9. *Бушуев, В. В.* Национально-государственная идентичность в современном мире и роль исторической политики в ее формировании (теоретико-методологический анализ) / В. В. Бушуев, В. В. Титов // Вестник МГГУ им. М. А. Шолохова. История и политология. – 2011. – № 4. – С. 77–93.

10. *Бесан, Д. Н.* Социальные представления о Беларуси у студентов на начальном этапе обучения в педагогическом вузе / Д. Н. Бесан // Педагогическая наука и образование. – 2017. – № 3. – С. 74–79.

(Дата подачи: 14.02.2018 г.)

А. В. Котловский
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск

A. U. Katlouski
Belarussian state pedagogical university of the name Maksima Tanka,
Minsk

УДК 376.3

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СПОРТСМЕНАМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

ORGANIZATION OF ADAPTIVE-SPORT READING WITH SPORTSMEN, HAVING PAROPSISS

В статье представлена методика организации и проведения адаптивно-спортивных занятий со спортсменами, имеющими нарушения зрения. Выделен целый спектр психологических проблем, возникающих в ходе занятий. Разработаны возможные направления решения данных проблем.

Ключевые слова: адаптивно-спортивные занятия; спортсмены с нарушением зрения; педагогические условия.

In the article methodology of organization and realization of the adaptive-sport reading is presented with sportsmen, having paropsiss. The whole spectrum of psychological problems arising up during employments is distinguished. Possible directions of decision of these problems are worked out.

Key words: adaptive-sport reading; sportsmen with a paropsis; pedagogical terms.

В современном мире, характеризующемся быстрым потоком скорости и развития общества, особое место отводится людям, в том числе и профессиональным спортсменам, утратившим из-за отдельных травм свою трудоспособность и стремящихся максимально адаптироваться в новом для них качестве инвалида или человека с особенностями физического развития.

В настоящее время большое значение придается формированию и развитию гармоничной личности и уже давно людей, имеющих проблемы со зрением, считают полноценными людьми, не акцентируют внимание на уровне их состояния здоровья, что позволяет людям с особенностями

развития в целом и спортсменам в частности чувствовать свою полноту жизни.

Организацией, подготовкой и спортивной деятельностью с незрячими и слабовидящими спортсменами занимается международная спортивная ассоциация (IBSA). В физкультурно-оздоровительной работе с инвалидами по зрению используются в основном те же методы и методические приемы, что и с нормально видящими людьми: информационные методы, к которым мы относим слова, демонстрации и практические упражнения. Особенности их применения связаны с депривацией зрения и зависят от наличия предыдущего зрительного опыта, от навыков пространственной ориентации, наличия остаточного зрения, знаний и двигательных навыков.

При нарушении зрения основную компенсаторную функцию берет на себя речь. Вместе с тем в силу отсутствия невербального общения возникают трудности, связанные с дефицитом понимания. Особенно это проявляется при изучении новых движений. Поэтому обучающиеся должны не только услышать, но и представить, осознать конкретный двигательный образ. Это достигается включением всех сохраненных анализаторов: тактильных, осязательных, слуховых, обонятельных. Человек, лишенный зрения, создает представление о предмете, ощупывая его поверхность, воспринимая его форму, фактуру, физические характеристики.

Для обучения ориентировке используются озвученные мячи, метрономы, колокольчики, свистки и другие сигналы, помогающие ориентироваться в направлении движения, расстоянии, определении местонахождения.

Показ движений для слабовидящих – зрительный, для слепых – осязательный. Слепой ощупывает положение частей тела партнера или педагога, чтобы создать представление о позе, движении. В том случае, когда незрячий спортсмен не понимает объяснения, нами применяется и выполняется контактный показ, при котором педагог и обучаемый находятся в единой «связке», вместе, синхронно выполняют изучаемое движение. С помощью музыкального сопровождения можно управлять движениями, изменяя темп, ритм, усилие, выразительность, эмоциональность исполнения, тем самым создавая благоприятные условия для преодоления неуверенности, скованности движений незрячего (слабовидящего) спортсмена.

Приоритетными являются те методы и методические приемы обучения, которые приносят наибольший успех. Особенно эффективным методом коррекции и развития психомоторики является игровой метод. Подвижные игры, включающие самые разнообразные двигательные действия, позволяют решать множество педагогических задач: развивать внимание, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, догонять и увертываться, прятаться и находить, проигрывать и побеждать, перевоплощаться и фантазировать. Важно подобрать такие игры, задания, эстафеты, которые доступны, эмоциональны и интересны каждому участнику.

В научной статье «Современные аспекты развития и деятельности физкультурно-спортивного клуба инвалидов» (авторы А. Л. Зиновчик, А. Н. Герасевич) указано, что с целью развития физических качеств инвалидов применяются традиционные методы: равномерный, переменный, повторный и интервальный. Специфической особенностью их применения является индивидуальное дозирование нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности, состоянием «сохранённых» функций, оперативным состоянием здоровья [1].

Мы присоединяемся к научному мнению Я. Р. Виликина, Л. К. Дворецкого [2], что инвалидность представляет собой состояние человека, характеризующееся постоянной или длительной, полной или частичной потерей трудоспособности.

Существует целый спектр психологических проблем, которые необходимо решать в процессе адаптивно-спортивных занятий с незрячими и слабовидящими спортсменами. Нами выделены следующие общие проблемы:

1. Ощущение собственной неполноценности. Выраженные нарушения функций не могут быть восстановлены под влиянием лечебных мероприятий и препятствуют выполнению работы по профессии (специальности). Эти нарушения нередко приводят к психическим расстройствам, связанным с чувством отторжения мира.

2. Отрицательное посттравматическое ощущение. Мы считаем, что инвалидность оказывает очень сильное отрицательное воздействие на психоэмоциональное состояние человека. Психологическая перестройка личности после травмы характеризуется наличием астеноневротического синдрома, выражающегося в раздражительности, вспыльчивости, быстрой истощаемости психических и физических процессов.

3. Чувство невозможности выполнения отдельных двигательных действий. Психика инвалидов сильно страдает от ограниченности информации, не поступающей в соответствующие отделы мозга от двигательного аппарата, и от невозможности выполнения ряда двигательных действий. Патологические процессы, развивающиеся в результате травмы, с одной стороны разрушают целостность и естественность функционирования организма, а с другой – вызывают у инвалидов комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, изолированностью или, наоборот, эгоцентризмом, агрессивностью, а подчас и антисоциальными установками, о которых идет подтверждение в работах Е. И. Серкульской [3].

4. Снижение потребности в активной социальной и творческой жизни. Исследования особенностей поведения инвалидов после травмы выявили увеличение агрессивности, потребности в помощи и поддержке, чувство физической неадекватности. Вместе с тем показатели способности к активной социальной жизни, творческой активности, а также потребности в само проявлении у них заметно снижены. В целом эти данные рассматривают-

ся как проявление выраженной стрессорной реакции после перенесенной травмы, что требует соответствующей коррекционной работы.

Можно констатировать тот факт, что процесс педагогической деятельности, несомненно, влияет на развитие личности человека с физическими недостатками и ограниченными возможностями. Деятельность всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формируя определенные отношения к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т. е. оказывает воспитательное воздействие на личность [4].

Нами выделен другой спектр психологических проблем, свойственных инвалидам-спортсменам ассоциации IBSA в процессе адаптивно-спортивной тренировки по видам спорта. Перечислим следующие:

• стрессовое состояние на ранних этапах занятий;

• приобретенный комплекс психической неполноценности и негативные изменения личностных качеств;

• отсутствие мотивации к занятиям спортом;

• недостаточная самостоятельность на занятиях;

• психическая неустойчивость в условиях соревнований;

• подбор психологически совместимых партнеров.

Возможные направления решения данных проблем мы видим в следующем. Для снятия стрессорной реакции необходимо создать психологический и эмоционально-нравственный фон, что в дальнейшем должно способствовать не только снятию напряжения, но и обретению бытовой независимости и заинтересованности к занятиям. При этом основным методическим принципом, как отмечает ряд ученых в области физической культуры и спорта, является использование средств и методов, оптимально адаптированных к возможностям данного контингента, которые не вызывают у занимающихся физического и психологического дискомфорта.

Организация занятий для спортсменов-инвалидов IBSA предполагает использование психологических бесед, способствующих снятию страха у занимающихся перед неудачами и возможным неуспехом. Они усиливают мотивы деятельности и выделяют черты личности, позволяющие надеяться на успех, а именно, проявляются такие черты как ответственность и целеустремленность, установка на сотрудничество и победу и др. Занятия спортом удовлетворяют эмоциональные и физические потребности спортсменов-инвалидов, создают ощущения успешности и способствуют стремлению продолжать тренировки как под руководством тренера, так и самостоятельности.

Велика роль ритмопластических, кардио-движений и музыки как средства оптимизации двигательных нарушений и повышения уровня эмоционального состояния занимающихся спортсменов-инвалидов. Музыкальные возможности активно применяются психологами в реабилитационных целях как метод успокоения, отвлечения от беспокоящих мыслей и борьбы с переутомлением. Использование музыки для повышения работоспособно-

сти основано на положительном эмоциональном воздействии, поддержании высокого и устойчивого трудового ритма.

Для коррекции и уменьшения чувства собственной неполноценности спортсмена, имеющего отклонения в состоянии здоровья, следует учитывать ряд векторных условий:

1. В процессе тренировочных занятий необходимо пользоваться той исходной позицией по отношению к инвалидам, которая позволяет воспринимать их полноценными личностями, обладающими возможностью формировать себя, осознавать свое поведение, усваивать знания и строить свою жизнь в обществе.

2. Отношения в группе, личный пример тренера определяют успешность спортивной подготовки, позволяют инвалидам изменить свое отношение к болезни и помогают выйти им на новый уровень независимости в повседневной жизнедеятельности и в ходе занятий спортом.

Методика проведения адаптивно-спортивных занятий, тренировки, стиль поведения и профессиональные знания и умения тренера, организация взаимодействия занимающихся, создание психологического климата определяют степень адаптации спортсмена-инвалида к двигательной деятельности и успешность воспитания.

К педагогическим требованиям, направленным на формирование личности спортсмена, имеющего отклонения в состоянии здоровья, относятся:

• учет индивидуальных особенностей каждого занимающегося (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций, уровень физической подготовленности, отношение к занятиям спортом);

• адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических и специальных спортивных качеств, коррекция психоэмоциональных нарушений, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

• эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

• создание условий реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

• поощрение в виде устной похвалы за малейшие успехи;

• контроль и самоконтроль за динамикой результатов учебно- тренировочного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям нами отнесены следующие:

• создание психологического климата на занятии (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущения радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

• сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

• стиль общения (равный статус, доброжелательность» авторитет и личный пример тренера, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику), привносящий в жизнедеятельность группы духовные ценности;

• примирительные акты в случае конфликтов: исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессий, враждебности, гнева, которые могут появляться вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и т. д.

Немаловажную роль при этом играет принятие правильного решения психологических проблем в процессе спортивной тренировки. Практика подтверждает, что несоответствие применяемых педагогических воздействий психическому состоянию инвалида может привести к отказу от занятий спортом.

Также в процессе тренировок необходимо воспитывать самостоятельность и самоконтроль. Для того чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, от инвалидов требуется самостоятельное выполнение определенного объема физической нагрузки. Социально-экономические условия в настоящее время диктуют необходимость обучения инвалидов самостоятельной организации своей двигательной активности. Регулярные занятия в спортивных секциях доступны далеко не всем желающим, это вызвано в частности, неприспособленностью инфраструктуры для нужд инвалидов и проблемой транспорта.

Умения заниматься самостоятельно формируются поэтапно, что обусловлено динамикой формирования физических и психических качеств занимающихся, их потребностями и желанием совершенствоваться. Если есть прогресс в самостоятельных занятиях, то можно переходить к следующему этапу формирования умения.

Самоконтроль как оценочно-результативный компонент деятельности приучает к планированию своего труда, способствует углублению памяти, выступает важным фактором познавательных способностей. Для контроля за выполнением самостоятельных заданий заполняется дневник самоконтроля.

Также в условиях соревновательной деятельности развивается психическая устойчивость. Поскольку соревновательная деятельность всегда связана со сравнением и оценкой достижений, специальная психическая подготовка должна быть направлена на выработку у инвалидов способности реально оценивать свои возможности и умение достойно проигрывать. Эти качества личности должны воспитываться постепенно, по мере преодоления комплекса неполноценности.

При подготовке спортсмена к соревнованиям необходимо учитывать, что спортсмен должен иметь хорошую физическую и техническую подготовленность, а также быть готовым настойчиво и систематически укреплять свою психику. К приемам, содействующим развитию психической устойчивости и самообладания, мы относим:

• требование выполнять задание на оценку в присутствии посторонних наблюдателей;

• требование выполнять задание с самооценкой сразу после исполнения;

• выполнение задания на устойчивость в различных направлениях и точках зала;

• выполнение задания в соревновании между членами учебной группы;

• работа над заданием в условиях сбивающих факторов;

• выполнение задания в состоянии усталости.

Мы пришли к выводу, что общение инвалидов, состязание равного с равным в процессе занятий спортом способствуют восстановлению психического равновесия, снижению тревожности, формированию чувства уверенности и уважения к себе, призывают к смелым и решительным действиям, к достижению цели, к победе. Поэтому адаптивно-спортивные занятия со спортсменами, имеющими нарушения зрения, необходимо организовывать в соответствии с вышеперечисленными требованиями и соблюдениями условий.

Список использованных источников

1. *Зиновчик, А. Л.* современные аспекты развития и деятельности физкультурно-спортивного клуба инвалидов / А. Л. Зиновчик, В. Н. Пипко, А. Н. Герасевич // Мир спорта. – 2006. – № 4. – С. 74–78.

2. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения / Е. Я. Безносиков [и др.]. – Минск: Полымя, 1988. – 157 с.

3. *Серкульская, Е. И.* Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках / Е. И. Серкульская. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 7–9.

4. *Рувинский, А. И.* Психология самовоспитания / А. И. Рувинский, А. Е. Соловьева. – М.: Просвещение, 1982. – 143 с.

(Дата подачи: 20.02.2018 г.)