

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ У ПІДВИЩЕННІ ЕМОЦІЙНОГО ТОНУ УЧАСНИКІВ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглянуто таке важливе психологічне утворення, як емоційний тон учасників процесу соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти та досліджено можливості фізичної культури та спорту у процесі його підвищення.

Ключові слова: соціальна адаптація; діти з особливими освітніми потребами; емоції; інклюзивна освіта.

Процес соціальної адаптації важливий для кожної людини, адже вона є соціальною за своєю природою, і сам факт пристосування до умов соціуму, як правило, значно полегшує життя. Дітьми з особливостями розвитку (діти, у яких наявне відставання у психофізичному розвитку внаслідок порушення діяльності різних або декількох аналізаторів (зорового, слухового, рухового, мовленнєвого), а також внаслідок органічного ураження центральної нервової системи (ЦНС)), так само як і їхні батьки, психолого-педагогічні працівники, особи, які працюють або планують працювати з цією категорією дітей, мають особливо велику уразливість нервової системи загалом і емоцій зокрема. Можуть відчуватися порушення настрою, зниження емоційного тону, стрес, депресивні стани, пов'язані як безпосередньо з хворобою, так і не завжди позитивним ставленням оточуючих до людини з особливими потребами. Суттєвим чинником зниження емоційного тону часто є економічний, фізичний фактори.

Враховуючи той факт, що кількість дітей, яких відносять до даної категорії в Україні та світі, з кожним роком зростає, проблема, поставлена нами, потребує ґрунтовного аналізу, глибокого вивчення та якнайшвидшого розв'язання, адже ці діти потребують спеціальної освіти, створення особливих умов життя в цілому та отримання освіти зокрема.

Питанням педагогіки та психології учасників процесу соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами присвячено праці В. Бондаря, І. Єременка, Н. Засенко, І. Колесника, А. Колупаєвої, М. Кота, С. Миронової, В. Синьова, Л. Фомічової, О. Хохліної, А. Шевцова, М. Шеремет, М. Ярмаченка та ін.

Проблема особливостей емоційної сфери є також актуальною для багатьох вчених (І. Бех, О. Запорожець, О. Кульчицька, Я. Неверович, В. Вілюнас, К. Ізард, О. Чебикін, Л. Аболін, В. Вунд, П. Симонов, В. Вілюнас, О. Саннікова, М. Арнолд, І. Васильєв, С. Томкінстош).

Чільне місце серед досліджень засобів профілактики та послаблення впливу психоемоційного стресу на організм людини шляхом заняття фізичними

вправами посідають праці таких вчених, як Д. Далієва, О. Зав'язкін, В. Мухін, Т. Россудіхіна, В. Ареф'єв, Р. Файчак. Особливості взаємозалежності раціональної рухової активності та гармонійного фізичного розвитку, психоемоційного стану, рівня соматичного здоров'я та імунобіологічних властивостей організму вивчали Б. Мицкан, Б. Шиян, Р. Поташнюк, Т. Круцевич, В. Іващенко, О. Бескопильний та інші.

Комплексне використання засобів фізичного виховання і дихальної гімнастики у якості напряму профілактики негативного впливу стресогенних чинників на організм людини стали предметом аналізу таких дослідників, як Н. Цзен, Т. Кузнєцова, Л. Ткаченко, В. Розов.

В «Національній доповіді про стан і перспективи розвитку освіти в Україні» задекларовано, що «реформування системи освіти осіб з особливими потребами цілком узгоджується із сучасними світовими тенденціями в організації освіти й підтримки таких дітей та молоді і має на меті перетворити її на самостійну інституцію, яка озброює учнів знаннями, необхідними для життя у XXI ст.» [4, с. 76].

Особливості психічного розвитку дітей даної групи, їх соціалізації, навчання, виховання досліджують такі науки як дефектологія, складовими якої є олігофренопедагогіка, сурдопедагогіка, тифлопедагогіка, логопедія та спеціальна психологія. Важливими є досягнення психології та педагогіки фізичної культури та спорту під час соціальної адаптації всіх учасників даного процесу, своєрідність впливу якого на емоційний тон учасників процесу ми плануємо дослідити в нашій статті.

Провідним фактором розвитку дитини з особливими освітніми потребами є корекційна освіта. Актуальною є компенсація — заміщення або перебудова порушених/недорозвинених функцій організму та медична, психологічна, фізична, соціальна реабілітація — поновлення нерозвинутих або втрачених функцій.

В. Синьов, досліджуючи особливості психіки осіб із порушеннями розумового розвитку, пише, що «процес навчання розумово відсталих дітей має виразну корекційну спрямованість. Корекція дефектів психофізичного розвитку учнів, розвиток їхньої особистості здійснюється у процесі всієї роботи допоміжної школи. Педагогічні прийоми корекційної роботи стимулюють компенсаторні процеси розвитку розумово відсталих дітей і дозволяють формувати у них нові позитивні якості. Розумова відсталість впливає на особистість в цілому, а це означає, що для розвитку дитини з вадами інтелекту навчання, виховання, розвиток і корекція повинні бути єдиним процесом, який включає корекційні завдання як інтегровану складову частину» [7, с. 51].

На думку цього ж вченого, «система корекційних заходів має впливати на особистість учня в цілому у єдності таких її компонентів, як пізнавальні й емоційно-вольові психічні процеси; досвід (знання, уміння, навички); спрямованість, здібність, характер, поведінка. Корекційна робота в процесі навчання проводиться на матеріалі усіх предметів, передбачених навчальним

планом, а також у процесі спеціальних занять для окремих учнів та їх груп» [7, с. 51].

З метою більш ефективного здійснення процесів пристосування до умов суспільства, що їх оточує, дітям потрібно не тільки оволодіти знаннями з основ наук, але й навиками соціалізації. Ефективна соціальна адаптація, що відповідатиме особливостям стану здоров'я, вікові, індивідуальному розвитку дитини, сприятиме більш позитивному загальному розвитку, самоактуалізації. «Соціальна адаптація та інтеграція дітей з особливими потребами в умовах інклюзивного середовища передбачає створення умов для розвитку самосвідомості спонукальної сфери особистості, відображення в її свідомості смислів і мотивів людської діяльності, результатом чого є прагнення дитини до оволодіння власною життєдіяльністю; приведення індивідуальної і групової поведінки всіх без виключення дітей у відповідність із системою суспільних норм і цінностей, забезпечення адекватних стосунків із суспільством, колективом, усвідомленого виконання соціальних норм і правил» [8, с. 241-242].

Сучасні умови розвитку суспільства, конкуренція на ринку праці, проблеми працевлаштування осіб із обмеженою працездатністю вимагають раннього життєвого і професійного самовизначення.

У цьому сенсі досить новою для нашої держави, але популярною у багатьох країнах світу є інклюзивна освіта (інклюзія – inclusion (англ.) – включення), що передбачає навчання і виховання дітей із особливими освітніми потребами, у тому числі з інвалідністю, в єдиному освітньому просторі. Це гнучка, індивідуалізована система освіти дітей з особливостями психофізичного розвитку в умовах масової загальноосвітньої школи за місцем проживання, коли навчання і виховання здійснюються за індивідуальним навчальним планом, забезпечуються медико-соціальним та психолого-педагогічним супроводом.

Процес інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами було ініційовано батьками дітей із проблемами у розвитку, які декларували право своїх дітей навчатися спільно з іншими, у загальноосвітніх закладах, де мають бути створені умови, які задовольнятимуть вітальні і освітні потреби цих дітей.

В умовах інклюзії значно збільшується кількість і змінюється якість функцій, які має здійснювати педагог. Крім традиційних, додається робота щодо організації корекційно-розвивальної діяльності, співпраця з батьками школярів щодо подолання наслідків порушень розвитку, специфічні організаційні моменти, що передбачає створення у загальноосвітньому навчальному закладі адекватного освітнього середовища, яке б відповідало потребам та можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей її психофізичного розвитку, і необхідних умов для організації засвоєння цими дітьми учбової інформації та здійснення медико-соціальної і психолого-педагогічної реабілітації.

Фахівці, які працюватимуть з дітьми з особливими потребами, мають вміння попередити емоційний дискомфорт, створити позитивну мотивацію на уроці, підтримувати на належному рівні активність і самостійність дитини, формувати вміння довільно спрямовувати увагу на власні емоційні відчуття, наслідувати вираження емоцій за зразком, розуміти емоційні стани інших людей, саморегулювати власну поведінку [8].

При цьому проведене нами дослідження свідчить про необхідність удосконалення психологічної, спеціальної, методичної підготовки фахівців, які працюють у вищезазначених закладах, організацію системи надання консультаційної допомоги, створення програм, спрямованих на підвищення соціальної адаптації, удосконалення засвоєння знань, умінь, навичок дітей з особливостями розвитку, дослідження досвіду становлення і розвитку дефектологічної освіти в Україні, вивчення тенденцій кадрового забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів, необхідність урахування національних, європейських, світових сучасних тенденцій інклюзивної освіти.

Виходячи із «Національної доповіді про стан і перспективи розвитку освіти в Україні» [4, с. 74], підвищення фахового рівня педагогічних кадрів в системі освіти дітей з особливостями розвитку має відбуватися в таких напрямках, як: забезпечення якісно нової фахової підготовки і перепідготовки педагогічних кадрів з урахуванням сучасних підходів і технологій навчання та супроводу осіб з особливими потребами; забезпечення спеціальної підготовки і перепідготовки фахівців діагностично-консультаційної служби психолого-медико-педагогічного профілю та інших спеціалістів для кадрового забезпечення державної служби супроводу (мережі центрів); запровадження системної організаційно-методичної, консультативної, просвітницької роботи серед освітян, батьків, громадськості стосовно можливостей забезпечення варіативності освітніх маршрутів для осіб з особливими потребами та навчання впродовж життя за умови надання визначеного спектру супровідних послуг.

Таким чином, наукове та методичне забезпечення національної системи освіти осіб з особливими потребами передбачає: розроблення спектру послуг супроводу для осіб з особливими потребами різних вікових груп та відповідно до поліморфності контингенту; розроблення програм раннього втручання (розвитку та реабілітації) та переддошкільного розвитку; розроблення програм підготовки батьків до цілеспрямованої допомоги їхнім дітям на різних етапах навчання; розроблення навчально-методичних рекомендацій педагогічним працівникам щодо використання інноваційних технологій; розроблення практико-орієнтованих технологій індивідуального навчання та психолого-педагогічного супроводу процесів залучення дитини з особливими потребами в загальноосвітнє середовище; моделювання компонентів і змістового наповнення інклюзивного навчального середовища; розроблення профорієнтаційного та профдіагностичного інструментарію для осіб із особливими потребами з урахуванням компетентнісного, особистісно орієнтованого, індивідуального та диференційованого підходів для забезпечення максимальної самореалізації осіб з особливими потребами в

сучасному суспільстві та можливостей здобуття професійної освіти (чи перекваліфікації) упродовж життя; розроблення системи моніторингу якості освіти осіб з особливими потребами [4, с. 75-76].

Ураховуючи, що «важливою умовою системного реформування системи освіти осіб із особливими потребами є комплексне розв'язання завдань, пов'язаних із нормативно-правовим, організаційним, кадровим, науково- та навчально-методичним забезпеченням освіти таких дітей і молоді» [4, с. 74], а емоції безпосередньо впливають на всі сфери життя людини, зупинимося на їх аналізі більш детально.

Розвиток емоцій так або інакше відбувається все життя. У деякі періоди емоційна діяльність стає провідною і забезпечує кардинальні зміни у психічних процесах і психічних особливостях на певному віковому етапі [8, с. 223].

Емоції є складовою психіки людини. На думку Керрол Е. Ізард, «емоція – це дещо, що переживається як почуття (feeling), яке мотивує, організовує і направляє сприйняття, мислення і дії. Кожен аспект даного визначення є надзвичайно важливим для розуміння природи емоції. Емоція мотивує. Вона мобілізує енергію, і ця енергія в деяких випадках відчувається суб'єктом як тенденція до здійснення дії. Емоція керує розумовою і фізичною активністю індивіда, спрямовує її в певне русло» [3, с. 27].

Важливим є поняття емоційної стійкості. «Емоційну стійкість доцільно розглядати як інтегративну властивість особистості, що виявляється у переважній диспозиції суб'єкта професійної діяльності та життєдіяльності у цілому підтримувати або відновлювати рівновагу організму як «активної підсистеми» з постійно змінюваним середовищем. Операційною ознакою такої диспозиції можна вважати збереження при ускладненні умов професійної діяльності або життєдіяльності у цілому *психічного стану оптимального функціонування*, зумовлених ним особливостей перебігу психічних процесів, що у свою чергу відбиваються у стані здоров'я людини, особливостях реалізації нею вищих психічних функцій, психологічному благополуччі та емоційному інтелекті.

Успішність формування такої властивості особистості визначається як сутнісними (онтологічними) характеристиками суб'єкта, у тому числі формально-динамічними характеристиками емоційності у структурі індивідуальності, так і особливостями індивідуального досвіду, в процесі якого формуються мотиваційні, вольові, емоційні та інтелектуальні якості, що становлять у їх сукупності «мотиваційно-енергетичний ресурс особистості» [1, с. 27].

Сучасні психологи [5] стверджують, що питання про механізми виникнення емоційних переживань дискусійне і по-різному вирішується представниками різних напрямів у психології емоцій. Ці механізми активуються емоціогенними чинниками, тобто спонукачами емоцій. У їх ролі може виступати усе, що нас оточує і навіть ми самі (як організм і як суб'єкт психічної діяльності). Актуальним для нашого дослідження є виділення трьох

груп емоціогенних чинників, серед яких: 1) натуральні (безумовні), 2) сигнальні (умовні) і 3) порівняльні (оцінні).

Натуральні емоціогенні чинники активують емоцію через природжену чутливість до них організму. Емоційний тон мають сенсорні подразники будь-якої модальності – екстероцептивні (зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні), пропріорецептивні (кінестетичні) і інтероцептивні (відчуття з внутрішнього середовища організму). Усі ці відчуття й їх поєднання супроводжуються емоційним забарвленням.

Для виникнення емоцій важливою є інтенсивність подразника. Зміна інтенсивності подразника (наприклад, звуку, запаху та ін.) призводить до закономірних змін його емоційного тону.

До натуральних емоціогенних чинників відносять несподіваність подразника, а також його мінливість при повтореннях. Сенсорні дії, що однаково повторюються, втрачають новизну та емоціогенність, що можна пояснити виробленням у нервовій системі «нервовій моделі стимулу», тобто готовності до сприйняття стимулу, його звичності.

Потужний натуральний подразник емоцій – гомеостатичні коливання в організмі. Вони пов'язані з наростанням і спадом дефіциту певних речовин (їжі), зі зміною осмотичного тиску в тканинах, зміною парціального тиску кисню і змістом вуглекислого газу в крові, з менструальним циклом і процесом виділення статевих гормонів, з наповненням кишечника і сечового міхура. Гомеостатичні зміни циклічні: на стадії «виявлення дефіциту» переважають негативні емоції, на стадії «досягнення задоволення» – позитивні.

До натуральних емоціогенних чинників можна віднести м'язову і нервову активність (задоволення від роботи, яка відповідає фізіологічним можливостям організму), патологічні зміни в організмі, дію фармакологічних речовин та ін.

Сигнальні емоціогенні чинники – це конкретні предмети і явища довкілля, конкретні люди й їхні дії, що активують емоційні переживання у суб'єкта. Спочатку ці чинники були нейтральними, але згодом придбали властивість активувати емоції. Існують три механізми перетворення нейтрального подразника в емоціогенний чинник: 1) утворення емоційного умовного рефлексу; 2) генералізація (узагальнення) емоції; 3) оцінювання подразника як емоціогенного, тобто здатного викликати емоцію.

Емоція не є автоматичним наслідком дії емоціогенного чинника на психіку людини. Емоція – це синдром переживань, що активно конструюється самим суб'єктом. У цьому процесі велика роль мови і мовлення, запасу знань і досвіду, а також культурного контексту.

Порівняльні емоціогенні чинники не засновані на природжених механізмах емоцій і не утворюються в процесі емоційного навчання. Їх дія заснована на розумовій операції зіставлення когнітивних структур (перцептивних і інтелектуальних установок, схем і очікувань), що вже сформувалися в психіці, з новою інформацією про об'єкт (ситуацію), що отримує суб'єкт у процесі діяльності [5, с. 494-495].

При цьому емоції – це вторинний продукт потреб, індикатор ступеня їх задоволення. Відносини, що виникають при цьому, є регулятором рівноваги між зовнішніми впливами, внутрішнім станом і формами поведінки людини. Ставлення до основних факторів тренування, виражені в задоволеності діяльністю, впевненості в правильності методики тренування, активності в діяльності, надії на успіх, появі емоційно забарвлених оцінок є рівнем мотивації, спонуканням до спортивної діяльності – мотиваційний станом [6].

На емоційний стан впливає досить багато чинників: спадковість, наявність або відсутність спадкових хвороб, середовище, клімат, екологія, життєві умови, рівень комфортності, задоволеність життям та інші. Учасники процесу соціальної адаптації дітей з особливостями розвитку мають вміти попередити емоційний дискомфорт, створити позитивну мотивацію на уроці, підтримувати на належному рівні активність і самостійність дитини, формувати вміння довільно спрямовувати увагу на власні емоційні відчуття, наслідувати вираження емоцій за зразком, розуміти емоційні стани інших людей, саморегулювати власну поведінку. Цьому допомагають продуктивні методи корекції емоційного стану учня, психогімнастика, сюжетно-рольові ігри, неструктуровані ігри, арт-терапія, групові рухливі ігри [9, с. 6-7].

Водночас фізична культура та заняття спортивною діяльністю є вагомим чинником соціальної адаптації осіб з особливостями розвитку.

У Статті 4 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» визначено такі засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту, як: визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави; визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності; гарантування рівних прав та можливостей громадян у сфері фізичної культури і спорту; забезпечення безпеки життя та здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, учасників та глядачів спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів; сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп; утвердження етичних та моральних цінностей фізичної культури і спорту; створення умов для соціального та правового захисту громадян у сфері фізичної культури і спорту; забезпечення підтримки громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості; забезпечення різноманітності, високої якості та доступності фізкультурно-спортивних послуг для громадян; забезпечення умов для підтримки напрямів фізичної культури і спорту; забезпечення доступу осіб з інвалідністю до спортивних споруд; заохочення благодійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту; орієнтування на сучасні міжнародні стандарти у сфері фізичної культури і спорту, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом у цій сфері [2, с. 80].

Проведене нами експериментальне дослідження у спеціалізованих та загальноосвітніх закладах міста Кропивницького, до якого було залучено дітей, їх батьків, працівників шкіл, студентів, які набувають психологічну, педагогічну та дефектологічну освіту, засвідчило, що посилене фізичне навантаження учасників процесу соціальної адаптації дітей, заняття фізичною культурою, спортом сприяють фізичному та психічному розвантаженню, профілактиці стресових та депресивних станів, покращують настрій, зміцнюють взаємини всередині родини і згуртовують колективи, в яких перебувають діти з особливими потребами.

Висновки з даного дослідження:

1. У сфері осіб, причетних до соціальної адаптації дітей з особливими потребами, досить часто спостерігаються психологічні явища, що ведуть до погіршення настрою, стресів, депресії, зниження загального емоційного тону.

2. Емоції є складною реакцією організму на різноманітні подразники. Вони можуть як позитивно, так і негативно впливати на стан і процес життя людини в оточуючому соціальному середовищі.

3. Фізична культура і спорт, їх розумне використання у соціальній адаптації осіб, причетних до цього процесу, сприятимуть підвищенню емоційного тону, настрою, оздоровленню як дітей, так і їх батьків та спеціалістів психолого-педагогічного профілю.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають розроблення методичних рекомендацій для студентів різного фаху щодо організації ефективної освіти осіб із особливостями розвитку та інших учасників процесу соціальної адаптації.

Список використаної літератури:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис... наздобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 33 с.

2. Про фізичну культуру і спорт : закон України // Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. С. 80.

3. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012. 464 с.

4. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : Педагогічна думка, 2016. 448 с.

5. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. І. Ф. Прокопенка. Харків : Фоліо, 2012. 863с.

6. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А. В. Родионова. М. : Издательский центр «Академия», 2010. 368 с.

7. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: Підручник. Частина 2. Навчання і виховання дітей. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 224с.

8. Шишова І. О. Емоційно-творчий аспект підготовки студентів психолого-педагогічного профілю до роботи із дітьми з особливими потребами. Наукові записки. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. Сер. Педагогічні науки. 2014. Вип. 133. С. 222-227.

9. Шишова І. О. Розвиток емоцій майбутніх дефектологів. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. XII Міжн. научн. конф., 26-27 квітня 2016 року. Переяслав-Хмельницький: сб. научн. тр. 2016. Вип. 12, ч. 6. С. 240-245.

Відомості про авторів:

Шишова Інна Олексіївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної освіти і здоров'я людини, Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка (м. Кропивницький), тел. 095-107-05-28, inna7shishova@gmail.com