

Г.П. ГРИБАН

Л.М.МИРОШНИК

**КОМПЛЕКС
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**



КИЕВ - 1995

Рекомендовано к изданию информационным методическим центром Украинского республиканского совета общества "Украина"

рекомендации подготовили:

Г.П.Глибан кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания Государственной агроэкологической академии Украины

Л.М.Мирошник- директор ДЮСШ

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания
Национального аграрного университета
Краснов В.П.

На основании результатов собственных исследований и практического опыта авторы раскрывают особенности создания комплекса психологической реабилитации, дают рекомендации по оборудованию аппаратной, приводят программы функциональной музыки.

Методические рекомендации предназначены для тренеров, руководителей предприятий и учреждений, работников физической культуры и спорта, психологов.

Отзывы и пожелания направлять по адресу: 262001, г. Житомир, ул. Старый бульвар, 7, Государственная

агроэкологическая академия Украины, кафедра физического воспитания.

ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития производства предъявляет к человеку повышенные требования. Особенно они проявляются в ходе интенсификации производственных процессов, овладения новой техникой, взаимоотношениями в коллективе и/т. п. Таким образом можно отметить, что труд предъявляет все более высокие требования в области физических и нервно-эмоциональных нагрузок. Специфика физической нагрузки при подвижном характере работы связана с большими энерготратами, необходимыми на перемещение работающего в пространстве, выполнении движений с большой амплитудой, подъеме и переносе грузов и т. п. У профессиональных групп с малоподвижным характером работы специфика физической нагрузки заключается в длительном статическом напряжении одних мышечных групп и одновременном продолжительном расслаблении других. Однако во всех случаях физическая нагрузка отражается на психическом состоянии работающего. Поэтому необходимо совершенствовать средства восстановления и методы их применения для повышения эффективности снятия утомления, улучшения самочувствия, подъема работоспособности и производительности труда тружеников самых различных отраслей.

Одним из действенных средств, способствующих повышению эффективности трудовой деятельности могут служить комплексы психологической реабилитации, созданные на предприятии /в цехе, при физкультурно-оздоровительном центре/.

С целью создания комплекса психологической реабилитации необходимо выявить: характерные особенности трудовой деятельности на предприятии, колхозе в течение рабочего дня и различные времена го-

да; психические состояния, возникающие в процессе работы; особенности межличностных отношений в коллективе; музыкальные вкусы работающих. .Особенно необходимо обратить внимание на последнее. Так как -музыка является одним из действенных средств повышения производительности труда.

Использование этого средства весьма перспективно, потому что под ее влиянием /специально подобранные музыкальные программы/ на фоне передаваемых ею положительных эмоций и ритмических пульсаций можно существенно повлиять на психофизиологическое состояние человека. Обладая большим потенциалом психофизиологического воздействия, она может возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и влить новый запас сил и энергии для выполнения тех или других трудовых задач.

На следующем этапе работы по созданию комплекса психологической реабилитации необходимо:

1. Разработать рекомендации по его оборудованию с учетом имеющихся помещений.
2. Определить комплекс аудио-визуальной аппаратуры.
3. Провести анкетирование по выявлению индивидуальных музыкальных вкусов работающих и характерологических особенностей их личности.
4. Создать программы реабилитационного воздействия: а/ программы визуального воздействия /кино и слайдопрограммы/; б/ программы функциональной музыки.
5. Разработать алгоритмы синхронного действия цветомузыкальной, звуко- и слайдопрограмм.

На этом этапе особое внимание обращается на подбор музыкальных произведений, слайдов и создание соответствующего интерьера самого комплекса.

Для оборудования комплекса необходимо подобрать помещениираспо-

ложенное внутри цеха, фермы, ФОКа и изолировать его от источников генерирующих шум. Это позволит сократить потери времени на переход от и до рабочего места. Для обслуживания работающих в полевых условиях можно оборудовать комнату психологической реабилитации в вагончике.Оцелью профилактики дорожно-транспортных происшествий этот комплекс может быть оборудован в автобусе или троллейбусе.

Пропускная способность комплекса психологической реабилитации зависит от его площади. Количество посадочных мест определяется из расчета 2-2,5 кв м на одно место. Полезная площадь комплекса должна быть 2.0-40 кв м при высоте 280-300 см.

Для создания настроения, способствующего восстановлению сил существенное значение имеет оформление комнаты. С этой целью необходимо окрасить стены комнаты в светло-голубой или светло-зеленый цвет. Можно также облицевать стены комнаты гипсоплитой с мягким рельефным рисунком или задрапировать тканью. Для сидения рекомендуется использовать кресла с высокой спинкой и подголовником.

Освещение осуществляется неярким затемненным светом. В качестве светильников могут быть использованы настенные бра. На окнах необходимо иметь плотные шторы из светонепроницаемой ткани в тон стен. Это создает зрительное увеличение комнаты и позволит устранить помехи при демонстрации слайдов или кино. В этой же комнате находится аппаратная, в которой должно быть все необходимое оборудование для проведения сеансов психологической реабилитации.- Аппаратную рекомендуется располагать за передней стенкой зала /полиэкраном/. Такое размещение исключает попадание шума работающей аппаратуры в общий зал. В аппаратной должно быть следующее оборудование: два диапроектора типа "Альфа" или "Диана-205" для демонстрации слайдов, кинопроектор "Русь" для демонстрации 8-ми миллиметровых фильмов, усилитель низкой частоты, магнитофон типа "Комета-212" или другой ему подобный, синхронизатор типа "Синхро", блок цветомузы-

кального сопровождения, три плоских зеркала для вывода лучей оптической аппаратуры на экран и блок автоматического управления аппаратурой. Звуковые колонки располагаются в нишах передней стенки аппаратной. На этой стене монтируется система экранов. Центральный, размером 150x100 см или 120x80 см, служит для получения статических и движущихся изображений в рассеянном проходящем свете /цветные красочные слайды, кинофрагменты/. Изготавливается экран из матового стекла /можно проложить между двумя стеклами кальку/. Он обрамлен цветомузыкальным экраном шириной 50-60 см, изготовленным из стеклопрофилита или фигурного стекла. За ним расположены 40-50 электроламп трех цветов /синий, зеленый, красный/.

Для просмотра индивидуальных программ в комнате можно оборудовать одну-две кабины, оснатив их диапроектором или кинопроектором. Для прослушивания музыкальных программ в кабине используются головные стереофонические телефоны.

Снятию отрицательных и формированию положительных эмоций способствует ПРОСМОТР слайдов и кинофрагментов в 001ГОО1 I (НИИ изменяющейся, в соответствии с изображением, цветовой гаммы и музыки. Подобранные определенным образом слайды /кинофрагменты/ вместе с их цветомузыкальным сопровождением образуют отдельную программу психологической реабилитации.

Воздействие программ на психику реабилитируемого зависит от многих причин: степени физической и психической усталости человека, индивидуальных особенностей его психики и характера, воспитания, сложившихся привычек, наклонностей, художественных и музыкальных вкусов, возраста, привязанностей и т. д. Для максимального учета всех этих показателей личности необходимо провести анкетирование занимающихся в комнате психологической реабилитации. И на основании их ответов составить программы психологической реабилитации. Боль-

шинство из них, как правило, включает в себя слайды и кинофрагменты с изображением красочных пейзажей*, животного *» растительного

мира, водоемов и горных вершин и др. Музыкальный репертуар программы бывает самый разнообразный" - это народная, классическая и эстрадная музыка, концертные программы известных певцов и ансамблей.

Сеанс психологической реабилитации /в зависимости от программы/ длится 12-20 минут. Он начинается с постоянного уменьшения общего освещения и усиления яркости оптического изображения и громкости музыкального сопровождения. Смена слайдов происходит медленно, незаметно для зрителя, т. е. каждый последующий кадр появляется на фоне предыдущего. В конце сеанса медленно увеличивается яркость освещения общего зала. Весь процесс проведения сеанса реабилитации автоматизирован. Музыкальная программа состоит из трех частей: первая - успокаивающая, вторая - восстанавливающая и третья - мобилизирующая к предстоящей деятельности.

Оборудованные комплексы психологической реабилитации являются одной из наиболее привлекательных форм отдыха работающих. Они могут использоваться для проведения лекций и бесед, а также могут входить в состав культурно-оздоровительного комплекса. При переводе ФОКа на хозрасчет комплекс может стать одним из источников дохода.

Умелое и разнообразное использование программ позволит периодически осуществлять в комплексе сеансы аутогенной тренировки.

Комплекс реабилитации может использоваться для психологической подготовки квалифицированных спортсменов путем прослушивания специальных приемов аутогенной тренировки, психомышечной тренировки, в частности для повышения уровня

волевой мобилизации. На его основе можно также оборудовать музей одной картины, как культурно-просветительский центр.

ПРОГРАММЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ

I программа

1. Голоса птиц - 1,5-2 мин.
2. Э. Григ. "Утро" /Из "Пер Гюнт"/ - 3 мин.
3. Д. Шостакович. Вальс из кинофильма "Овод" - 2,5 мин.
4. И. Дунаевский. Марш из кинофильма "Цирк" - 2,5 мин.

II программа

1. Шум морского прибоя - 2-2,5 мин.
2. Л. Бетховен. "Лунная соната" - 4 мин.
3. Шуберт. "Аве Мария" - 2,5 мин.
4. Г. Динику. "Мартовский хоровод" - 2,5 мин.

III программа

1. Шум дождя - 2-2,5 мин.
2. Г. Гендель. "Ария и кантаты" - 3,5 мин.
3. Ф. Лей. "История любви" - 2,5 мин.
4. Н. Римский-Корсаков. "Полет шмеля" - 2 мин.

IV программа

1. Голоса птиц - 2,5 мин.
2. Н. Рота. "Говорите тише" - 3 мин.
3. Ф. Лей. "Мужчина и женщина" - 3 мин.
4. Оркестр Персея - 3 мин.

Приводим список музыкальных произведений, звучание которых рекомендует К.В. Динеяка /1987/ как успокаивающий фактор:

1. Чайковский. Андате кантабиле /из струнного квартета/.
2. Чайковский. Песнь без слов /фа минор/.
3. Бах. Ария /для струнного оркестра/.
4. Дарзинь. Маленький вальс /для симфонического оркестра/.
5. Бах. Прелюдия до мажор /из первого тома/ или переложение той же прелюдии Гуно для голоса.

6. Моцарт. Ночная серенада /вторая часть для струнного оркестра/.
7. Бородин. Хор песен из оперы "Князь Игорь".
8. Бородин. "В Средней Азии" /для симфонического оркестра/.
9. Барбер. Адажио /для струнного оркестра/.
10. Песни эстрадно-лирические в переложении для фортепиано /например, "Подмосковные вечера" в исполнении Вана Клиберна/.
11. Лядов. "Волшебное озеро" для симфонического оркестра.
12. Кабалевский. Концерт для скрипки с оркестром, вторая часть.
13. Крейслер. Вальс "Муки любви" для скрипки или фортепиано.
14. Бетховен. Пасторальная симфония № 6, вторая часть.
15. Глазунов. Антракт к пятой картине балета "Раймонда" для симфонического оркестра.
16. Шуберт. Неоконченная симфония /вторая часть для симфонического оркестра/.
17. Вагнер. Вступление к опере "Лоэнгрин".
18. Бизе. Антракт к третьему действию оперы "Кармен".

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБОРУДОВАНИЮ АППАРАТНОЙ КОМПЛЕКСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Выше уже упоминалось о перечне аппаратуры, с помощью которой осуществляется сеанс реабилитации. Помимо промышленной аппаратуры в аппаратной должен быть блок автоматики, который можно изготовить собственными силами. Он состоит из блоков питания, шести блоков светорегуляторов, блока управления программой.

Светорегуляторы предназначены для плавного включения и выключения ламп диапроекторов и освещения комнаты.

Процесс автоматизации сеанса реабилитации осуществляется с помощью синхронизатора типа "Синхро". Для этого необходимо на уже записанной магнитной ленте /I и 3 дорожки/, в соответствии со звучанием музыки записать на той же стороне /4 или 2 дорожки/ импульсы

с помощью синхронизатора. Это дает возможность автоматически переключать диапроекторы, включать и выключать освещение зала и цвето-музыкальную установку. Количество записываемых импульсов зависит от схемы блока автоматики, который может быть изготовлен на базе вось-мирядного шагового искателя или с применением микросхем серии К 155.

При изготовлении блока автоматики следует учитывать, что вначале сеанса должен медленно гаснуть свет в зале, а на экране в этот момент начинает появляться изображение от одного из двух диапроекторов, цвето-музыкальное устройство включается после смены четырех-пяти слайдов и за три смены слайдов до конца оно выключается. В процессе всей программы происходит переключение света, причем следует в таком порядке: синий, зеленый, красный, а в конце включается освещение зала.

Электрическая схема блока светорегулятора, блок-схема подключения и соединения приборов в аппаратной, примерная схема расположения кресел и рекомендации по устройству полиэкрана представлены на рис. 1, 2, 3, 4, 5, 6.

УСТРОЙСТВО И ПРИНЦИП РАБОТЫ СВЕТОРЕГУЛЯТОРОВ Для плавного регулирования освещенности, выключения и включения света в зале и изменения цвета подсветки разработаны регуляторы освещенности /рис. 1/. Всего таких регуляторов необходимо иметь шесть, т. е. по одному на каждый диапроектор, один для освещения зала и по одному на каждый цвет подсветки.

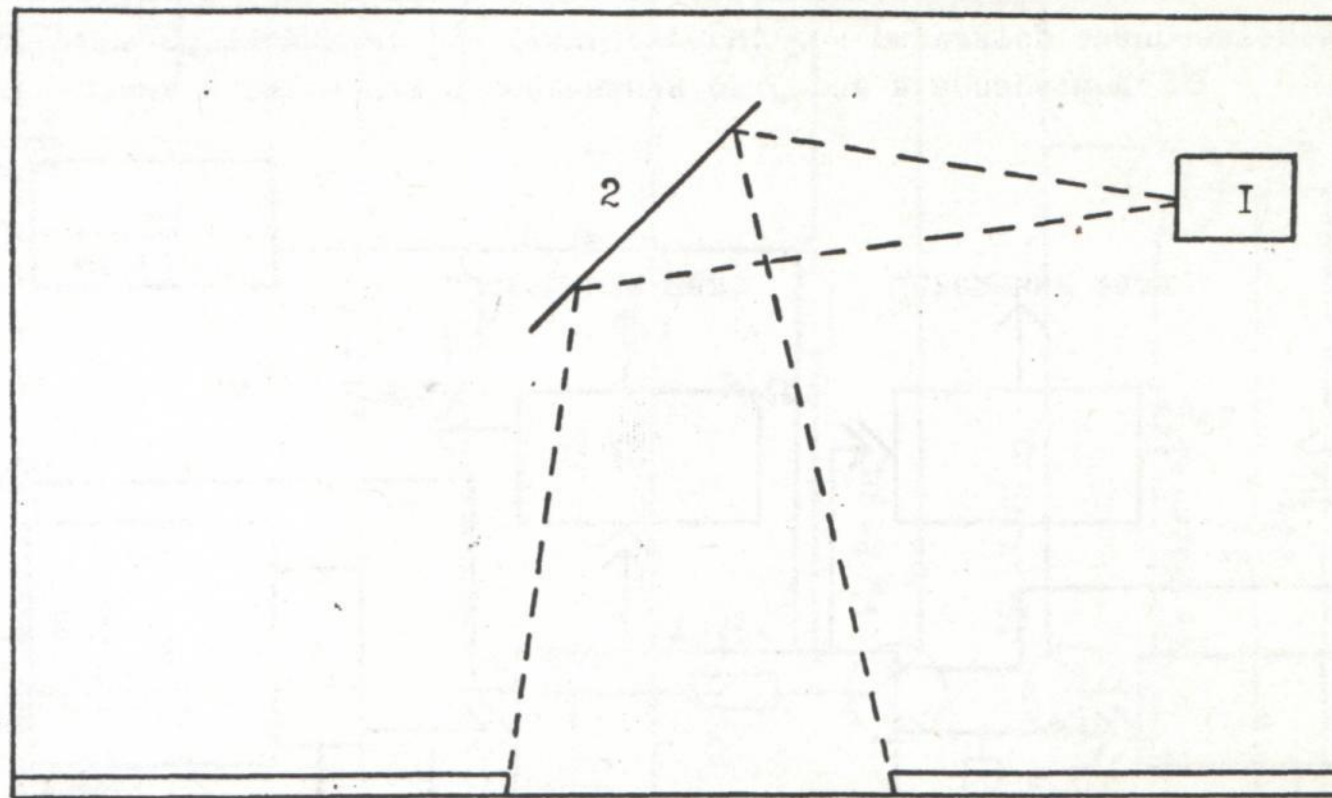
Принцип работы светорегуляторов заключается в том, что при подаче сигнала с синхронизатора и замыкании контактов реле начинает заряжаться электрический конденсатор C_4 в результате чего открывается тиристор $У19$ и через него плавно поступает напряжение на лампу одного из диапроекторов, которая медленно зажи-

гается. При отпускании контактов K_1P_y конденсатор C_4 начинает разряжаться и лампа диапроектора медленно гаснет. Наличие двух свето-регуляторов обеспечивает синхронную работу обеих диапроекторов.

Смена слайда происходит в тот момент, когда лампа диапроектора должна начать зажигаться. Время зажигания, гашения и яркость свечения лампы регулируется резисторами $R10 - R13$.

Блок питания может быть общим для всех светорегуляторов -с общей мощностью до 60 ватт. Диоды $VS - V10$ и тиристор $V13$ должны быть установлены на теплоотводящих радиаторах. По этому же принципу работают и светорегуляторы освещения зала и подсветки.

Для обеспечения более гибкой и разнообразной программы, необходимо внести некоторые изменения в электрическую схему промышленного синхронизатора. Можно для этих целей изготовить два-три /в зависимости от поставленных задач/ генератора записи с отличающимися друг от друга частотами и независимыми выходами для подачи команд. В этом случае каждый генератор подает команду только на свой блок светорегуляторов и автоматики. Это дает возможность производить смену слайдов, включать и выключать цвето-музыку, освещение и подсветку или другие приборы независимо друг от друга.

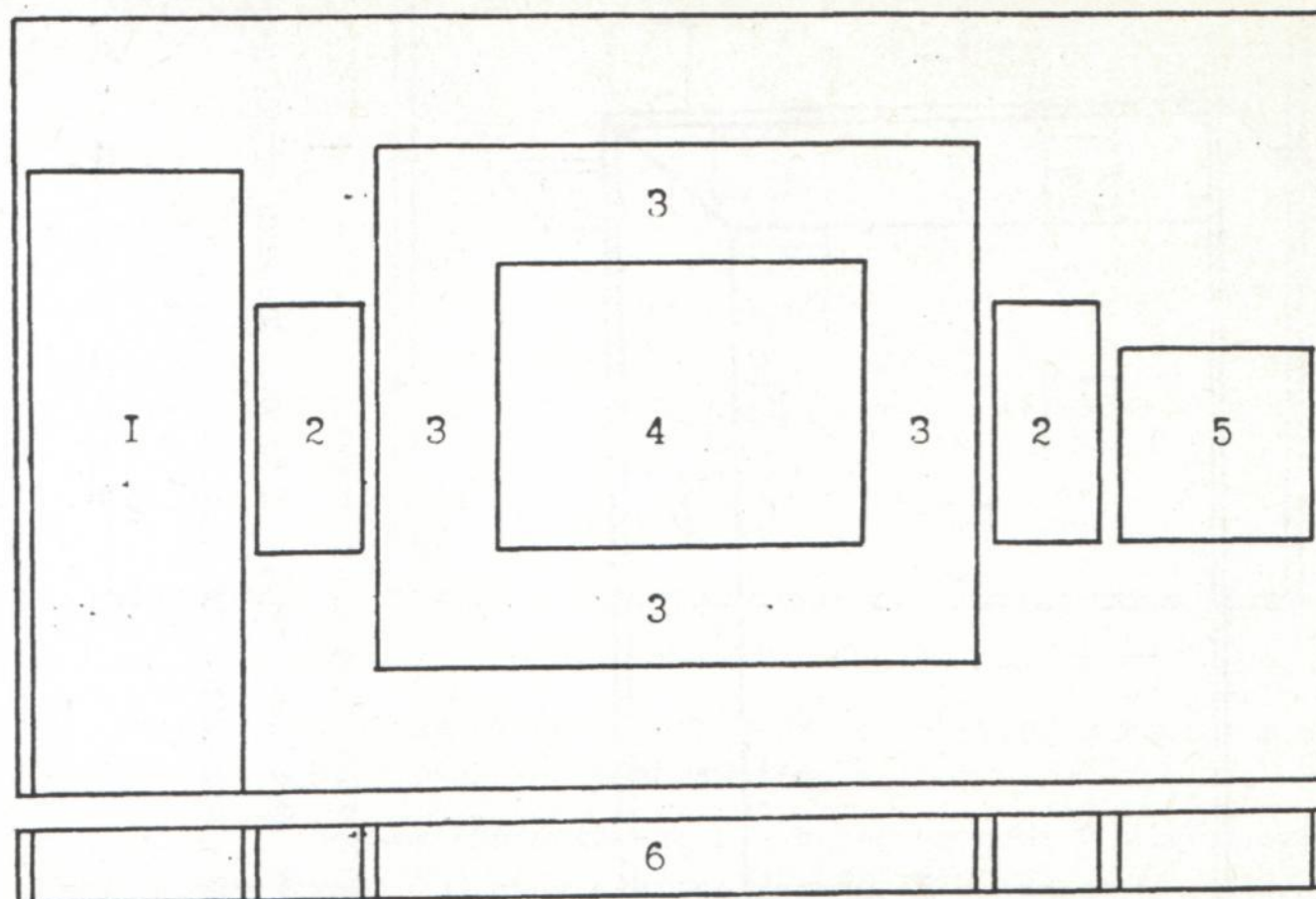


- 14 -

Рис. 3. Схема расположения диапроекторов и отражающего зеркала в аппаратной.

Условные обозначения: I - диапроекторы; 2 - отражающее зеркало.

Примечание: Пунктирной линией показан ход лучей.



- 15 -

Рис. 4. Передняя стенка аппаратной с полиэкраном.

Условные обозначения: I - дверь в аппаратную; 2 - акустические системы; 3 - цветомузыкальный экран; 4 - экран для слайдов и кино; 5 - телевизор; 6 - вид на стенку сверху.

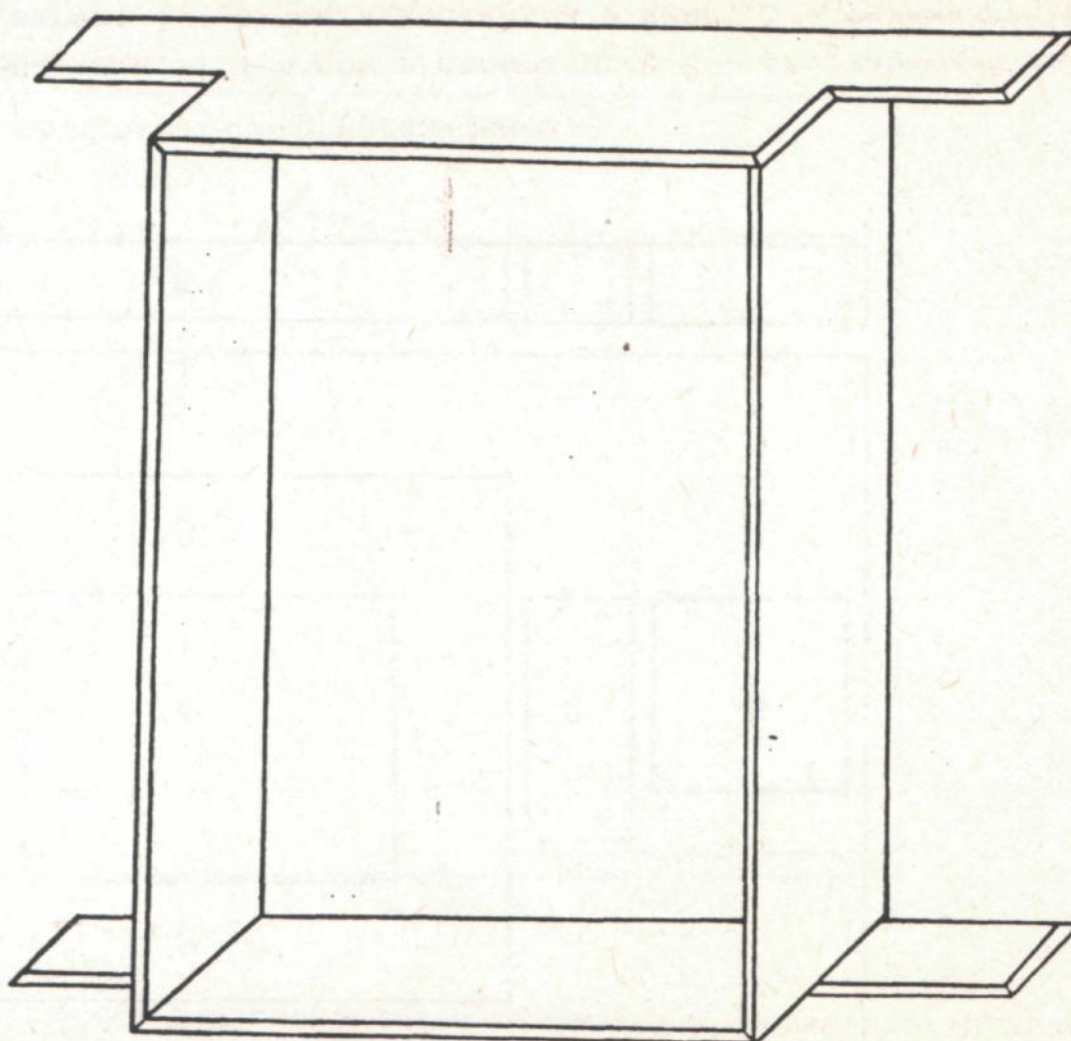


Рис. 5. Устройство экранодержателя
/Толщина доски 30-40 мм, ширина 300 мм. Впереди экран закрыт
матовым стеклом или калькой/.

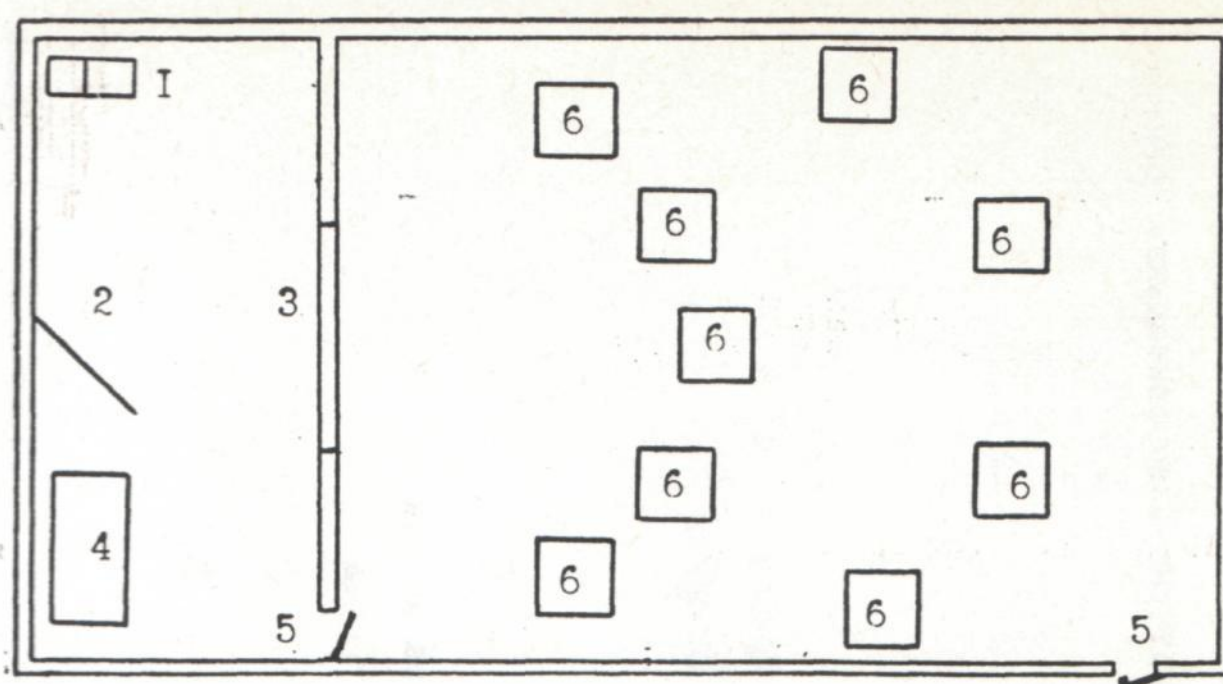


Рис. 6. Примерная схема расположения аппаратуры и кресел в комнате
психологической реабилитации.

Условные обозначения: I - диапроекторы; 2 - отражающее зеркало;
3 - полиэкран; 4 - стол для аппаратуры; 5 - двери; 6 - кресла.

КОМПЛЕКС
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Методические рекомендации
по оборудованию и организации комплексов психологической
реабилитации при физкультурно-оздоровительных центрах

Григорий Петрович Грибан
Леонид Михайлович Мирошник

Ответственный за выпуск
Григорий Петрович Грибан

Подписано в печать 21.11.95г. Формат 60х84/16. Способ печати
офсетный. Объем издания I печ. л. Заказ №249. Тираж 300 экз.
Бесплатно.

Ротапринт