ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическое сопровождение; адаптивная физическая культура; адаптивный спорт; дети с ограниченными возможностями здоровья; федеральные государственные обра- зовательные стандарты; жизненные компетенции; здоровый образ жизни.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются значение и содержание процесса психологического сопро- вождения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях при проведении занятий по адаптивной физической культуре, а в системе дополнительного образова- ния – при организации деятельности в области адаптивного спорта. Описывается значение физиче- ской культуры в формировании жизненных компетенций учащихся, развитии навыков ведения здорового образа жизни в соответствии с современными федеральными государственными образо- вательными стандартами. Рассматриваются те основные специфические особенности детей с огра- ниченными возможностями здоровья, которые должны учитываться в процессе занятий адаптив- ной физической культурой и спортом. Говорится о значимости психологической подготовки спе- циалистов по адаптивной физической культуре и спорту. Как итог приводятся основные положения психологического кодекса деятельности данных специалистов.

Сопровождение в широком смысле обозначает содействие и является особой формой помощи, осуществляющей- ся по отношению к людям любого возраста, имеющим различные проблемы социально- го, психологического, физиологического характера и нуждающимся в поддержке и целенаправленном воздействии с целью улучшения их состояния и создания усло- вий для благополучного развития, станов- ления и адаптации. Особую актуальность сопровождение приобретает в отношении лиц с ограниченными возможностями здо- ровья, а также их родителей и педагогов. М. Р. Битянова, И. В. Дубровина, И. И. Ма- майчук, Л. М. Шипицына и др. рассматри- вают направленное сопровождение в рам- ках психологической службы системы об- щего и специального образования. Процесс сопровождения в образова- тельных организациях, а также в рамках дополнительного образования должен осу- ществляться всеми специалистами (учите- лями, воспитателями, психологами, трене- рами, медицинскими работниками) и пред- ставлять собой систему профессиональной деятельности, направленной на создание условий для успешного обучения, воспита- ния и развития детей. Если рассматривать психологическое сопровождение лиц с ог- раниченными возможностями здоровья, то это, в первую очередь, деятельность психо- лога по созданию комплексной системы психолого-педагогических, клинико-психо- логических и психотерапевтических усло- вий для успешной адаптации, реабилита- ции и личностного становления детей.

В сопровождении важно в объективно существующей ситуации, среде создать мак- симально благоприятные условия для раз- вития. Для этого необходимо аккуратно, тактично и ненавязчиво направлять ребен- ка, помогая ему делать самостоятельный выбор, принимать решения и нести за это ответственность.

Взрослый человек, сопровождая ребен- ка по жизненному пути, должен идти вме- сте с ним, анализируя и учитывая его жела- ния, потребности, индивидуальные особен- ности, при необходимости давая советы, показывая собственный пример решения различных проблем и выхода из трудных ситуаций, помогая ребенку понимать и принимать самого себя.

Каким бы специалистом ни осуществ- лялось сопровождение ребенка, оно должно включать изучение индивидуальных харак- теристик и специфических особенностей, установление контакта, планирование даль- нейших действий по созданию максималь- но благоприятных условий для развития (как целостного, так и отдельных парамет- ров) и достижения желаемых результатов, включая в данный процесс родителей.

Более подробно остановимся на психо- логическом сопровождении в адаптивной физической культуре и спорте, так как спортивная деятельность предполагает по- стоянную работу – над самим собой, своими возможностями и способностями, – требует больших физических и психологических усилий, преодоления различных трудно- стей, достижения результатов, а это сложно для детей, особенно имеющих различные отклонения в развитии. В связи с этим дан- ным категориям лиц требуется особая по- стоянная психологическая поддержка и по- мощь, которую могут оказывать как про- фессиональные специальные психологи, работающие в образовательных организа- циях и системе дополнительного образова- ния, так и педагоги по физической культуре и тренеры.

Адаптивная физическая культура – широкое понятие, охватывающее комплекс мер оздоровительного характера, направ- ленных на реабилитацию и адаптацию к среде людей с ограниченными возможно- стями здоровья, а также предполагающее преодоление различных психологических барьеров, которые могут мешать ощущению полноценности жизни и осознанию собст- венной ценности и значимости. Адаптивная физическая культура оказывает положи- тельное влияние на целостное развитие ор- ганизма и личности: развиваются физиче- ские и психологические параметры. Проис- ходит положительное воздействие на соз- нание, возникают потребности самосовер- шенствоваться и вести активный и здоро- вый образ жизни.

Адаптивный спорт является разновид- ностью физической культуры, при этом в нем идет ориентация на соревнование, дос- тижение результатов, их сравнение с успе- хами других людей. Это повышает психоло- гическую нагрузку на лиц с ограниченными возможностями здоровья, хотя в то же вре- мя и стимулирует раскрытие резервных сил и возможностей – как физических, так и личностных.

В современных федеральных государ- ственных образовательных стандартах об- разования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья большое значение придается физическому воспитанию, раз- витию, участию в спортивных соревновани- ях, играх. Так, для умственно отсталых учащихся основными задачами реализации адаптивной физической культуры являются следующие: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навы- ков здорового и безопасного образа жизни, воспитание интереса к физической культу- ре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная под- готовка), совершенствование двигательных качеств, коррекция недостатков познава- тельной сферы, психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, воспитание нравственных качеств и свойств личности, развитие восприятия собственного тела, своих возможностей [12]. Для обучающихся с нарушениями слуха основные задачи содержания предметной об- ласти по физической культуре такие: разви- тие представлений о собственном теле, воз- можностях и ограничениях его физических функций, формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, соб- ственной активностью, самостоятельно- стью, независимостью, развитие умения вести здоровый и безопасный образ жизни, участие в спортивных школьных и внешко- льных мероприятиях, расширяющих сферу коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками. Задачи физической культу- ры для обучающихся с нарушениями зре- ния – формирование схемы тела, укрепле- ние здоровья, владение двигательными умениями и навыками, также формирова- ние навыков здорового и безопасного об- раза жизни, повышение мобильности, на- копление двигательного опыта, содействие гармоничному физическому, нравственно- му и социальному развитию, формирование умений саморегуляции. Также в коррекци- онно-развивающей области в курсе «Адап- тивная физическая культура» предполага- ется развитие навыков пространственной ориентировки, свободного безбоязненного передвижения, развитие компенсаторных возможностей, совершенствование жиз- ненно необходимых двигательных навыков, преодоление скованности, пассивности. Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи преимущественными задачами физи- ческой культуры являются формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, разви- тие кинестетической и кинетической осно- вы движений, преодоление дефицитарно- сти психомоторной сферы, развитие ин- формативной, регулятивной, коммуника- тивной функций речи. Для учащихся с на- рушениями опорно-двигательного аппарата задачами в области физической культуры являются освоение доступных способов пе- редвижения, формирование умения сле- дить за своим физическим состоянием, коррекция познавательной деятельности, психомоторного развития и воздействие на личностную сферу. При расстройствах аути- стического спектра специфическими требо- ваниями к освоению указанной программы учащимися являются понимание правил поведения и желание включаться в доступ- ные подвижные игры и занятия. При за- держке психического развития ведущие за- дачи в целом аналогичны описанным выше для других категорий детей с ограничен- ными возможностями здоровья.

Таким образом, в целом физическая культура необходима для укрепления здо- ровья – физического, социального, психо- логического, – позитивно влияет на все сто- роны развития, способствует ведению здо- рового образа жизни, успешной учебе и со- циализации, помогает овладеть умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, развивать навыки сис- тематического наблюдения за собой, то есть в целом формирует жизненные компетен- ции учащихся. Наилучшие результаты в гармоничном развитии личности детей мо- гут быть достигнуты при сочетании занятий по физической культуре со специально раз- работанными коррекционно-психологи- ческими программами, которые преследуют аналогичные цели реализации: всесторон- нее развитие, умение следить за собой, в том числе с точки зрения внешнего облика, воспитание нравственности и осознанности поведения. Например, может быть приме- нена психологическая программа по фор- мированию жизненных компетенций у ум- ственно отсталых девушек.

Для достижения глобальных задач адаптивной физической культуры и спорта необходимо постоянное психологическое сопровождение детей, для успешности ко- торого большую роль играют отслеживание и учет их способностей, возможностей, личностных особенностей: волевых качеств, эмоциональных реакций, коммуникатив- ных навыков, лидерских склонностей, стрессоустойчивости, направленности лич- ности, мотивации к различным видам дея- тельности, уровня притязаний, темпера- мента и др. Для этого можно использовать мало и строго формализованные методы диагностики: наблюдение, беседу, опросни- ки, анкеты, тесты, проективный метод. Углубленное психодиагностическое об- следование может провести специальный психолог, объяснив затем педагогу по адап- тивной физической культуре или тренеру индивидуальные особенности детей, кото- рые необходимо будет учитывать в работе. Также психолог образовательной организа- ции или системы дополнительного образо- вания должен продолжать психологическое сопровождение постоянно, решая возни- кающие актуальные проблемы, предотвра- щая возможные трудности или подготавли- вая к ним воспитанников или учащихся. Это относится к конфликтным ситуациям между детьми, между педагогом / тренером и учащимися / воспитанниками, снижению мотивации к деятельности, негативным по- веденческим проявлениям и т. д. Но не только психолог, а и педагог по адаптивной физической культуре или тренер должен сам осуществлять психологическое сопро- вождение детей, с которыми он работает, начиная его с диагностического изучения. Для этого необходимо учитывать реко- мендации психолога, а также постоянно наблюдать за детьми, выявлять возникающие проблемы, помогать их решать. К такой деятельности сами педагоги по адаптивной физической культуре и тренеры должны быть психологически готовы, так как работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья сложна, требует больших усилий, терпения, энергии, постоянного самосовершенствования.

Учителя и тренеры должны четко представлять специфические особенности развития той или иной категории детей с ограниченными возможностями здоровья, а также учитывать индивидуальные характе- ристики каждого воспитанника. Специфика в целом касается как физических, так и личностных аспектов развития. Это зависит от того, какова структура нарушения, что является первичным. Так, при умственной отсталости первично органическое пораже- ние головного мозга, что ведет за собой на- рушение интеллектуального развития, так- же имеется специфика развития личности, проявляющаяся в неполной осознанности окружающего мира и самого себя, неадек- ватных самооценке и поведенческих реак- циях и др. При задержке психического раз- вития на первый план выступают наруше- ния внимания и незрелость эмоционально- волевой сферы, инфантильность, снижен- ная работоспособность. У детей с двига- тельными, зрительными, слуховыми нару- шениями имеются затруднения ориенти- ровки в пространстве, восприятия окру- жающего мира и самого себя (в том числе и схемы собственного тела), может быть сла- бость волевых процессов, эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, эгоцентризм, затруднения коммуникации, не всегда соответствующий реальности уро- вень притязаний. Такие категории лиц, как дети с речевыми нарушениями, с расстрой- ствами эмоционально-волевой сферы и по- ведения, испытывают затруднения в ком- муникации, в самовыражении, могут быть замкнуты; дети с расстройствами аутисти- ческого спектра находятся в «собственном» мире, эмоционально отстранены.

Учитывая специфические особенности развития различных категорий детей с от- клонениями развития и признавая значи- мость психологического сопровождения физического воспитания и обучения таких детей, можно описать основные требования к деятельности педагогов по адаптивной физической культуре и тренеров с психоло- гической точки зрения организации и осу- ществления данного процесса. Данные ус- ловия мы предлагаем обозначить как **психологический кодекс специалиста по адаптивной физической культуре и спорту**. Опишем основные положения это- го кодекса ниже.

Необходимо выявлять и учитывать ин- дивидуальные особенности и возможности каждого ребенка. Для этого требуется по- стоянно наблюдать за поведением и всеми реакциями воспитанника, учитывать реко- мендации других специалистов.

Нужно разбираться в сущности нару- шений в поведении ребенка на занятиях физической культурой и спортом (связаны ли они с внутрисемейными проблемами, с отношением к нему педагога / тренера или сверстников в коллективе на спортивных занятиях).

Следует создавать психологически комфортную атмосферу для воспитанников: оказывать поддержку, объяснять все спо- койно, быть терпеливым, сдержанным в проявлении негативных эмоций, проявлять уважение к детям, не повышать на них го- лос, не применять физических воздействий, стимулировать их самостоятельность и ак- тивность, осуществлять положительное подкрепление желательных действий, не создавать напряжения однозначными уста- новками на обязательную победу.

Необходимо создавать «ситуации успе- ха» для детей с заниженной самооценкой, неуверенных в себе и своих силах, тревож- ных, со сниженными волевыми процессами. Для детей с завышенной самооценкой и не- адекватно высоким уровнем притязаний нужно организовывать ситуации для оце- нивания детьми самих себя и своих воз- можностей.

Требуется повышать мотивацию к за- нятиям: показывать положительные ре- зультаты детей, поощрять, вызывать у них интерес к спортивной деятельности как к процессу, который доставляет моральное и физическое удовольствие, вводить особые интересные «ритуалы» начала и конца за- нятия (возможно, игровые задания), сюр- призные моменты, карточки поощрений (наклейки, фишки, звездочки и др.).

Нужно анализировать негативные ре- акции воспитанников – как и почему они произошли, при этом данные проявления не следует подкреплять, а наоборот, нужно лишить похвалы, каких-либо поощрений (но не кричать и не наказывать).

Необходимо решать межличностные конфликты в группе, поддерживать благо- приятную коммуникацию: давать упражне- ния на развитие командного духа, на уме- ние сотрудничать, помогать друг другу (можно для этого делить детей парами, ми- ни-группами, каждый раз меняя местами; также возможен вариант проигрывания создавшегося конфликта, затем – его обсу- ждение с целью нахождения различных выходов, а потом проигрывание ситуации за- ново с положительным финалом; при необ- ходимости нужно проводить индивидуаль- ные беседы).

Следует всегда быть тактичным, не до- пускать грубых и оценочных суждений по отношению к воспитанникам, не оскорб- лять и не унижать их (даже при условии их поведенческих проблем или неуспеха в спортивной деятельности). Необходимо быть спокойным, уравновешенным, в меру строгим и требовательным, последователь- ным, мудрым, являться примером для вос- питанников: интересной личностью, актив- ным, целеустремленным, жизнерадостным человеком. Нельзя допускать проявлений злости и агрессии, негативных эмоцио- нальных всплесков.

Также важно взаимодействовать с ро- дителями: рассказывать о возможностях воспитанников, обсуждать возникающие проблемы, приглашать их на открытые за- нятия, давать рекомендации по отношению к занятиям с детьми дома, тактично обсуж- дать их влияние на детей (говорить об их поощрении, поддержке активности и само- стоятельности).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для наиболее эффективного дос- тижения задач адаптивной физической культуры и спорта данная деятельность де- тей должна постоянно поддерживаться, подкрепляться, сопровождаться психологи- чески. В связи с этим педагоги по физиче- ской культуре и тренеры, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, должны быть готовы к процессу психологического сопровождения сами, а при необходимости иметь возможность об- ратиться за помощью к профессиональным специальным психологам.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Алмазова О. В. Психолого-педагогическая диагностика : учеб. пособие. Екатеринбург, 2014.

2. Алмазова С. Л. Методы психологической диагностики : учеб. пособие. Екатеринбург, 2010.

3. Алмазова С. Л. Психологическая программа по формированию жизненных компетенций у умст- венно отсталых девушек в условиях современной модернизации образования // Изучение природных и социально-экономических систем. Инновации в системе образования : мат-лы междунар. науч.-практ. конф.Сухум, 2015. С. 29-32.

4. Алмазова С. Л. Психологические условия организации процесса осознания умственно отсталыми старшеклассницами себя как представителя пола : метод. рекомендации. Екатеринбург, 2010.

5. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М. : Совершенство, 1998.

6. Евсеев С. П., Томилова М. В., Евсеева О. Э. Технологии дополнительного профессионального обра- зования по адаптивной физической культуре : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2013.

7. Исаков Э. В. Развитие адаптивного спорта: организация, экономика и управление : практикум. М. : М-ОСТ, 2010.

8. Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте : учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. М : Академия, 2007.

9. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие. М. : Спорт Академ Пресс, 2002.

10. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб. : Речь, 2008.

11. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахитенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спор- те : учеб. пособие для сту. пед. ин-тов по спец. «Физ. культура». М. : Просвещение, 1990.

12. Приказ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образова- ния обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)». Министерство образо- вания и науки Российской Федерации, 19 дек. 2014 г. М., 2014.

13. Приказ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Министерство образова- ния и науки Российской Федерации, 19 дек. 2014 г. М., 2014.

14. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка: пособие для учителя-дефектолога / под. ред. Л. М. Шипицыной. М. : Владос, 2003.

15. Психологическая служба в современном образовании : рабочая книга / под ред. И. В. Дуброви- ной. СПб. : Питер, 2009.

16. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями разви- тия. М. : Советский спорт, 2009.

17. Селитренникова Т. А. Управление процессом адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I–V вида // Адаптивная физическая культура. 2012. № 3. С. 22-24.

18. Чернышева Л. Г. Психологическое сопровождение адаптации студентов – будущих специалистов по адаптивной физической культуре // Адаптивная физическая культура. 2007. № 1. С. 28-30.