

УДК: 796.011:615.825

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

БАРЧЕНКО С.А., кандидат педагогических наук, и.о. доцента, директор филиала Российского государственного педагогического университета им.А.И.Герцена в г.Ташкенте, Ташкент

### Аннотация

*В статье исследуется проблема психолого-педагогического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья, направленного на раскрытие их психофизического потенциала и достижение высоких результатов через оптимизацию учебно-тренировочного процесса с помощью психологических методов подготовки.*

### Annotation

*Maqolada nogironligi bo'lgan shaxslarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash muammosi ko'rib chiqiladi, bu ularning psixofizik salohiyatini ochib berishga va psixologik tayyorgarlik usullaridan foydalangan holda ta'lim va o'quv jarayonini optimallashtirish orqali yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.*

### Annotation

*The article examines the problem of psychological and pedagogical support for individuals with disabilities, aimed at revealing their psychophysical potential and achieving high results through the optimization of the educational and training process using psychological methods of preparation.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья, учебно-тренировочный процесс, психолого-педагогическое сопровождение.

*Kalit so'zlar: moslashuvchan jismoniy madaniyat, nogironlar, o'quv jarayoni, psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash.*

**Key words:** adaptive physical culture, disabilities, educational and training process, psychological and pedagogical support.

В последние годы государство акцентирует внимание на проблеме интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в систематические занятия адаптивной физической культурой и спортом, рассматривая эту деятельность как значимую составляющую социальной политики.

Стратегия развития физической культуры и спорта предусматривает активное развитие системы адаптивной физической культуры и спорта среди лиц с ОВЗ на различных уровнях. Однако реализация этой задачи сталкивается с рядом трудностей, связанных с несовершенством нормативной базы, отсутствием эффективной системы спортивного отбора и недостаточным уровнем психолого-педагогического сопровождения.

Актуальность данного исследования обусловлена важностью образовательного процесса и недостаточной изученностью вопросов вовлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья в систематические занятия адаптивной физической культурой (АФК), которые играют важную роль в социальной политике.

Психолого-педагогическое сопровождение [1] – это комплекс мероприятий, направленный на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения лиц с ОВЗ с учетом задач учебно-тренировочного процесса. Основная цель психолого-педагогического сопровождения заключается в содействии раскрытию психофизического потенциала и достижению высоких спортивных результатов путем повышения эффективности учебно-тренировочного процесса с использованием методов психологической подготовки.

Основные задачи психолого-педагогического сопровождения следующие:

1. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в регулярные занятия АФК и привлечение талантливых детей и подростков к занятиям адаптивными видами спорта.

2. Вовлечение семей как мотивационного и поддерживающего ресурса обучающихся и формирование положительного отношения семей к занятиям АФК или адаптивными видами спорта.

3. Изучение когнитивных, эмоционально-волевых и мотивационных аспектов, личностных характеристик, психических состояний и специфических психомоторных способностей учащихся с ОВЗ посредством индивидуальной психологической диагностики.

4. Регулярная оценка и корректировка психоэмоциональных состояний занимающихся лиц с ОВЗ.

5. Разработка рекомендаций для занимающихся, их родителей и преподавателей-тренеров.

6. Организация консультаций, коррекционных мероприятий и тренингов с занимающимися АФК.

В рамках психологического отбора и спортивной ориентации обеспечивается поддержка лицам с ОВЗ в выборе подходящих видов АФК или спортивной специализации, учитывая индивидуальные предпочтения и интересы, а также осуществляется профилактика негативных последствий спортивной деятельности [6, 7].

Психопрофилактика в спорте представляет собой область медицинской психологии, со-средоточенную на выявлении и предупреждении нервно-психических и психосоматических расстройств у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья [2].

**Цель** – формирование общей психологической культуры у занимающихся с ОВЗ, стимулирования использования психологических знаний в учебно-тренировочной практике для достижения личного роста и восстановления психической работоспособности.

Комплексная психопрофилактическая деятельность включает следующие направления:

- проведение индивидуальной психологической диагностики спортсменов с последующим представлением рекомендаций по выбору спортивной дисциплины в контексте адаптивной физической культуры;

- адаптация лиц с ОВЗ к учебно-тренировочному процессу;

- предупреждение эмоционального истощения, психической дезадаптации и снижение мотивации у занимающихся АФК;

- профилактика феномена перетренированности;

- организация мероприятий, направленных на укрепление сплоченности группы занимающихся с ОВЗ и минимизацию риска возник-

новения конфликтов между ними;

- предотвращение развития синдрома эмоционального выгорания у лиц с ОВЗ, занимающихся АФК, а также у тренеров-преподавателей.

Важной составляющей психопрофилактики выступает психологическое консультирование, основной задачей которого является предоставление необходимой информации и поддержка в решении различных задач, трудностей и проблем, связанных с тренировочным процессом. Консультативная работа ориентирована на постановку краткосрочных и долгосрочных целей, разработку индивидуальных планов психологической подготовки с учетом особенностей каждого спортсмена.

Консультативные мероприятия охватывают широкий спектр направлений:

- обеспечение разъяснения информации, связанной со спортивной психологией;

- консультирование по вопросам выбора спортивной специализации и планирования спортивной карьеры;

- определение ключевых жизненных ценностей;

- помочь в урегулировании конфликтных ситуаций;

- разработка индивидуальных планов психологической подготовки к учебно-тренировочным занятиям;

- мотивация к занятиям АФК или поддерживающая психологическая помощь;

- совместный анализ результатов спортивной деятельности;

- решение вопросов, выходящих за рамки спортивного контекста [5].

Во время педагогического эксперимента применялись следующие **методы**:

1. Внушение в состоянии бодрствования. В ходе беседы спортсмену объяснялись причины возможных неудач и предлагались способы их устранения, особое внимание уделялось процессам саморегуляции.

2. Гипносуггестивное воздействие. Метод основан на вербальном воздействии тренера на спортсмена с целью активизировать восстановительные процессы.

3. Аппаратные методы. Использование технических устройств в сочетании с вербальными методами психорегуляции, особенно в случаях низкой внушаемости или значительных колебаний уровня нервно-психического напряжения;

4. Техники телесно-ориентированной терапии, сказкотерапии, арт-терапии, ароматерапии и музыкотерапии. Комплексные подходы, направленные на гармонизацию физического и эмоционального состояния спортсмена.

Таким образом, представленная система психопрофилактики и психологического сопровождения обеспечивает комплексную поддержку спортсменов с ОВЗ, способствует их

успешной адаптации к учебному и спортивному режиму, предотвращает возможные риски эмоционального и физического перенапряжения, а также поддерживает высокий уровень мотивации и эффективности занятий.

В ходе педагогического эксперимента проводился учебно-тренировочный процесс согласно разработанной программе, соответствующей рекомендациям действующей типовой программы. Основными условиями

участия в учебно-тренировочных занятиях по АФК являлись следующие аспекты: отбор лиц с ОВЗ; организация медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения лиц с ОВЗ, занимающихся АФК; обеспечение материально-технической базы, кадрового состава и научно-методической поддержки для реализации учебно-тренировочного процесса занятий (табл. 1).

Таблица 1

Требования к результатам предложенной программы по адаптивной физической культуре

Этапы подготовки	Требования и критерии результативности
Начальный	Углубленная физическая реабилитация; социальная адаптация и интеграция; формирование устойчивого интереса к спортивным занятиям; расширение спектра двигательных умений и навыков; освоение базовых техник выбранного вида спорта; развитие физических качеств и функциональных возможностей; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.
Тренировочный	Социальная адаптация и интеграция; положительная динамика двигательных способностей; участие в спортивных соревнованиях; тенденция успешной социализации спортсмена; повышение общего и специального уровня физической, технической, тактической и психологической подготовки; накопление соревновательного опыта и стабилизация выступлений на официальных турнирах; формирование устойчивой спортивной мотивации; продолжающаяся углубленная физическая реабилитация.
Совершенствование	Соответствие контрольным нормативам программы спортивной подготовки; увеличение функциональных резервов организма; совершенствование общих и специфических физических качеств, а также технико-тактической и психологической готовности; поддержание высокой степени спортивной мотивации; дальнейшая социализация спортсмена; проведение углубленной физической реабилитации.
Достижения	Достижение высоких спортивных результатов на различных уровнях соревнований; высокая степень социализации спортсмена; углубленная физическая реабилитация.

Данные, полученные в результате базовой диагностики, служат основой для комплексного воздействия на лиц с ОВЗ, занимающихся адаптивной физической культурой. Это воздействие направлено на целенаправленное развитие психомоторных функций и оптимизацию учебно-тренировочной нагрузки применительно к конкретным учебно-тренировочным занятиям.

Одной из ключевых характеристик учебно-тренировочного процесса для лиц с ОВЗ является содействие их физическому

и психическому развитию, всесторонняя физическая подготовка, а также коррекция основных дефектов, включая нарушения сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и другие. Положительная динамика общего развития у лиц с ОВЗ выступает необходимым условием начала учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре или адаптивному спорту, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся для достижения высоких и стабильных результатов [3].

Для эффективного осуществления учебно-тренировочного процесса преподаватель-тренер, работающий с лицами с ОВЗ, должен владеть методами восстановления и знать специфику патологии занимающихся. В результате освоения учебно-тренировочного процесса лиц с ОВЗ приобретают знания, умения и навыки в следующих областях:

1. Теория и методика физической культуры и спорта: история развития выбранного вида спорта; основы методов рекреационной деятельности; значение физической культуры и спорта в современном обществе; правовые основы адаптивной физической культуры и спорта (правила выбранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для получения спортивных

разрядов и званий по выбранным видам спорта); антидопинговые правила, установленные международными антидопинговыми организациями.

2. Практика физической культуры: индивидуальный подбор и выполнение комплексов физических упражнений; развитие личных физических качеств; формирование представлений о психологическом саморазвитии и духовно-нравственном совершенствовании в обществе; осознание важности здорового образа жизни как основной ценности общества.

Для оценки значимости психологических качеств каждого занимающегося, влияющих на его деятельность, были определены коэффициенты регрессии (табл. 2).

Таблица 2

## Значение психологических качеств личности

№ п/п	Психологическая характеристика личностных качеств	Психологическая характеристика деятельности	Роль деятельности в трудовом процессе
1.	Готовность мобилизовать себя	Наличие целей, мотивации, осознанный подход к труду. Убежденность в значимости выполняемой работы.	Активная деятельность, направленная на конечный результат. Стремление преодолевать преграды.
2.	Целеустремленность	Устойчивая цель, стремление к ее реализации.	Согласованность личных целей с коллективными, неуклонное следование своим убеждениям.
3.	Решительность	Способность оперативно оценивать обстановку и принимать верные решения.	Необходимость принимать решения, учитывая профессиональный опыт.
4.	Инициативность	Активное стремление к действию, ощущение личной ответственности за предпринятые шаги.	Постоянное стремление к нововведениям, неудовлетворенность достигнутым, высокий уровень ответственности.
5.	Самостоятельность	Уверенность в собственных силах и компетенциях, позволяющая полностью раскрыть потенциал.	Способность самостоятельно решать стратегические и организационные задачи.
6.	Настойчивость	Способность достигать поставленные цели несмотря на встречающиеся сложности, и преодоление на пути к ее достижению различных возникающих трудностей	Проявление выдержки и упорства для успешного завершения трудовых процессов.
7.	Ответственность	Ответственный подход к принятию решений даже в условиях неопределенности препятствий.	Выражается в настойчивости и стремлении завершить начатое, демонстрируя силу характера.

Данная таблица демонстрирует взаимосвязь между личностными качествами работников и особенностями их профессиональной деятельности.

На основе анализа индивидуально-психологических особенностей личности лиц, занимающихся адаптивной физической культурой АФК, были выделены четыре критерия: когнитивный, деятельностный, мотивационный и рефлексивный [4].

Когнитивный критерий характеризует познавательные, творческие и коммуникативные способности специалиста в области адаптивной физической культуры и спорта.

Деятельностный критерий включает совокупность действий по реализации образовательных и тренировочных программ, направленную на улучшение двигательной активности у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Мотивационный критерий отражает осознанность и необходимость овладения проектными умениями как важнейшего элемента личностного роста.

Рефлексивный критерий обеспечивает способность к осмыслиению значимости полученных знаний и практического опыта, а также анализу собственной активности в профессиональной деятельности, что способствует развитию личности.

**Таким образом**, полученный экспериментальный материал подтвердил выдвинутую гипотезу и позволил сделать следующие **выводы**:

1. Обоснованы организационно-педагогические условия массового внедрения адаптив-

ной физической культуры, включая:

- определение нозологических групп для дифференцированного подхода, обеспечивающего индивидуализацию тренировочной нагрузки;
- создание необходимой материально-технической базы для занятий АФК;
- включение специалистов в проективно-ресурсную деятельность;
- разработку проектов для проведения массовых мероприятий, проведение форумов и мастер-классов;
- реабилитационно-коррекционные, физкультурно-оздоровительные и спортивно-тренировочные мероприятия.

2. Анализ научной литературы и собственные исследования позволили охарактеризовать теоретические подходы к психолого-педагогическому сопровождению занятий адаптивной физической культурой и спортом в образовательной среде, что стало важным фактором для привлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья к регулярной физической активности.

3. Выделены и описаны критерии - когнитивный, мотивационный, деятельностный и рефлексивный, составляющие основу компетенции лиц, занимающихся адаптивной физической культурой или адаптивным спортом, необходимых для развития основных психофизических качеств и способностей, соответствующих выбранной дисциплины и направлению укрепления здоровья, повышение физической работоспособности и гармонического физического развития.

#### Литература:

1. Адушкина К.В., Лозгачёва О.В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования. // Учебное пособие. Екатеринбург, Урал. гос. пед. ун-т., 2017. – 163 с.
2. Арпентьева М.Р. Психопрофилактика и исцеление спортивных травм. // Медицинская психология в России, 2019, № 1(54), С. 48-53.
3. Евсеев С.П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы). // Методические рекомендации. М.: Спорт, 2021. – 46 с.
4. Жабакова Т.В. Общая психология. Индивидуально-типологические особенности личности. // Учебное пособие. Челябинск, Библиотека А. Миллера, 2022. – 95 с.
5. Кашапов М.М. Консультационная работа психолога. // Учебное пособие. Ярославль, ЯрГУ, 2005. – 196 с.
6. Махов А.С. Теория и практика управления развитием адаптивным спортом в России. // Монография. Иваново, Ивановский гос. ун-т., 2013. – 185 с.
7. Сараева Н.М., и др. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды. // Коллективная монография. М.: Акад. естествознания, 2011. – 321 с.