

УДК 796.012.61

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

П.А. Кречун, А.Ю. Кашина, М.А. Абрамова.

Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В.Ломоносова, Архангельск, e-mail: krechun.p@edu.narfu.ru

Аннотация

В данной научной статье авторы оценивают влияние физических упражнений на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени. Авторами рассмотрена двигательная активность как эффективный способ воздействия на самочувствие учащихся специальной (коррекционной) школы на уроках физической культуры. В работе предоставлены результаты исследования, которые подтверждают положительное влияние регулярных занятий физической культурой на эмоциональное состояние учащихся начальной школы. Авторы статьи отмечают, что дети с легкой степенью умственной отсталости чаще подвергаются воздействию негативных эмоций, таких как: тревога, злость, агрессия, отсутствие эмпатии, обиды и другие. Постоянные занятия физическими нагрузками улучшают настроение, снижают уровень тревожности, апатии и стресса и повышают самооценку, что особенно важно при развитии личности ребенка. Исходя из данных исследования, можно сказать, что физические упражнения являются эффективным способом для улучшения настроения и эмоционального фона в целом у детей с легкой степенью умственной отсталости. Статья предоставляет обзор современной, отечественной литературы и исследование, результаты которого могут быть полезны специалистами, работающим с детьми с интеллектуальными нарушениями, а также их родителям.

Ключевые слова: физические упражнения, эмоциональное состояние, дети с умственной отсталостью легкой степени, интеллектуальные нарушения, школьники.

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE EMOTIONAL STATE OF CHILDREN WITH MILD MENTAL RETARDATION

P.A. Krechun, A.Y. Kashina, M.A. Abramova.

Northern (Arctic) Federal University M.V.Lomonosov, Arkhangelsk, e-mail: krechun.p@edu.narfu.ru

Annotation

In this scientific article, the authors evaluate the effect of physical exercise on the emotional state of primary school-age children with mild mental retardation. The authors consider motor activity as an effective way to influence the well-being of students of a special (correctional) school in physical education lessons. The paper presents the results of a study that confirms the positive effect of regular physical education on the emotional state of primary school students. The authors of the article note that children with mild mental retardation are more often exposed to negative emotions such as anxiety, anger, aggression, lack of empathy, resentment and others. Constant physical activity improves mood, reduces anxiety, apathy and stress, and increases self-esteem, which is especially important in the development of a child's personality. Based on the research data, we can say that physical exercise is an effective way to improve mood and emotional background in general in children with mild mental retardation. The article provides an overview of modern, domestic literature and research, the results of which can be useful for specialists working with children with intellectual disabilities, as well as their parents.

Keywords: physical exercises, emotional state, children with mild mental retardation, intellectual disabilities, schoolchildren.

В нынешнем мире одной из актуальных, а также наиболее проблемных является умственная отсталость у детей. Психическое недоразвитие воздействует не только на интеллектуальные возможности ребенка, но и в целом на развитие личности.

Эмоциональные проблемы, такие как агрессивное поведение, депрессия или тревожность, достаточно часто встречаются у детей с легкой степенью умственной

отсталостью. У детей с интеллектуальными нарушениями развитие личности протекает в более медленном темпе, чем у нормально развивающихся детей, поэтому такие дети имеют проблемы с эмоциональным фоном [4]. Двигательная активность помогает справиться с этими проблемами, так как она способна вызывать выделение гормонов счастья – эндорфинов, удовольствия и радости. Кроме того занятия физическими упражнениями помогают в построении социальных связей, учат взаимодействию в команде, а также вырабатывают навыки самоконтроля и управления эмоциями.

Цель исследования – изучить влияние физических упражнений на эмоциональное состояние детей с умственной отсталостью легкой степени.

Методы исследования использовались следующие: анализ научно-методической литературы, наблюдение, анализ эмоционального состояния, тестирование, метод математической статистики [1].

Исследование проводилось в городе Архангельск в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Архангельской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 31».

В исследовании приняли участие ученики 2А класса.

Детям перед началом работы было предложено изображение с различными эмоциями в виде пиктограмм (шкала настроения). Каждый испытуемый указывал на ту картинку, которая у него ассоциировалась со своим внутренним состоянием в данный момент. Показатели были выше средних значений, что означает хорошее эмоциональное состояние уже в начале урока.

Однако при наблюдении можно сказать следующее: большинство учеников, несмотря на достаточно высокие оценки эмоционального состояния перед началом занятия, были не активно, зажаты, не общительны и скованы. Уже в процессе разминки дети стали раскрепощаться и больше контактировать с преподавателем и друг с другом. После окончания занятий вновь была проведена оценка эмоционального состояния. У 75% учащихся эмоциональное состояние улучшилось, в то время как у 25% – незначительно ухудшилось. По наблюдениям можно сказать, что дети стали более активны, разговорчивы. Некоторые ученики даже спели песню преподавателям, хотя в обычной жизни обучающиеся 2А класса почти не используют разговорную речь.

Все пиктограммы были интерпретированы в числовые значения, где «1» означает очень плохое настроение, а «10» – отличное настроение.

Результаты исследования представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

Эмоциональное состояние учащихся на уроках физической культуры

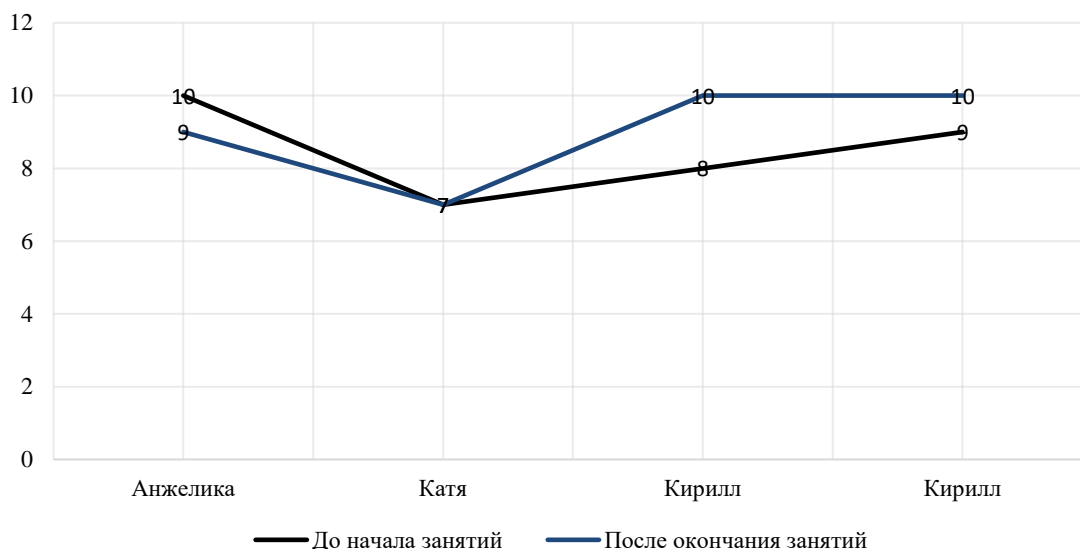


Рисунок 1 – Эмоциональное состояние учащихся до и после занятий физической культурой

Результаты влияния физических упражнений на эмоциональное состояние детей с интеллектуальными нарушениями показывают, что занятия двигательной активностью оказывают благоприятное воздействие на самочувствие детей, что, в свою очередь, играет важную роль в становлении личности ребенка. Регулярные занятия физической культурой могут способствовать улучшению настроения, снижению уровня тревожности, депрессии и повышению самооценки. К тому же физическая активность отлично помогает детям с легкой степенью умственной отсталостью легче справляться с эмоциональными перегрузками и со стрессом

Таким образом, необходимо включать физические упражнения в комплексы по реабилитационным мероприятиям для детей с умственной отсталостью легкой степени. Постоянные занятия двигательной активностью помогут ребёнку не только улучшить свое физическое состояние, но и повысить качество жизни в целом.

Проведенное практическое исследование включало в себя сравнение показателей эмоционального состояния детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями до занятий физической культурой и после занятий. Результаты тестирования и наблюдения показывают, что физические упражнения оказывают положительное влияние на настроение обучающихся.

Список использованных источников:

1 Калоерова В. Г. Методология и методы научных исследований в области физической культуры и спорта. [Текст] учеб.-метод. пособие / В. Г. Калоерова — Донецкий национальный университет, 2019. – 243 с

2 Кухарчук О.В. Обучение и воспитание детей с нарушением интеллекта. [Текст] учеб.-метод. пособие / О.В. Кухарчук. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ» 2022. – 44 с

3 Линева Н. А., Навальная О. С., Пажаева Е. А. Методика проведения занятий адаптивной физической культурой для людей с умственной отсталостью, расстройствами психологического развития и эмоциональными расстройствами поведения: [Текст] учеб.-метод. пособие / Н. А. Линева, О. С. Навальная, Е. А. Пажаева.: – изд: Волгоградский государственный аграрный университет, 2022. – 84 с

4 Макаров И. В. «Умственная отсталость у детей и подростков» клинические рекомендации / И. В. Макаров «Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева» Минздрава России, 2020. – 62 с

5 Петрова В. Г., Белякова И. В. Психология умственно отсталых школьников. [Текст] Учебное пособие. / В. Г. Петрова, И. В. Белякова – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 160 с