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

И.В. Колесников

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы

 «Школа-интернат № 1», г. Хабаровск

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

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются значение и содержание процесса психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях при проведении занятий по адаптивной физической культуре, а в системе дополнительного образования – при организации деятельности в области адаптивного спорта. Описывается значение физической культуры в формировании жизненных компетенций учащихся, развитии навыков ведения здорового образа жизни в соответствии с современными федеральными государственными образовательными стандартами. Рассматриваются те основные специфические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, которые должны учитываться в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом. Говорится о значимости психологической подготовки специалистов 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, осуществляющейся по отношению к людям любого возраста, имеющим различные проблемы социального, психологического, физиологического характера и нуждающимся в поддержке и целенаправленном воздействии с целью улучшения их состояния и создания условий для благополучного развития, становления и адаптации. Особую актуальность сопровождение приобретает в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также их родителей и педагогов. М. Р. Битянова, И. В. Дубровина, И. И. Мамайчук, Л. М. Шипицына и др. рассматривают направленное сопровождение в рамках психологической службы системы общего и специального образования. Процесс сопровождения в образовательных организациях, а также в рамках дополнительного образования должен осуществляться всеми специалистами (учителями, воспитателями, психологами, трене- рами, медицинскими работниками) и представлять собой систему профессиональной деятельности, направленной на создание условий для успешного обучения, воспитания и развития детей. Если рассматривать психологическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья, то это, в первую очередь, деятельность психолога по созданию комплексной системы психолого-педагогических, клинико-психологических и психотерапевтических условий для успешной адаптации, реабилитации и личностного становления детей.

В сопровождении важно в объективно существующей ситуации, среде создать максимально благоприятные условия для развития. Для этого необходимо аккуратно, тактично и ненавязчиво направлять ребенка, помогая ему делать самостоятельный выбор, принимать решения и нести за это ответственность.

Взрослый человек, сопровождая ребенка по жизненному пути, должен идти вместе с ним, анализируя и учитывая его желания, потребности, индивидуальные особенности, 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 осуществлялось сопровождение ребенка, оно должно включать изучение индивидуальных характеристик и специфических особенностей, установление контакта, планирование дальнейших действий по созданию максимально благоприятных условий для развития (как целостного, так и отдельных параметров) и достижения желаемых результатов, включая в данный процесс родителей.

Более подробно остановимся на психологическом сопровождении в адаптивной физической культуре и спорте, так как спортивная деятельность предполагает постоянную работу – над самим собой, своими возможностями и способностями, – требует больших физических и психологических усилий, преодоления различных трудностей, достижения результатов, а это сложно для детей, особенно имеющих различные отклонения в развитии. В связи с этим данным категориям лиц требуется особая постоянная психологическая поддержка и помощь, которую могут оказывать как профессиональные специальные психологи, работающие в образовательных организациях и системе дополнительного образования, так и педагоги по физической культуре и тренеры.

Адаптивная физическая культура – широкое понятие, охватывающее комплекс мер оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к среде людей с ограниченными возможностями здоровья, а также предполагающее преодоление различных психологических барьеров, которые могут мешать ощущению полноценности жизни и осознанию собственной ценности и значимости. Адаптивная физическая культура оказывает положительное влияние на целостное развитие организма и личности: развиваются физические и психологические параметры. Происходит положительное воздействие на сознание, возникают потребности самосовершенствоваться и вести активный и здоровый образ жизни.

Адаптивный спорт является разновидностью физической культуры, при этом в нем идет ориентация на соревнование, достижение результатов, их сравнение с успехами других людей. Это повышает психологическую нагрузку на лиц с ограниченными возможностями здоровья, хотя в то же время и стимулирует раскрытие резервных сил и возможностей – как физических, так и личностных.

В современных федеральных государственных образовательных стандартах образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья большое значение придается физическому воспитанию, развитию, участию в спортивных соревнованиях, играх. Так, для умственно отсталых учащихся основными задачами реализации адаптивной физической культуры являются следующие: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка), совершенствование двигательных качеств, коррекция недостатков познавательной 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 области по физической культуре такие: развитие представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью, независимостью, развитие умения вести здоровый и безопасный образ жизни, участие в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками. Задачи физической культуры для обучающихся с нарушениями зрения – формирование схемы тела, укрепление здоровья, владение двигательными умениями и навыками, также формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, повышение мобильности, накопление двигательного опыта, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, формирование умений саморегуляции. Также в коррекционно-развивающей области в курсе «Адаптивная физическая культура» предполагается развитие навыков пространственной ориентировки, свободного безбоязненного передвижения, развитие компенсаторных возможностей, совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков, преодоление скованности, пассивности. Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи преимущественными задачами физической культуры являются формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, развитие кинестетической и кинетической основы движений, преодоление дефицитарности психомоторной сферы, развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи. Для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задачами в области физической культуры являются освоение доступных способов передвижения, формирование умения следить за своим физическим состоянием, коррекция познавательной деятельности, психомоторного развития и воздействие на личностную сферу. При расстройствах аутистического спектра специфическими требованиями к освоению указанной программы учащимися являются понимание правил поведения и желание включаться в доступные подвижные игры и занятия. При задержке психического развития ведущие задачи в целом аналогичны описанным выше для других категорий детей с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, в целом физическая культура необходима для укрепления здоровья – физического, социального, психологического, – позитивно влияет на все стороны развития, способствует ведению здорового образа жизни, успешной учебе и социализации, помогает овладеть умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, развивать навыки систематического наблюдения за собой, то есть в целом формирует жизненные компетенции учащихся. Наилучшие результаты в гармоничном развитии личности детей могут быть достигнуты при сочетании занятий по физической культуре со специально разработанными коррекционно-психологическими программами, которые преследуют аналогичные цели реализации: всестороннее развитие, умение следить за собой, в том числе с точки зрения внешнего облика, воспитание нравственности и осознанности поведения. Например, может быть применена психологическая программа по формированию жизненных компетенций у умственно отсталых девушек.

Для достижения глобальных задач адаптивной физической культуры и спорта необходимо постоянное психологическое сопровождение детей, для успешности которого большую роль играют отслеживание и учет их способностей, возможностей, личностных особенностей: волевых качеств, эмоциональных реакций, коммуникативных навыков, лидерских склонностей, стрессоустойчивости, направленности личности, мотивации к различным видам деятельности, уровня притязаний, темперамента и др. Для этого можно использовать мало и строго формализованные методы диагностики: наблюдение, беседу, опросники, анкеты, тесты, проективный метод. Углубленное психодиагностическое обследование может провести специальный психолог, объяснив затем педагогу по адаптивной физической культуре или тренеру индивидуальные особенности детей, которые необходимо будет учитывать в работе. Также психолог образовательной организации или системы дополнительного образования должен продолжать психологическое сопровождение постоянно, решая возникающие актуальные проблемы, предотвращая возможные трудности или подготавливая к ним воспитанников или учащихся. Это относится к конфликтным ситуациям между детьми, между педагогом, тренером и учащимися, воспитанниками, снижению мотивации к деятельности, негативным поведенческим проявлениям и т. д. Но не только психолог, а и педагог по адаптивной физической культуре или тренер должен сам осуществлять психологическое сопровождение детей, с которыми он работает, начиная его с диагностического изучения. Для этого необходимо учитывать рекомендации 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 характеристики 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 поражение 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, неадекватных самооценке и поведенческих реакциях и др. При задержке психического развития на первый план выступают нарушения внимания и незрелость эмоционально-волевой сферы, инфантильность, сниженная работоспособность. У детей с двигательными, зрительными, слуховыми нарушениями имеются затруднения ориентировки в пространстве, восприятия окружающего мира и самого себя (в том числе и схемы собственного тела), может быть слабость волевых процессов, эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, эгоцентризм, затруднения коммуникации, не всегда соответствующий реальности уровень притязаний. Такие категории лиц, как дети с речевыми нарушениями, с расстройствами эмоционально-волевой сферы и поведения, испытывают затруднения в коммуникации, в самовыражении, могут быть замкнуты; дети с расстройствами аутистического спектра находятся в «собственном» мире, эмоционально отстранены.

Учитывая специфические особенности развития различных категорий детей с отклонениями развития и признавая значимость психологического сопровождения физического воспитания и обучения таких детей, можно описать основные требования к деятельности педагогов по адаптивной физической культуре и тренеров с психологической точки зрения организации и осуществления данного процесса. Данные условия мы предлагаем обозначить как **психологический кодекс специалиста по адаптивной физической культуре и спорту**. Опишем основные положения этого кодекса ниже.

Необходимо выявлять и учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка. Для этого требуется постоянно наблюдать за поведением и всеми реакциями воспитанника, учитывать рекомендации других специалистов.

Нужно разбираться в сущности нарушений 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 спокойно, быть терпеливым, сдержанным в проявлении негативных эмоций, проявлять уважение к детям, не повышать на них голос, не применять физических воздействий, стимулировать их самостоятельность и активность, осуществлять положительное подкрепление желательных действий, не создавать напряжения однозначными установками на обязательную победу.

Необходимо создавать «ситуации успеха» для детей с заниженной самооценкой, неуверенных в себе и своих силах, тревожных, со сниженными волевыми процессами. Для детей с завышенной самооценкой и неадекватно высоким уровнем притязаний нужно организовывать ситуации для оценивания детьми самих себя и своих возможностей.

Требуется повышать мотивацию к занятиям: показывать положительные результаты 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 занятия (возможно, игровые задания), сюрпризные моменты, карточки поощрений (наклейки, фишки, звездочки и др.).

Нужно анализировать негативные реакции 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 благоприятную коммуникацию: давать упражнения на развитие командного духа, на умение сотрудничать, помогать друг другу (можно для этого делить детей парами, мини-группами, каждый раз меняя местами; также возможен вариант проигрывания создавшегося конфликта, затем – его обсуждение с целью нахождения различных выходов, а потом проигрывание ситуации заново с положительным финалом; при необходимости нужно проводить индивидуальные беседы).

Следует всегда быть тактичным, не допускать грубых и оценочных суждений по отношению к воспитанникам, не оскорблять и не унижать их (даже при условии их поведенческих проблем или неуспеха в спортивной деятельности). Необходимо быть спокойным, уравновешенным, в меру строгим и требовательным, последовательным, мудрым, являться примером для воспитанников: интересной личностью, активным, целеустремленным, жизнерадостным человеком. Нельзя допускать проявлений злости и агрессии, негативных эмоциональных всплесков.

Также важно взаимодействовать с родителями: рассказывать о возможностях воспитанников, обсуждать возникающие проблемы, приглашать их на открытые занятия, давать рекомендации по отношению к занятиям с детьми дома, тактично обсуждать их влияние на детей (говорить об их поощрении, поддержке активности и самостоятельности).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для наиболее эффективного достижения задач адаптивной физической культуры и спорта данная деятельность детей должна постоянно поддерживаться, подкрепляться, сопровождаться психологически. В связи с этим педагоги по физической культуре и тренеры, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, должны быть готовы к процессу психологического сопровождения сами, а при необходимости иметь возможность обратиться 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 умственно 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 образования 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 образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)». Министерство образования 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 образования 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.