес. На сегодняшний день данная концепция принадлежит к сфере фитнеса «bodyandmind» (разумное тело), реализующей целостность интеллекта и тела, достигающиеся сочетанием умственной и физической тренировки, т.е. осмысленным выполнением каждого движения. Занятия выстроены таким образом, что движения выполняются с силовыми упражнениями при соблюдении принципов центрирования, дыхания, контроля, точности движений, пластичности движений, визуализации, регулярности [8]. Главный принцип Пилатес ориентирован на подготовку стабилизировать, фиксировать части тела в пространстве в период двигательной фазы и промежуточных моментах двигательного действия. Чтобы тело, было, стабилизировано следует увеличивать выносливость и силу мышц «центра силы» [2].

Повышенная функциональная мобильность и реактивность дыхательной системы дает возможность использовать ее данные в качестве дозированной учебной и физических нагрузок и критериев адаптации, что представлено в работах М.Е. Маршака, И.С. Бреслава. При этом, все имеющиеся при мышечной деятельности реакции со стороны дыхательной системы рассматриваются как адаптивные [9].

На сегодняшний день дыхательный раздел йоги под названием пранаяма привлекает много внимания. Пранаяма — это учение о сознательном управлении дыханием, искусство правильного дыхания, которое применяется в процессе упражнений йоги — повышение объема потребляемого кислорода для увеличения биоэнергетических процессов, а также замедление дыхания для более экономичного использования кислорода. Более подходящим считается полное глубокое дыхание йогов. Чтобы повысить биоэнергетику человек учится влиять на танцевое дыхание при помощи дыхательных упражнений из пранаямы [5].

Особенностью нашей авторской экспериментальной методики являются:

1. Специально подобранные комплексы физических упражнений, в системе занятий по методу Пилатес, для восстановления правильной осанки.

2. Упражнения мелкой моторики для восстановления простых двигательных навыков.

3. Дыхательная гимнастика для улучшения функционального состояния организма студентов.

4. Йога для поддержания позвоночника в правильном положении.

5. Плавание, как водная гимнастика для укрепления мышечного корсета.

6. Музыкальная терапия для улучшения эмоционального состояния девушек.

7. Аутотренинг и задания для самостоятельного применения релаксационных упражнений.

Результаты исследования внедрения авторской экспериментальной методики показали свою эффективность в улучшении психоэмоционального состояния студентов ЭГ занимающихся физическими упражнениями в СМГ: составляют по показателям самочувствия (до — 3,2, после — 6,4 баллов,  $P < 0,05$ ); активности (до — 4,6, после — 7,2 баллов,  $P < 0,05$ ); настроения (до — 3,6, после — 6,8 баллов,  $P < 0,05$ ); невроза (до — 28,3, после — 19,2 баллов,  $P < 0,05$ ).

В контрольной группе занятия проводились по традиционной методике проведения занятий без применения музыкальной терапии.

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты исследования в контрольной и экспериментальной группах

	Контрольная группа (КГ)		Экспериментальная группа (ЭГ)	
	до	после	до	после
Невроз	26,3	24,1 — 8,4%	28,3	19,2 — 32,2%
САН: Самочувствие	3,1	4,4 — 29,6%	3,2	6,4 — 50%
Активность	4,3	4,6 — 6,6%	4,6	7,2 — 63,8%
Настроение	3,8	4,7 — 19,2%	3,6	6,8 — 83,2%

Таким образом, наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что студенты экспериментальной группы самостоятельно выполняли упражнения из дыхательной гимнастики, гуляли на свежем воздухе, соблюдали режим дня и правильно питались, что способствовало улучшению осанки и общему психоэмоциональному состоянию занимающихся в специальных медицинских группах с элементами музыкальной терапии.

#### Литература

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М.: Высшая школа, 2016. 255 с.
2. Буркова О., Лисицкая Т. Пилатес — фитнес высшего качества. Секреты стройной фигуры и оздоровления. М.: Радуга, 2005.

*Ключевые слова: незрячий, слабовидящий, тотально слепой, семья ребенка с ограниченными возможностями зрения, Л. Брайль, программы экранного доступа, синтез речи, дистанционное обучение.*

С целью установления контакта между педагогом и семьей детей с ограниченными возможностями здоровья может быть использован интернет. Глобальная сеть – это перспективная форма коммуникативных технологий, позволяющих обеспечивать для детей с разными формами ОВЗ высокоэффективную связь с учителями школы, дефектологами, психологами, специалистами по тифло- и сурдореабилитации. В семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, часто есть доступ в интернет, тем не менее, его возможности не в полном объеме применяются для взаимодействия со специалистами. Ребенок с ОВЗ, использующий возможности интернет, находится в гораздо более выигрышном положении в сравнении с теми, кто это делать не может, так как международная коммуникационная сеть предоставляет возможность дополнительного общения, поиска информации, образования, трудоустройства, самосовершенствования, в целом, связи с миром. В наши дни актуальна потребность семей, воспитывающих детей с ОВЗ, в повышении компьютерной грамотности родителей, ребенка, совершенствовании их навыков, в обучении использовать конкретные технические средства. Такие умения предоставляют многомерные и разнообразные возможности для развития личности ребенка с ОВЗ. Несмотря на все многообразие детей, имеющих ОВЗ, говоря о возможностях интернет-пространства и использования ПК при дистанционном обучении, следует уделить внимание слепым и слабовидящим детям, так как их компьютерная грамотность зависит не только от знаний и имеющихся навыков, но и от совокупности технических средств реабилитации, использованию которых необходимо обучать родителей, законных представителей, братьев и сестер, чтобы они могли оказать ребенку с ОВЗ необходимую помощь и поддержку при взаимодействии с педагогами.

Говоря об особенностях дистанционного обучения детей, имеющих ограниченные возможности зрения, следует определить, что это трехсторонний контакт, опосредованный набором технических устройств [4]. Условно всех обучающихся с нарушением зрения можно подразделить на три группы:

1. Тотально слепые (незрячие). Обучающиеся для письма используют шрифт Брайля и ПК с речевым выходом. Следует учитывать, что уровень получения знаний в этом случае тесно связан с периодом потери зрения, если тотальная слепота наступила в доречевой период (врожденные или рано приобретенные нарушения зрения), то незрячие не имеют зрительных представлений, а если нарушения зрения возникли в более поздние периоды, то для обучения можно использовать имеющийся зрительный

3. Васильев-Гросман В.А. Первая книга о музыке. Изд. 4-е, дополненное, переработанное. М., «Музыка», 2007.

4. Кабалевский, Д.Б. «Как рассказывать детям о музыке?»-3-е изд., испр.- М.: Просвещение, 2009.

5. Казарян, И.П. Дыхание для долголетия и здоровья. Прагама в системе йогий / Пер. с англ. И.П. Казарян, Г.Ш. Казарян. М.: Владос, 1993.

6. Магомедов, Р.Р., Злобина, Д.А. Исследование функционального состояния дыхательной системы девушек // Антропологические подходы к реализации стратегий и технологий современного педагогического образования: материалы XV Международной научно-практической конференции / под ред. Л. Л. Релько, М. Ю. Чотчаевой, А. В. Шумаковой. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского государственного ун-та, 2019. – С. 452-458.

7. Перова, Г.М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студентов подготовительной группы педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Коломна, 2004. 23 с.

8. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса. Мн.: ООО «Попурри», 2003.

9. Солопов И.Н. Оптимизация адаптации организма посредством направленных воздействий на дыхательную функцию // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Биология и экология». – 2013. Вып. 29. – № 2. – С. 241-249.

9. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. М.: Народное образование, 1998.

### НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА И СЕМЬИ НЕЗРЯЧЕГО РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Филиппова Вероника Анатольевна  
Научный руководитель: Бабаян А. В.

Ставропольский государственный педагогический институт,  
г. Ставрополь

*Аннотация: в статье рассмотрены аспекты взаимодействия педагога и семьи ребенка с ограниченными возможностями зрения. Представлена классификация детей в зависимости от особенностей восприятия зрительной информации, способности читать плоскочечный текст, необходимости использовать рельефно-точечный шрифт Брайля. Представлен анализ возможностей технического оснащения рабочего места ребенка при взаимодействии с педагогом в условиях дистанционного образования, рассмотрены аспекты предоставления информации и обучения использованию специальной техники близких незрячего или слабовидящего ребенка.*