

УДК 797.212:159.922

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ІЗ МІОПІЄЮ В УМОВАХ КОРЕКЦІЇ

Гета А.В.

Полтавський інститут економіки і права

Систематичне проведення досліджень актуалізує увагу вчених до досліджень нових наукових проблем, пов'язаних із різними аспектами корекційної роботи з особами із міопією. Проведення таких наукових розвідок є актуальним для корекційної освіти та спеціальної психології й ґрунтується на дослідженнях учених у цій галузі. У статті проаналізовані наукові підходи до дослідження впливу засобів плавання на емоційний стан студентів із міопією. Проведене дослідження свідчить про достовірні позитивні зміни у всіх показниках емоційного стану досліджуваного контингенту.

Ключові слова: слабозорість, студенти, емоції, емоційний стан, засоби плавання.

Постановка проблеми. Інтеграція студентів із міопією у суспільство є однією з провідних проблем сьогодення. Виховання і навчання студентів із порушеним зором вирішує загальні завдання, які 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 психофізичної корекції. Однак аналіз літературних джерел у галузі гігієни, медицини, фізичного виховання, психології та педагогіки з цієї проблематики виявив недостатнє розроблення програм і засобів корекції фізичного та емоційного стану слабозорих студентів. Необхідність систематизації та розширення даних стосовно цієї проблеми, можливість створення корекційних програм для студентів цієї нозології зумовили актуальність вибраної теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим показником емоційного життя людини є емоційні стани (настрій, афективні та стресові стани), які відбивають як характерні, так і випадкові для неї особливості поведінки [1, с. 55]. Співвідношення типового та випадкового утворює складний емоційний фон, котрий впливає на емоційне життя [1, с. 55].

Міопія впливає на яскравість окремих емоцій, розвиток почуттів і їх виражений колір, обумовлений станом сенсорної сфери [5, 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; 7, с. 259].

Як уже вказувалось, міопія викликає негативну реакцію особистості у вигляді підвищеної роздратованості, неадекватності поведінки, апатії, інертності й ін. [1, с. 55], але у процесі корекції дефектів емоційного розвитку, що виникають у результаті часткової втрати зору, патологічні зміни зникають [1, с. 59].

З урахуванням досліджень вчених [1, с. 56; 7, с. 344] та інших 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 [7, с. 348].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідженнями фахівців [1, с. 57; 6, с. 200] визначені особливості фізіологічних і психічних закономірностей формування процесів компенсації, структури та стадій їх розвитку. Проблема корекції часткової втрати зору розглядається лише у фізичному вихованні, а в дослідженнях впливу систематичних занять плавання на корекцію фізичного та емоційного стану студентів вона розроблена недостатньо.

На цей час не можна з упевненістю сказати, що фізичні навантаження викликають або обумовлюють зміни емоційного стану. Вони, скоріш за все, лише пов'язані з позитивною зміною настрою. Незважаючи на те, що причинно-наслідковий взаємозв'язок не вдалося виявити, можна припустити, що регулярні фізичні заняття пов'язані зі зниженням рівня тривоги. Фізичні навантаження визначеної тривалості й інтенсивності дають позитивний психологічний ефект, бо інтенсивність фізичного навантаження є важливим аспектом, що визначає, наскільки фізичне навантаження знижує рівень тривожності [1, с. 57].

Мета дослідження: провести оцінку використання засобів плавання для підвищення емоційного стану студентів із міопією в умовах корекції.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз та узагальнити дані наукової літератури та практичного досвіду з проблеми впливу засобів плавання на емоційний стан слабозорих студентів.

2. Обґрунтувати засоби плавання в умовах корекції емоційного стану студентів із міопією.

3. Визначити ефективність впливу засобів плавання на емоційний стан студентів цієї нозології.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналіз становлення особистості студентів із міопією дозволяє конкретизувати підхід до вивчення розвитку їх емоційної сфери [1, с. 57]. Ряд позитивних і негативних емоцій, що виникають як безпосередня реакція студентів із нормальним зором на об'єкти, явища, їх властивості, що сприймаються візуально, відсутні у слабозорих, тому що вади зору негативно впливають на емоційні переживання [3, с. 46].

Аналіз літератури та проведені дослідження свідчать про відсутність єдиної думки щодо різниці в емоціях, почуттях і емоційних станах слабозорих. Виділяються основні прояви порушень реакцій поведінки, що виникають як наслідок недоліків характеру людини, обумовлених емоційними порушеннями.

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 щодо засобів інтеграції 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.

Загальноприйнята методика навчання плавальних рухів заснована на фізичних і біологічних законах [2, с. 19]. Для засвоєння структури руху, його аналізу й обґрунтування техніки необхідне знання основних законів механіки, а для розуміння механізму формування рухової навички й узгодженості дії рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму ми спиралась на основні закономірності фізіології, педагогіки та психології.

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 корекційних заходів 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, кумулятивному, профілактичному, корекційному та реабілітаційному ефектам.

Існують неоднозначні наукові погляди, що при навчанні студентів із міопією плаванню кролем на спині у них спостерігається втрата почуття просторової орієнтації, тому фахівці у цій галузі (Силантьєв Д. О., 2001; Яримбаш К. С., 2006) майже не використовують у процесі навчання цей спосіб плавання. Проведені педагогічні спостереження під час занять із плавання показали, що навчання плаванню кролем на спині не лише не впливає на стан збереження просторової орієнтації, а й сприяє його поліпшенню. Крім того, зафіксований позитивний вплив навчання плаванням кролем на спині на емоційний стан студентів за період дослідження (за методикою ДАМ).

Навчання плаванню передбачало поетапне: звикання до водного середовища; навчання робити у воді види; розплющування очей під водою; набирання незвичного горизонтального безопірного положення тіла, лежання на воді, ковзання; навчання елементів техніки плавання, узгодження роботи рук, ніг і дихання; плавання у повній координації. Вправи з імітацією елементів техніки плавання на суші й у воді склали основу кожного заняття, які поступово замінювали складнішими, спрямованими на засвоєння техніки плавання, які дали студентам змогу набутти певних рухових навичок, опанувати необхідні технічні дії в оптимальних умовах; долати боязнь незвичного горизонтального положення тіла.

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 ураховувався їх взаємозв'язок [4, с. 577]. Для вимірювання емоційних станів у період інтенсивних психофізичних навантажень використовувалась методика ДАМ (дерево – автопортрет – місцевість) [4, с. 578] для оцінювання емоційних станів і вивчення взаємозв'язку емоційних реакцій протягом фізичних і психічних навантажень.

Рисуючі методики є одними з найбільш поширених серед проєктивних тестів. Проєктивна методика «Рисуючий тест ДАМ» вибраний нами, оскільки він спрямований на дослідження внутрішнього стану особистості і, насамперед, її емоційного стану. Психокорекційні заходи поведінкової сфери дають можливість розпізнати власні неконструктивні поведінкові реакції, набуті навичок адекватного спілкування в соціумі, розвинути комунікативні форми поведінки, що сприяють самоактуалізації і самоствердження; сприяють виробленню здатності до закріплення адекватних форм поведінки і реагування на проблеми студента на основі досягнень в емоційній сфері [4, с. 578].

Тест включає 10 шкал, з яких 7 основних: невротичність, депресивність, реактивна агресивність, спонтанна агресивність, емоційна ла-

більність, особистісна тривожність, внутрішній дискомфорт і 3 допоміжних: екстраверсія-інтроверсія, мужність-жіночність, аутистичність [4, с. 578]. Вибір цього тесту обумовлений також і тим, що він зручний у використанні не лише у стаціонарних, але й у польових умовах.

Досліджуваному пропонують три аркуші стандартного паперу А 4 та набір кольорових олівців, що включає 8 основних кольорів, визначених М. Люшером: синій, зелений, червоний, жовтий, фіолетовий, коричневий, чорний, сірий. Використовуючи кольорові олівці, досліджуваній на одному аркуші малює дерево, на другому – автопортрет, на третьому – місцевість. Рисунок обробляється згідно з ключем. Відповідно до цього ключа встановлені три рівні вираження емоційного стану, які мають якісні та кількісні характеристики. До низького рівня належать

Таблиця 1

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

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

Джерело: розроблено автором

кількісні показники від 0 до 1,00 бала; до середнього – від 1,01 до 2,00 балів; до високого – від 2,01 до 3,00 балів і вище. Низький рівень розглядався як позитивний емоційний стан, високий – як негативний.

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 (вихідні результати: 2,17±0,51, кінцеві результати: 1,55±0,31 бала) і ця різниця є статистично достовірною при рівні $p < 0,001$. Показники хлопців контрольної групи також змінилися, загальний середній результат зменшився на 0,58 бала (вихідні: 2,20±0,45, кінцеві: 1,62±0,41 бала). На кінець дослідження позитивно змінилися показники невротичності хлопців обох груп, але різниця між групами знаходиться в межах дисперсії ($t=0,434$).

Результати дослідження рівня невротичності дівчат із вадами зору обох груп свідчать про зниження показників за цією шкалою. Загальний результат експериментальної групи (вихідні: 2,07±0,39, кінцеві: 1,44±0,25 бала) зменшився на 0,63 бала. Показники дівчат контрольної групи (вихідні: 2,08±0,62, кінцеві: 1,76±0,59 бала) зменшилися на 0,32 бала. На кінець дослідження позитивно змінилися 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 зменшилися на 0,53 бала ($p < 0,001$). Загальний середній результат показників хлопців контрольної групи (вихідні: 2,11±0,35, кінцеві: 1,64±0,38 бала) 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 (вихідні: 2,18±0,40, кінцеві: 1,50±0,18 бала) становить 0,68 бала ($p < 0,001$). Показники дівчат контрольної групи (вихідні: 2,24±0,45, кінцеві: 1,66±0,33 бала) 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 емоцій-

ного 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 (вихідні: 2,19±0,34, кінцеві: 1,63±0,28 бала) у 0,56 бала ($p < 0,001$). Показники хлопців контрольної групи (вихідні: 2,27±0,38, кінцеві: 1,76±0,25 бала) зменшилися на 0,51 бала. Загалом позитивно змінилися 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 (вихідні: 2,15±0,28, кінцеві: 1,44±0,60 бала) зменшилися на 0,71 бала ($p < 0,001$). Показники дівчат контрольної групи (вихідні: 2,23±0,31, кінцеві: 1,61±0,27 бала) зменшилися 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 (вихідні: 2,12±0,33, кінцеві: 1,54±0,19 бала) 0,58 бала ($p < 0,001$). Показники хлопців контрольної також зменшилися (вихідні: 2,15±0,22, кінцеві: 1,69±0,27 бала) 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 зменшилися (вихідні: 2,14±0,34, кінцеві: 1,53±0,22 бала) на 0,61 бала ($p < 0,001$). Показники дівчат контрольної групи також у другому дослідженні зменшилися: (вихідні: 2,13±0,30, кінцеві: 1,64±0,28 бала) 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 (вихідні: 2,11±0,31, кінцеві: 1,38±0,20 бала) змінилось на 0,73 бала ($p < 0,001$) у бік зменшення. У другому дослідженні хлопців контрольної групи середній результат (вихідні: 2,12±0,25, кінцеві: 1,51±0,25 бала) 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 (вихідні: 2,18±0,22, кінцеві: 1,41±0,17 бала) також зменшився на 0,77 бала ($p < 0,001$). Показники слабозорих дівчат контрольної групи також зменшилися: (вихідні: 2,22±0,17, кінцеві: 1,55±0,22 бала) зменшився на 0,67 бала ($p < 0,05$) при $t=1,741$.

У цілому, показники другого дослідження емоційної лабільності характеризуються як се-

редній 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 (вихідні: $2,22 \pm 0,32$, кінцеві: $1,53 \pm 0,21$ бала) на 0,69 бала ($p < 0,001$). Показники хлопців контрольної групи також зменшились (вихідні: $2,22 \pm 0,40$, кінцеві: $1,60 \pm 0,26$ бала) 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 (вихідні: $2,34 \pm 0,30$, кінцеві: $1,65 \pm 0,26$ бала) зменшився на 0,69 бала ($p < 0,001$). Різниця між показниками дівчат контрольної групи (вихідні: $2,34 \pm 0,26$, кінцеві: $1,77 \pm 0,26$ бала) зменшився на 0,57 бала.

Після порівняльного аналізу результатів внутрішнього дискомфорту виявлено, що всі результати хлопців експериментальної групи на кінець дослідження зменшились (вихідні: $2,42 \pm 0,26$, кінцеві: $1,78 \pm 0,36$ бала) на 0,64 бала ($p < 0,001$). Показники хлопців контрольної групи також зменшились (вихідні: $2,42 \pm 0,36$, кінцеві: $1,84 \pm 0,30$ бала) 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 (вихідні: $2,34 \pm 0,24$, кінцеві: $1,63 \pm 0,42$ бала) зменшився на 0,71 бала ($p < 0,001$). Показники дівчат контрольної групи також зменшились (вихідні: $2,32 \pm 0,33$, кінцеві: $1,71 \pm 0,34$ бала) 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 (хлопці: $1,54 \pm 0,24$, дівчата: $1,51 \pm 0,30$ бала), а у студентів контрольної групи майже в усіх випадках – середньому рівню, ближчому до високого (хлопці: $1,66 \pm 0,30$, дівчата: $1,67 \pm 0,32$ бала).

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.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Дослідження емоційного стану студентів

із міопією виявило значні позитивні зрушення практично за всіма показниками. Максимальне зниження показників у хлопців експериментальної групи спостерігалось за результатами емоційної лабільності, особистісної тривожності, внутрішнього дискомфорту при $p < 0,001$; у дівчат експериментальної групи максимально зменшились значення реактивної агресивності, емоційної лабільності, внутрішнього дискомфорту при $p < 0,001$. У цілому за тестовою батареєю ДАМ у хлопців та дівчат виявлена достовірна різниця при $p < 0,001$ і підтверджене 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 ефективність використання засобів плавання.

Одержані результати підтверджують думку вчених [1, с. 55; 6, с. 201] про те, що позитивний розвиток емоційної сфери студентів із міопією сприяє покращенню їх фізичного та емоційного стану. Застосування апробованих засобів і методів виявило 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.

В умовах водного середовища виконання фізичних навантажень відтворювало позитивний психічний ефект. У студентів, що навчалися плавати, після тренувань усі психічні процеси поліпшились: одержані дані свідчать про ефективність використання занять плаванням.

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

Отже, проведене дослідження дозволило забезпечити доступне, поступове, індивідуальне навчання плаванню з корекцією емоційного стану студентів із міопією та є основою для застосування у спеціалізованих закладах з метою поліпшення зазначених станів.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення впливу засобів оздоровчого та спортивного плавання на фізичний стан осіб із міопією з розробленням програм з урахуванням фізичних і емоційних показників.

Список літератури:

1. Висковатова Т. П. Современные подходы к проблеме регуляции психических состояний личности / Т. П. Висковатова // 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. / И. Л. Ганчар. – 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] / А. В. Гета. – Saarbrücken, Lambert Academic Publishing, 2014. – 244 с.
4. Душка А. Л. Психоэмоциональные состояния родителей детей с психофизическими отклонениями: концептуализация, диагностика и коррекция / А. Л. Душка. – Дисс. ... д.псих.н. – Одесса, 2016. – С. 577–586.
5. Короткозорость і далекозорость. Енциклопедія сучасної України : у 30 т. / ред. кол. І. М. Дзюба [та ін.]; НАН України, НТШ, Координаційне бюро енциклопедії сучасної України НАН України. – К., 2003–2016.

6. Коцегубов С. А. Методи корекції психоемоційного стану студентів перших курсів вищого навчального закладу / С. А. Коцегубов, М. М. Береговий, А. В. Рибкін // Інформаційні технології в освіті, науці та виробництві, 2014, вип. 5 (10). – С. 199–205.
7. Педагогическая психология : [учеб. пособ.] / под ред. Л. Реруш, А. Орловой. – СПб : Питер, 2010. – 416 с.

Гета А.В.

Полтавский институт экономики и права

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ В УСЛОВИЯХ КОРРЕКЦИИ

Аннотация

Систематическое проведение исследований актуализирует внимание ученых к исследованиям новых научных проблем, связанных с различными аспектами коррекционной работы лиц с миопией. Проведение таких научных исследований является актуальным для коррекционного образования и специальной психологии и основывается на исследованиях ученых в этой области. В статье проанализированы научные подходы к исследованию влияния средств плавания на эмоциональное состояние студентов с миопией. Проведенное исследование свидетельствует о достоверных положительных изменениях во всех показателях эмоционального состояния исследуемого контингента.

Ключевые слова: слабовидение, студенты, эмоции, эмоциональное состояние, средства плавания.

Geta A.V.

Poltava Institute of Economics and Law

EFFICIENCY OF NAVIGATION FOR THE IMPROVEMENT OF STUDENTS WITH EMOTIONAL MYOPIA UNDER CORRECTION

Summary

Systematic research updates attention of scientists to research new scientific problems related to various aspects of correctional work with persons of myopia. Carrying out such scientific studies are important for remedial and special education and psychology-based research scientists in this field. The article analyzes the scientific approaches to the study of the influence of swimming on the emotional state of students with myopia. The study demonstrates the significant improvements in all parameters investigated emotional state contingent.

Keywords: low vision ability, students, emotions, emotional state, swimming means.