

**УДК 1:155.9****Т.М. Кравцова**, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и спорта  
Инновационный Евразийский университет (г. Павлодар)  
E-mail: irresistible\_t@mail.ru**Д.Ж. Жетписова**, учитель лечебной физической культуры  
ГУ «Областная специальная школа-интернат» (г. Павлодар)  
E-mail: feel\_good29@mail.ru

### **Эффективность психологического сопровождения детей с нарушением зрения на уроках ЛФК**

***Аннотация.** В статье рассматривается эффективность психологического сопровождения детей с нарушением зрения на уроках лечебной физической культуры. Было проведено исследование и продемонстрировано, что использование некоторых психологических приемов помогает детям с нарушением зрения выполнять физические нагрузки в щадящем режиме.*

*Учитывая индивидуальные особенности, возраст, пол ребенка и диагноз, авторы рассматривают возможность не только физической помощи, но и психологического сопровождения на уроках ЛФК, что способствует эффективному внедрению ребенка в процесс учебно-оздоровительной деятельности.*

***Ключевые слова:** психологическое сопровождение, ограниченные возможности, лечебная физкультура, щадящий режим.*

Психологические особенности детей изменяются в зависимости от возраста, окружения и состояния здоровья. Дети, имеющие какие-либо физические недостатки, отличаются и в психологическом развитии. Именно к такой категории можно отнести детей с нарушением зрения.

У детей с нарушениями зрения работа всего мозга осуществляется так же, как и у здорового ребенка, но для них свойственны свои психологические особенности в области восприятия, переработки и анализа поступающей информации, а также некоторые сдвиги в психофизиологическом развитии. Дети с патологией зрения могут существенно отставать в психическом развитии и это напрямую связано с условиями, в которых они воспитываются и обучаются. Чаще всего таких детей чрезмерно ограждают от повреждений и ушибов, контролируют их местонахождение. Иногда родители увлекаются созданием безопасной среды настолько, что оборудуют специальные комнаты с тактильными дорожками и указателями, полностью блокируя интерес и возможности ребенка по ориентации в новых, неизолированных условиях. Подобные ситуации нарушают познание окружающего мира.

Дети с нарушением зрения имеют маленький запас представлений об окружающей среде, плохо ориентируются в пространстве, двигательная активность ограничена, а мир в целом воспринимается фрагментарно. Без специалистов и коррекционно-развивающего оборудования у детей не формируется тифлообраз. В случае, когда ребенок самостоятельно ищет индивидуальные способы познания окружающей среды, он совершает ряд ошибок и искажений по формированию целостного представления о мире. В принципе таких ошибок не избежать, даже если развитие ребенка с нарушением речи сопровождают специалисты, потому что такие искажения неизбежны, однако в случае самостоятельного развития дефекты восприятия порождают ложную и дефицитную картину мира, в которой ребенок не может ориентироваться, что влечет за собой нарушения интеллектуального развития.

Способы познания мира у ребенка с нарушением зрения отличаются от традиционного познания окружающего мира и в большей степени основываются на слуховом и тактильном восприятии. Это затягивает и тормозит общее развитие детей, так как требует большего времени для создания картины мира.

Учитывая данные особенности, мы возвращаемся к моменту гиперопеки над ребенком в момент его взросления. Искусственные условия, которые создают родители дома, воспитатели в специальных группах для детей с нарушением зрения, а далее и в школах III–IV вида приводят к возникновению вторичных нарушений, таких как: отклонение в развитии познавательных процессов, интеллектуальном и эмоциональном развитии.

Дети с нарушением зрения имеют друг от друга определенные различия по ряду признаков: уровень утомляемости, процесс усвоения поступающей информации, работоспособность, уровень коммуникабельности, внимание, память и прочее. Конечно же, в первую очередь это зависит от индивидуальных особенностей каждого ребенка и характера поражения зрения. Имея один и тот же диагноз, обучаясь в одном и том же классе, дети могут сильно отличаться в интеллектуальном и психологическом развитии. В младшем школьном возрасте каждый пятый ученик с нарушениями зрения имеет задержки в развитии, к концу младшего школьного возраста это число увеличивается, и задержки можно диагностировать уже у каждого четвертого ученика [1].

Дети с нарушениями зрения разной степени, как правило, имеют похожие психологические особенности. Чаще всего они ранимы и обидчивы, имеют склонность к конфликтам, не умеют расслабляться, не способны настроиться на одну волну с партнером по общению. В школьный период

поведение таких детей самое разнообразное – от тихого и скромного до агрессивного и шумного. Это зависит от погодных условий, времени суток, окружающей обстановки, состояния здоровья и других факторов.

Таким образом, чтобы наладить процесс обучения и воспитания учащихся с нарушением зрения, а также подобрать эффективные методики, нужно учитывать и психологические особенности детей. Это позволит полноценно внедрить ребенка в процесс обучения, предотвратить второстепенные отклонения, повысить уровень знаний.

На сегодняшний день дети с нарушением зрения обучаются в специальных школах по общеобразовательной программе. Это предусматривает полноценное внедрение ребенка в процесс обучения. В связи с чем наблюдается быстрая утомляемость ребенка, снижение активности на уроках и удовлетворительная успеваемость.

В ГУ «Областная специальная общеобразовательная школа-интернат» города Павлодар обучаются дети-инвалиды с различными дефектами зрения и тотальной слепотой. Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от сверстников с нормальным зрением. Развитие детей, поступивших в данную школу, носит разнообразный характер, из-за страха пространства у них ограничена двигательная активность, нарушена координация движений. В связи с трудностями подражания и овладения пространственными представлениями нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном движении и в подвижных играх. Дети на уроках используют портативные лупы, систему Брайля, большие тексты и дидактический материал. Положение тела детей при письме по методу Брайля, поза детей с остаточным зрением при чтении и письме с низко опущенной головой, монозрение, нарушение бинокулярного зрения и пр., отрицательно влияют на развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ведут к кривошее, сколиозам, остеохондрозам в шейном отделе и другим нарушениям.

Еще одна трудность, связанная с травмированием детей, которая заключается в том, что, прогуливаясь по коридорам школьных рекреаций, несмотря на все предупреждающие разметки и приспособления, дети часто наталкиваются друг на друга, открытые двери и ковровое покрытие. Во время обеда, долго рассматривают содержимое тарелки, часто пользуются помощью учителей в обслуживании. Многие узнают учителей, воспитателей и одноклассников опираясь только на слуховое восприятие или телесный контакт.

Большинство детей носят очки или контактные линзы и на просьбу снять их для отдыха, часто отказываются, объясняя это тем, что без очков у них болит голова и все «плывет» перед глазами. Занятия, на которых им приходится много работать, сосредотачиваясь на деталях, вызывают головные боли и спад работоспособности. Таким ребятам предоставляется возможность отдохнуть в зоне отдыха в любой промежуток урока.

На уроках физической культуры прыгать, делать резкие движения, применять силовую нагрузку практически запрещается. В связи с чем дети с недостаточностью зрения нуждаются:

- в коррекции самих движений, так как движения ребенка не координированы; в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия; в коррекции развития физических качеств;
- в коррекции пространственной ориентировки, точности движений.

Для профилактики таких сопутствующих признаков отклонения в здоровье, в школе-интернате функционируют коррекционные занятия по лечебной физической культуре (далее – ЛФК). Физическая активность – одно из важнейших условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья [2]. Однако, опираясь на наблюдения, нами было выявлено, что положительный результат от уроков ЛФК можно получить, обеспечивая психологический комфорт детей на уроке. Этот комфорт способствует благоприятному воздействию физических упражнений на рост и развитие детей.

На базе ГУ «Областная специальная общеобразовательная школа-интернат» нами было проанкетировано 20 учащихся с нарушением зрения в возрасте 7–14 лет, из них 10 мальчиков и 10 девочек.

Анкета состояла из пяти вопросов:

- 1) я люблю посещать уроки ЛФК;
- 2) мне нравится, когда на уроке играет музыка;
- 3) я с удовольствием выполняю физические упражнения;
- 4) мне нравится играть в игры на уроке ЛФК;
- 5) я хочу немного полежать на полу и отдохнуть в конце урока.

На каждый вопрос у ребят было три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Во время анкетирования все непонятные вопросы были разобраны и разъяснены учащимся.

В результате исследования мы получили следующие результаты (см. рисунок 1).

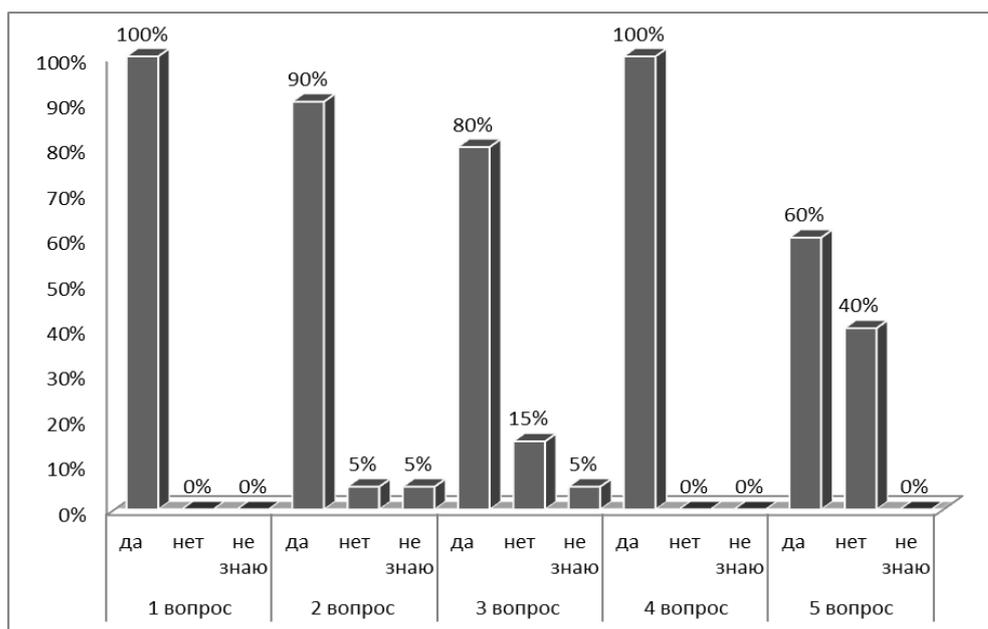


Рисунок 1 – Результаты анкетирования детей с нарушением зрения

Посещать уроки ЛФК любят все, кто участвовал в анкетировании – 100 %. Ребятам в 90 % нравится, когда на уроке играет фоновая музыка, а 5 % детей не любят, когда играет музыка. Они объясняют это тем, что у них болит голова, оставшиеся 5 % учеников затруднились ответить на этот вопрос.

80 % исследуемых с удовольствием выполняют физические упражнения, а 15 % предпочитают выбрать вариант «не знаю», объясняя это тем, что они быстро устают и хотят больше отдыхать, также 5 % ребят не любят выполнять упражнения. А вот в игры любят играть все участники анкетирования – 100 %. В отдыхе на полу в горизонтальном положении после урока нуждаются 60 % учеников, 40 % детей хотят до окончания урока играть в игры.

Таким образом, уроки ЛФК должны быть построены на использовании физических упражнений в щадящем режиме, индивидуально подбираемых для каждого учащегося. Если используется музыкальное сопровождение, нужно учитывать состояние детей на период урока и интересоваться, не вызывает ли оно головную боль. Если ребенок не хочет выполнять физические упражнения, можно заменить их на другие либо сменить вид деятельности. В ходе урока также должна практиковаться дыхательная, пальчиковая, зрительная гимнастики и элементы игр.

Остановимся подробнее на видах игр, которые носят самый разнообразный характер:

- развивающие игры (на внимание, память, мышление);
- игры на умение ориентироваться в пространстве, в себе, в напарнике;
- игры на коммуникацию;
- игры на расслабление и восстановление;
- подвижные игры

Игры должны подбираться с учетом двигательного и психологического комфорта учеников на уроке.

Словесное объяснение правил игры требует неоднократной демонстрации. Чаще всего этот момент отрабатывается индивидуально с каждым учеником, так как большая часть из них не способна быстро и правильно усвоить правила игры. Информация воспринимается фрагментарно, образ сюжета долго сохраняется в голове. На изучение и доведения до автоматизма одной игры в зависимости от сложности сюжета уходит в среднем 5–10 минут в течение 2–3 занятий.

Возникают у таких детей и некоторые сложности с предметными действиями в школьном возрасте. Из-за недостатка опыта общения и ограниченной подвижности дети с нарушениями зрения имеют сложности с «языком тела» – пантомимикой: они плохо умеют пользоваться крупной моторикой для выражения эмоций и потребностей. В результате у них не всегда получается наладить контакт. Также необходимо учитывать тот фактор, что дети, проживающие в интернате, ограничены в общении со своими сверстниками из других школ. А это значит, что круг их общения заикливается на одних и тех же ребятах, в связи с чем друг с другом они чувствуют себя комфортно, а в незнакомой обстановке возникает барьер в общении.

На основе анализа основных черт детей, имеющих дефекты зрения разной степени, были сделаны выводы о некоторых свойственных им чертах. Как правило, большая часть детей в этом случае отличается импульсивностью, консерватизмом, граничащим с настороженностью, тревожностью.

Уровень социально-психологической адаптации таких детей практически не отличается от уровня подростков без проблем со зрением, что говорит об их готовности интегрироваться в общество.

В заключение можно отметить, что коррекционная работа и комфортные социальные условия в процессе обучения и воспитания таких детей играют основную роль в успешной подготовке детей с нарушением зрения к переходу во взрослую жизнь. Можно предположить, что коррекционная работа и специальные условия для обучения и воспитания способствуют формированию ребенка с дефектом зрения как зрелой и конструктивно ориентированной личности. Вместе с тем нельзя не упомянуть тот факт, что из-за создания искусственных условий воспитания у многих детей развивается подверженность чужому мнению, недостаточность эмоционального контроля, которые могут оказать не самое благоприятное влияние на процесс их адаптации в обществе после окончания школы.

Одним из наиболее эффективных способов профилактики возникновения личностных нарушений у детей с недостатком зрения в период их социально-психологической адаптации считается постоянное нацеленное на результат и деликатное психологическое сопровождение.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: дети с нарушением зрения, проживающие в условиях интерната, также нуждаются в психологическом сопровождении на уроках ЛФК, что способствует благоприятному воздействию физических упражнений на их рост и развитие. В качестве психологического сопровождения можно использовать разнообразные приемы и методы. К примеру, психологический настрой в начале урока, беседы о здоровье и пользе упражнений, музыкотерапия, игры на внимание, память, двигательную активность, использование сухого бассейна для расслабления, тестирование и многое другое. Опираясь на психологический контакт с ребенком, мы не только располагаем его во время занятия, но и подвергаем тесному контакту учащихся друг с другом. Снижаем уровень тревожности и агрессии. Соблюдая этику и правила использования данных методик, можно добиться наилучшего результата.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Бастрон О.В. Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей / О.В. Бастрон, И.Н. Сафронова. – Томск: Из-во ТГПУ, 2007. – С.167–169.

2 Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: методические рекомендации для учителей, воспитателей родителей / Л.Н. Ростомашвили. – СПб., 2001.

#### REFERENCES

1 Bastron O.V., Safronova I.N. Korrektsionnaya i profilakticheskaya napravlennost adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya slepyih i slabovidyashchih detey / Tomsk.: Iz-vo TGPU, 2007. – S. 167–169.

2 Rostomashvili L.N. Fizicheskie uprazhneniya dlya detey s narushenym zreniem: metodicheskie rekomendatsii dlya uchiteley, vospitateley, roditeley / L.N. Rostomashvili. – Spb., 2001.

#### ТҮЙІН

*Т.М. Кравцова, психологиялық ғылым кандидаты*

*«Педагогика және спорт» кафедрасы*

*Innovative University of Eurasia (Pavlodar)*

*Қазақстан Республикасы (Павлодар қ.)*

*Д.Ж. Жетписова, емдік денешынықтыру мұғалімі*

*«Облыстық арнайы мектеп-интернат» ММ-сі*

*Қазақстан Республикасы (Павлодар қ.)*

#### ***ЕДШ сабақтарында көздері нашар көретін балаларды психологиялық шығарып салу сапалылығы***

*Мақалада емдік дене шынықтыру сабақтарында көз көрулері нашар балалардың психологиялық шығарып салу сапасы қарастырылады. Зерттеулер жүргізілді және кейбір психологиялық әдістерді қолдану нашар көретін балаларға аялаушы тәртіпте физикалық жүктемелерді орындайтындары анықталды. Балалардың жеке ерекшеліктерін, жастарын, жынысын және диагнозын есепке ала отыра авторлар физикалық көмекті ғана емес, сонымен қатар ЕДШ сабақтарында психологиялық шығарып салу мүмкіндігін қарастырып отыр. Олар баланың оқу-сауықтары қызметіне сапалы енуіне ықпал етеді.*

*Түйінді сөздер: психологиялық шығарып салу, емдік дене шанақтыру, аялаушы тәртіп.*

**RESUME**

**T.M. Kravtsova**, Candidate of Psychological Sciences  
the docent of department of pedagogics and sports  
Innovative University of Eurasia (Pavlodar)

**D.Z. Zhetpissova**, teacher of physical therapy,  
GU « Regional special boarding school »,  
Innovative University of Eurasia (Pavlodar)

***The effectiveness of psychological support for children  
with visual impairment at the lessons of physical therapy***

*The article examines the effectiveness of psychological support for children with visual impairment at the lessons of therapeutic physical culture. A study was conducted and demonstrated that the use of certain psychological techniques helps children with visual impairment to perform physical activities in a sparing mode.*

*Taking into account individual characteristics, age, gender and the diagnosis of the child, the authors consider not only physical, but also psychological support on the physical therapy lessons. Which contribute to the effective implementation of the child in the process of educational and recreational activities.*

**Keywords:** *psychological support, limited abilities, physical therapy, sparing mode.*