

УДК 373.037:004(075)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

*Касьяненко Алла Николаевна, старший преподаватель*

*Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)*

*г. Ростов-на-Дону, Россия*

*Аннотация.* В рамках данной статьи анализируется фундаментальная роль и специфика психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой. Сформулированы актуальные авторские рекомендации для специалистов, осуществляющих психологическое сопровождение детей с нарушениями здоровья.

*Ключевые слова:* физическая культура, сопровождение, дети, адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья.

*Annotation:* In this article analyzed the fundamental role and specificity of psychological support for children with disabilities in the process of practicing adaptive physical culture. Also are formulated author's topical recommendations for specialists carrying out psychological support of children with health disorders.

*Key words:* physical culture, support, children, adaptive physical culture, limited health opportunities.

Прежде всего, отметим, что адаптивная физическая культура - это новая для России, активно развивающаяся интегративная сфера образования, науки, культуры, социальной практики, к которой относится как минимум три крупные научные области - физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, а также огромное количество данных, относящихся к медико-биологическим и социально-психологическим учебным и научным дисциплинам [2, с.14]. При этом в ней не только обобщаются сведения перечисленных областей и дисциплин, но и формируется новое знание, представляющее собой результат взаимопроникновения знаний каждой из этих областей и дисциплин.

В целом адаптивная физкультура представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп общеобразовательных школ и вузов, креативные телесно ориентированные и экстремальные виды адаптивной двигательной активности [4, с.166].

Актуальность данной темы обоснована тем, что повышение качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья на сегодняшний день объявлена в России важнейшей государственной задачей, в связи с чем, и выдвинулся на передний план науки и практики такой социальный феномен, как

занятия адаптивной физической культурой, а вместе с ними, в качестве неотъемлемой части – их психологическое сопровождение.

Однако следует отметить - несмотря на то, что на сегодняшний день в Российской Федерации функционируют различные комитеты, комиссии, ассоциации инвалидов, работает множество диагностических и реабилитационных центров, коррекционных учреждений, специальных школ, секций и т.п., лишь весьма незначительная часть детей-инвалидов действительно вовлечена в физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Основной причиной для столь негативного явления выступает, на мой взгляд, отсутствие квалифицированных специалистов, обладающих необходимыми знаниями и практическими умениями, позволяющими не столько поддерживать и развивать двигательные возможности ребенка, сколько оказывать профессиональную психологическую поддержку и сопровождение.

Большинство преподавателей не принимают во внимание тот факт, что, несмотря на определенные различия и противоречия, адаптивная физическая культура, коррекционная педагогика и психология имеют общие объект, цель педагогической деятельности, единые методологические подходы и принципы, решают с разных сторон интегративные общие задачи и поэтому должны взаимно обогащать и дополнять друг друга в процессе сопровождения занятий физкультурой у детей с ограниченными возможностями здоровья [1, с.16].

Также следует отметить, что на современном этапе в Российской Федерации проблемам оказания психологической помощи при сопровождении занятий адаптивной физической культурой для детей с нарушениями здоровья, уделяется крайне мало внимания не только практикующими специалистами, но и учеными. В числе наиболее значимых исследований в этой области на сегодняшний день выделяются работы: Епифанова В.А., Попова Г. Н., Евсеева С. П., Пушкаревой И.Н. и др.

Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в адаптивной физической культуре также крайне важно и потому, что занятия спортом и физкультурой в целом всегда подразумевает непрерывное самосовершенствование и тщательную работу над собой, требует значительных психологических и физических усилий для преодоления трудностей и достижения определенных целей, что представляет значительные сложности для детей, имеющих нарушения развития.

Именно по этой причине им необходима специфическая и постоянная психологическая поддержка, которую оказывают квалифицированные психологи в образовательных учреждениях, а также преподаватели физической культуры и спортивные тренеры [2, с.15].

По мнению Алмазовой С.Л., независимо от того, какой именно специалист осуществляет сопровождение занятий по адаптивной физической культуре (причем не имеет значения, для ребенка или же для взрослого человека), в него обязательно должны быть включены следующие этапы:

- анализ индивидуальных особенностей человека;
- установление контакта;
- планирование дальнейших шагов по формированию комфортных условий для физического и психологического развития человека [1, с.9].

Следует отметить, что для достижения положительных результатов крайне важно включать в рассматриваемый процесс близких родственников.

Итак, чтобы получить значительные результаты при проведении занятий по адаптивной физкультуре у детей с ОВЗ, необходимо осуществлять их непрерывное психологическое сопровождение. Для успешности этого процесса огромное значение имеет внимательное отслеживание и постоянный учет их способностей, индивидуальных особенностей воли, эмоциональных реакций, коммуникативных навыков и лидерских качеств, а также склонность к определенным видам деятельности, темперамент и т.п. Для анализа всего вышесказанного специалисты используют методы диагностики, обладающие различной степенью формализации, в частности:

- наблюдение;
- психологические опросы;
- анкеты;
- психологическое тестирование и др [1, с.17].

Более глубокую психодиагностику может осуществить квалифицированный психолог, специализирующийся на оказании помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, а затем разъяснить преподавателю по адаптивной физкультуре или спортивному тренеру индивидуальные характеристики детей, которые обязательно следует учитывать при занятиях с ними.

Кроме того, психолог обязан осуществлять психологическое сопровождение таких детей на постоянной основе, решая по мере необходимости возникающие проблемы или подготавливая к ним. В первую очередь, это относится к конфликтам между детьми и педагогом по физической культуре (тренером), к снижению мотивации учащихся и т.п. [5, с.47].

Отметим также, что психологическое сопровождение занятий адаптивной физкультурой должно осуществляться не только специальным психологом, но и самим педагогом или спортивным тренером. В связи с этим, следует обязательно учитывать профессиональные советы психолога, а также проводить постоянное наблюдение за детьми с ОВЗ, выявлять имеющиеся проблемы и оказывать помощь в их разрешении.

Каждый преподаватель по адаптивной физической культуре обязан учитывать индивидуальные особенности развития учащихся, а также четко представлять специфику в целом каждой категории детей с ограниченными возможностями здоровья (как физические, так и психологические аспекты развития), иметь представление о сущности и структуре каждого конкретного нарушения здоровья ребенка.

К примеру, отсталость в умственном развитии подразумевает органическое поражение головного мозга, что влечет за собой низкие интеллектуальные способности человека, а также множество специфических особенностей личностного развития – недостаточную социальную осознанность, неадекватную самооценку и эмоциональные реакции, нарушения поведения и т.д. В свою очередь, при задержке в психическом развитии первичными характеристиками являются: нарушения внимания, эмоциональная незрелость, инфантильность, крайне низкая работоспособность.

А дети с нарушениями речи и расстройствами поведения (к примеру, страдающие аутизмом) имеют затруднения в коммуникации, замкнуты, эмоционально отстранены [2, с.18].

Таким образом, если учитывать специфику развития каждой категории детей с ОВЗ при проведении занятий по адаптивной физкультуре и отдавать себе отчет в необходимости постоянного психологического сопровождения таких занятий, следует привести ниже авторские рекомендации для преподавателей по адаптивной физической культуре и спортивных тренеров:

1. Следует обязательно выявлять и учитывать индивидуальные особенности и потенциал каждого человека. В связи с этим, требуется на постоянной основе наблюдать за поведением и эмоциональными реакциями детей, учитывая также мнение других специалистов.

2. 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).

3. Обязательно формировать психологически благоприятную среду для учащихся – оказывать моральную поддержку, быть терпеливым, сдержанным, не допускать проявления отрицательных эмоций, проявлять к детям уважение и ни при каких обстоятельствах не применять физическое насилие, стимулировать желание учащихся быть самостоятельными и активными.

4. Необходимо создавать «ситуации успеха» для детей с заниженной самооценкой, неуверенных в себе и своих силах, тревожных, со сниженными волевыми процессами.

5. 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.).

На основе всего вышесказанного можно заключить, что для эффективного проведения занятий адаптивной физкультурой у детей с ограниченными возможностями здоровья педагогам и тренерам необходимо оказывать учащимся постоянную психологическую помощь и поддержку, а также обращаться к квалифицированным психологам.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Алмазова С. Л., Пушкарева И.Н. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом // Педагогическое образование в России. 2015. - №8. - С.52-57.
2. Арпентьева М.Р. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития // Материалы Международной научно-практической конференции Стерлитамакского института физической культуры, 2016. - №11. – С.14-18.
3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура: учеб. пособие / В.А.Епифанов – 2-е изд. – М., ГЭОТАР – Медиа, 2013. – 568 с.
4. Матвеева Н.Ю., Ненарокова О.В. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2014. - №2.- С.165-168
5. Попов Г. Н., Евсеев С. П. Педагогические аспекты адаптивной физической культуры как интегративной дисциплины // Вестник ТГПУ. 2015. - №10. - С.47-50

## **THE LITERATURA**

1. Almazova S. L., Pushkareva I.N. Psikhologicheskoye soprovozhdeniye de- tey s zashchitoy zdorov'ya v protsesse zanyatiy adaptivnoy fizicheskoy kul'turoy i sportom // Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii. 2015. - №8. - S.52-57.
2. Arpent'yeva M.R. Aktual'nyye problemy adaptivnoy fizicheskoy kul'tury i adaptivnogo sporta: obrazovaniye, nauka, praktika, perspektivy razvitiya // Materi- aly Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii Sterlitamakskogo insti- tuta fizicheskoy kul'tury, 2016. - №11. - S.14-18.
3. Yepifanov V.A. Lechebnaya fizkul'tura: ucheb. posobiye / V.A.Yepifanov - 2-ye izd. - M., GEOTAR - Media, 2013. - 568 s.
4. Matveyeva N.YU., Nenarokova O.V. Tsennostnyy potentsial adaptivnoy fizicheskoy kul'tury // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser- iya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika, 2014. - №2. - S.165-168
5. Popov G. N., Yevseyev S. P. Pedagogicheskiye aspekty adaptivnoy fizi- cheskoy kul'tury kak integrativnoy distsipliny // Vestnik TGPU. 2015. -№10. - S.47- 50