

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБРАЗОВАНИИ

УДК 159.922.76:372.879.6
ББК Ю962.19+4511.0

ГСНТИ 14.29.33, 14.29.05, 15.81.45, 15.41.25

Код ВАК 13.00.04, 19.00.10

Алмазова (Мазалова) Светлана Леонидовна,

кандидат психологических наук, доцент, кафедра специальной педагогики и специальной психологии, Институт специального образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26, к. 236; e-mail: almazsvet80@rambler.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, заместитель директора по научной и инновационной деятельности, Институт физической культуры, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26, к. 257; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическое сопровождение; адаптивная физическая культура; адаптивный спорт; дети с ограниченными возможностями здоровья; федеральные государственные образовательные стандарты; жизненные компетенции; здоровый образ жизни.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются значение и содержание процесса психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях при проведении занятий по адаптивной физической культуре, а в системе дополнительного образования – при организации деятельности в области адаптивного спорта. Описывается значение физической культуры в формировании жизненных компетенций учащихся, развитии навыков ведения здорового образа жизни в соответствии с современными федеральными государственными образовательными стандартами. Рассматриваются те основные специфические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, которые должны учитываться в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом. Говорится о значимости психологической подготовки специалистов по адаптивной физической культуре и спорту. Как итог приводятся основные положения психологического кодекса деятельности данных специалистов.

Almazova (Mazalova) Svetlana Leonidovna,

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Special Education and Special Psychology, Institute of Special Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Deputy Director for Scientific and Innovative Activity, Institute of Physical Culture, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

KEYWORDS: psychological support; adaptive physical education; adaptive sports; children with special educational needs; federal state educational standards; life competences; healthy lifestyle.

ABSTRACT. The article deals with the meaning and content of the process of psychological support of children with special educational needs in educational institutions at lessons of adaptive physical training and in the system of additional education – in organization of activities in the field of adaptive sports. It describes the role of physical training in the process of formation of life competences of children and in the development of skills of healthy lifestyle in accordance with the modern Federal State Educational Standards. The authors analyze the main specific features of children with special educational needs which should be considered in the course of adaptive physical training and going in for sports. It stresses the importance of psychological education of specialists in adaptive physical training and sports. As a result of their study, the authors formulate the main provisions of the psychological code of professional activity of such specialists.

Сопровождение в широком смысле обозначает содействие и является особой формой помощи, осуществляющейся по отношению к людям любого возраста, имеющим различные проблемы социального, психологического, физиологического

характера и нуждающимся в поддержке и целенаправленном воздействии с целью улучшения их состояния и создания условий для благополучного развития, становления и адаптации. Особую актуальность сопровождение приобретает в отношении

лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также их родителей и педагогов. М. Р. Битянова, И. В. Дубровина, И. И. Майчук, Л. М. Шишицына и др. рассматривают направленное сопровождение в рамках психологической службы системы общего и специального образования [5; 10; 14; 15]. Процесс сопровождения в образовательных организациях, а также в рамках дополнительного образования должен осуществляться всеми специалистами (учителями, воспитателями, психологами, тренерами, медицинскими работниками) и представлять собой систему профессиональной деятельности, направленной на создание условий для успешного обучения, воспитания и развития детей. Если рассматривать психологическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья, то это, в первую очередь, деятельность психолога по созданию комплексной системы психолого-педагогических, клинико-психологических и психотерапевтических условий для успешной адаптации, реабилитации и личностного становления детей [10].

В сопровождении важно в объективно существующей ситуации, среде создать максимально благоприятные условия для развития. Для этого необходимо аккуратно, тактично и ненавязчиво направлять ребенка, помогая ему делать самостоятельный выбор, принимать решения и нести за это ответственность.

Взрослый человек, сопровождая ребенка по жизненному пути, должен идти вместе с ним, анализируя и учитывая его желания, потребности, индивидуальные особенности, при необходимости давая советы, показывая собственный пример решения различных проблем и выхода из трудных ситуаций, помогая ребенку понимать и принимать самого себя [5].

Каким бы специалистом ни осуществлялось сопровождение ребенка, оно должно включать изучение индивидуальных характеристик и специфических особенностей, установление контакта, планирование дальнейших действий по созданию максимально благоприятных условий для развития (как целостного, так и отдельных параметров) и достижения желаемых результатов, включая в данный процесс родителей.

Более подробно остановимся на психологическом сопровождении в адаптивной физической культуре и спорте, так как спортивная деятельность предполагает постоянную работу – над самим собой, своими возможностями и способностями, – требует больших физических и психологических усилий, преодоления различных трудностей, достижения результатов, а это сложно для детей, особенно имеющих различные

отклонения в развитии. В связи с этим данным категориям лиц требуется особая постоянная психологическая поддержка и помощь, которую могут оказывать как профессиональные специальные психологи, работающие в образовательных организациях и системе дополнительного образования, так и педагоги по физической культуре и тренеры.

Адаптивная физическая культура – широкое понятие, охватывающее комплекс мер оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к среде людей с ограниченными возможностями здоровья, а также предполагающее преодоление различных психологических барьеров, которые могут мешать ощущению полноценности жизни и осознанию собственной ценности и значимости. Адаптивная физическая культура оказывает положительное влияние на целостное развитие организма и личности: развиваются физические и психологические параметры. Происходит положительное воздействие на сознание, возникают потребности самосовершенствоваться и вести активный и здоровый образ жизни [6; 9; 16].

Адаптивный спорт является разновидностью физической культуры, при этом в нем идет ориентация на соревнование, достижение результатов, их сравнение с успехами других людей. Это повышает психологическую нагрузку на лиц с ограниченными возможностями здоровья, хотя в то же время и стимулирует раскрытие резервных сил и возможностей – как физических, так и личностных [7].

В современных федеральных государственных образовательных стандартах образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья большое значение придается физическому воспитанию, развитию, участию в спортивных соревнованиях, играх. Так, для умственно отсталых учащихся основными задачами реализации адаптивной физической культуры являются следующие: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка), совершенствование двигательных качеств, коррекция недостатков познавательной сферы, психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, воспитание нравственных качеств и свойств личности, развитие восприятия собственного тела, своих возможностей [12]. Для обучающихся с нарушениями слуха ос-

новные задачи содержания предметной области по физической культуре такие: развитие представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью, независимостью, развитие умения вести здоровый и безопасный образ жизни, участие в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками. Задачи физической культуры для обучающихся с нарушениями зрения – формирование схемы тела, укрепление здоровья, владение двигательными умениями и навыками, также формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, повышение мобильности, накопление двигательного опыта, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, формирование умений саморегуляции. Также в коррекционно-развивающей области в курсе «Адаптивная физическая культура» предполагается развитие навыков пространственной ориентировки, свободного безбоязненного передвижения, развитие компенсаторных возможностей, совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков, преодоление скованности, пассивности. Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи преимущественными задачами физической культуры являются формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, развитие кинестетической и кинетической основы движений, преодоление дефицитарности психомоторной сферы, развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи. Для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задачами в области физической культуры являются освоение доступных способов передвижения, формирование умения следить за своим физическим состоянием, коррекция познавательной деятельности, психомоторного развития и воздействие на личностную сферу. При расстройствах аутистического спектра специфическими требованиями к освоению указанной программы учащимися являются понимание правил поведения и желание включаться в доступные подвижные игры и занятия. При задержке психического развития ведущие задачи в целом аналогичны описанным выше для других категорий детей с ограниченными возможностями здоровья [13].

Таким образом, в целом физическая культура необходима для укрепления здоровья – физического, социального, психологического, – позитивно влияет на все сто-

роны развития, способствует ведению здорового образа жизни, успешной учебе и социализации, помогает овладеть умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, развивать навыки систематического наблюдения за собой, то есть в целом формирует жизненные компетенции учащихся. Наилучшие результаты в гармоничном развитии личности детей могут быть достигнуты при сочетании занятий по физической культуре со специально разработанными коррекционно-психологическими программами, которые преследуют аналогичные цели реализации: всестороннее развитие, умение следить за собой, в том числе с точки зрения внешнего облика, воспитание нравственности и осознанности поведения. Например, может быть применена психологическая программа по формированию жизненных компетенций у умственно отсталых девушек [3; 4].

Для достижения глобальных задач адаптивной физической культуры и спорта необходимо постоянное психологическое сопровождение детей, для успешности которого большую роль играют отслеживание и учет их способностей, возможностей, личностных особенностей: волевых качеств, эмоциональных реакций, коммуникативных навыков, лидерских склонностей, стрессоустойчивости, направленности личности, мотивации к различным видам деятельности, уровня притязаний, темперамента и др. Для этого можно использовать мало и строго формализованные методы диагностики: наблюдение, беседу, опросники, анкеты, тесты, проективный метод [1; 2; 11]. Углубленное психодиагностическое обследование может провести специальный психолог, объяснив затем педагогу по адаптивной физической культуре или тренеру индивидуальные особенности детей, которые необходимо будет учитывать в работе. Также психолог образовательной организации или системы дополнительного образования должен продолжать психологическое сопровождение постоянно, решая возникающие актуальные проблемы, предотвращая возможные трудности или подготавливая к ним воспитанников или учащихся. Это относится к конфликтным ситуациям между детьми, между педагогом / тренером и учащимися / воспитанниками, снижению мотивации к деятельности, негативным поведенческим проявлениям и т. д. Но не только психолог, а и педагог по адаптивной физической культуре или тренер должен сам осуществлять психологическое сопровождение детей, с которыми он работает, начиная его с диагностического изучения [11]. Для этого необходимо учитывать рекомендации психолога, а также постоянно на-

блюдают за детьми, выявлять возникающие проблемы, помогать их решать. К такой деятельности сами педагоги по адаптивной физической культуре и тренеры должны быть психологически готовы, так как работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья сложна, требует больших усилий, терпения, энергии, постоянного самосовершенствования [18].

Учителя и тренеры должны четко представлять специфические особенности развития той или иной категории детей с ограниченными возможностями здоровья, а также учитывать индивидуальные характеристики каждого воспитанника. Специфика в целом касается как физических, так и личностных аспектов развития. Это зависит от того, какова структура нарушения, что является первичным. Так, при умственной отсталости первично органическое поражение головного мозга, что ведет за собой нарушение интеллектуального развития, также имеется специфика развития личности, проявляющаяся в неполной осознанности окружающего мира и самого себя, неадекватных самооценке и поведенческих реакциях и др. При задержке психического развития на первый план выступают нарушения внимания и незрелость эмоционально-волевой сферы, инфантильность, сниженная работоспособность. У детей с двигательными, зрительными, слуховыми нарушениями имеются затруднения ориентировки в пространстве, восприятия окружающего мира и самого себя (в том числе и схемы собственного тела), может быть слабость волевых процессов, эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, эгоцентризм, затруднения коммуникации, не всегда соответствующий реальности уровень притязаний. Такие категории лиц, как дети с речевыми нарушениями, с расстройствами эмоционально-волевой сферы и поведения, испытывают затруднения в коммуникации, в самовыражении, могут быть замкнуты; дети с расстройствами аутистического спектра находятся в «собственном» мире, эмоционально отстранены [8; 9].

Учитывая специфические особенности развития различных категорий детей с отклонениями развития и признавая значимость психологического сопровождения физического воспитания и обучения таких детей, можно описать основные требования к деятельности педагогов по адаптивной физической культуре и тренеров с психологической точки зрения организации и осуществления данного процесса. Данные условия мы предлагаем обозначить как **психологический кодекс специалиста по адаптивной физической культуре и**

спорту. Опишем основные положения этого кодекса ниже.

Необходимо выявлять и учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка. Для этого требуется постоянно наблюдать за поведением и всеми реакциями воспитанника, учитывать рекомендации других специалистов.

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).

Следует создавать психологически комфортную атмосферу для воспитанников: оказывать поддержку, объяснять все спокойно, быть терпеливым, сдержанным в проявлении негативных эмоций, проявлять уважение к детям, не повышать на них голос, не применять физических воздействий, стимулировать их самостоятельность и активность, осуществлять положительное подкрепление желательных действий, не создавать напряжения однозначными установками на обязательную победу.

Необходимо создавать «ситуации успеха» для детей с заниженной самооценкой, неуверенных в себе и своих силах, тревожных, со сниженными волевыми процессами. Для детей с завышенной самооценкой и неадекватно высоким уровнем притязаний нужно организовывать ситуации для оценивания детьми самих себя и своих возможностей.

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.).

Нужно анализировать негативные реакции воспитанников – как и почему они произошли, при этом данные проявления не следует подкреплять, а наоборот, нужно лишить похвалы, каких-либо поощрений (но не кричать и не наказывать).

Необходимо решать межличностные конфликты в группе, поддерживать благоприятную коммуникацию: давать упражнения на развитие командного духа, на умение сотрудничать, помогать друг другу (можно для этого делить детей парами, мини-группами, каждый раз меняя местами; также возможен вариант проигрывания создавшегося конфликта, затем – его обсуждение с целью нахождения различных вы-

ходов, а потом проигрывание ситуации заново с положительным финалом; при необходимости нужно проводить индивидуальные беседы).

Следует всегда быть тактичным, не допускать грубых и оценочных суждений по отношению к воспитанникам, не оскорблять и не унижать их (даже при условии их поведенческих проблем или неуспеха в спортивной деятельности). Необходимо быть спокойным, уравновешенным, в меру строгим и требовательным, последовательным, мудрым, являться примером для воспитанников: интересной личностью, активным, целеустремленным, жизнерадостным человеком. Нельзя допускать проявлений злости и агрессии, негативных эмоциональных всплесков.

Также важно взаимодействовать с родителями: рассказывать о возможностях воспитанников, обсуждать возникающие

проблемы, приглашать их на открытые занятия, давать рекомендации по отношению к занятиям с детьми дома, тактично обсуждать их влияние на детей (говорить об их поощрении, поддержке активности и самостоятельности).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для наиболее эффективного достижения задач адаптивной физической культуры и спорта данная деятельность детей должна постоянно поддерживаться, подкрепляться, сопровождаться психологически. В связи с этим педагоги по физической культуре и тренеры, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, должны быть готовы к процессу психологического сопровождения сами, а при необходимости иметь возможность обратиться за помощью к профессиональным специальным психологам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алмазова О. В. Психолого-педагогическая диагностика : учеб. пособие. Екатеринбург, 2014.
2. Алмазова С. Л. Методы психологической диагностики : учеб. пособие. Екатеринбург, 2010.
3. Алмазова С. Л. Психологическая программа по формированию жизненных компетенций у умственно отсталых девушек в условиях современной модернизации образования // Изучение природных и социально-экономических систем. Инновации в системе образования : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. Сухум, 2015. С. 29-32.
4. Алмазова С. Л. Психологические условия организации процесса осознания умственно отсталыми старшеклассницами себя как представителя пола : метод. рекомендации. Екатеринбург, 2010.
5. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М. : Совершенство, 1998.
6. Евсеев С. П., Томилова М. В., Евсеева О. Э. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2013.
7. Исаков Э. В. Развитие адаптивного спорта: организация, экономика и управление : практикум. М. : М-ОСТ, 2010.
8. Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте : учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. М : Академия, 2007.
9. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие. М. : Спорт Академ Пресс, 2002.
10. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб. : Речь, 2008.
11. Маришук В. Л., Блудов Ю. М., Плахитенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. «Физ. культура». М. : Просвещение, 1990.
12. Приказ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)». Министерство образования и науки Российской Федерации, 19 дек. 2014 г. М., 2014.
13. Приказ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Министерство образования и науки Российской Федерации, 19 дек. 2014 г. М., 2014.
14. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка: пособие для учителя-дефектолога / под. ред. Л. М. Шипицыной. М. : Владос, 2003.
15. Психологическая служба в современном образовании : рабочая книга / под ред. И. В. Дубровиной. СПб. : Питер, 2009.
16. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития. М. : Советский спорт, 2009.
17. Селитренникова Т. А. Управление процессом адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I–V вида // Адаптивная физическая культура. 2012. № 3. С. 22-24.
18. Чернышева Л. Г. Психологическое сопровождение адаптации студентов – будущих специалистов по адаптивной физической культуре // Адаптивная физическая культура. 2007. № 1. С. 28-30.

L I T E R A T U R E

1. Almazova O. V. Psikhologo-pedagogicheskaya diagnostika : ucheb. posobie. Ekaterinburg, 2014.
2. Almazova S. L. Metody psikhologicheskoy diagnostiki : ucheb. posobie. Ekaterinburg, 2010.
3. Almazova S. L. Psikhologicheskaya programma po formirovaniyu zhiznennykh kompetentsiy u umstvenno otstalykh devushek v usloviyakh sovremennoy modernizatsii obrazovaniya // Izuchenie prirodnykh i sotsial'no-ekonomicheskikh sistem. Innovatsii v sisteme obrazovaniya : mat-ly mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Sukhum, 2015. S. 29-32.

4. Almazova S. L. Psikhologicheskie usloviya organizatsii protsessa osoznaniya umstvenno otstalymi starsheklassnitsami sebya kak predstavatelya pola : metod. rekomendatsii. Ekaterinburg, 2010.
5. Bityanova M. R. Organizatsiya psikhologicheskoy raboty v shkole. M. : Sovershenstvo, 1998.
6. Evseev S. P., Tomilova M. V., Evseeva O. E. Tekhnologii dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya po adaptivnoy fizicheskoy kul'ture : ucheb. posobie. M. : Sovetskiy sport, 2013.
7. Isakov E. V. Razvitie adaptivnogo sporta: organizatsiya, ekonomika i upravlenie : praktikum. M. : M-OST, 2010.
8. Lebedinskiy V. V. Narusheniya psikhicheskogo razvitiya v detskom vozraste : ucheb. posobie dlya stud. psikhol. fak. vuzov. M : Akademiya, 2007.
9. Litosh N. L. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. Psikhologo-pedagogicheskaya kharakteristika detey s narusheniyami v razvitii : ucheb. posobie. M. : Sport Akadem Press, 2002.
10. Mamaychuk I. I. Psikhologicheskaya pomoshch' detyam s problemami v razvitii. SPb. : Rech', 2008.
11. Marishchuk V. L., Bludov Yu. M., Plakhitenko V. A., Serova L. K. Metodiki psikhodiagnostiki v sporte : ucheb. posobie dlya stu. ped. in-tov po spets. «Fiz. kul'tura». M. : Prosveshchenie, 1990.
12. Prikaz «Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta obrazovaniya obuchayushchikhsya s umstvennoy otstalost'yu (intellektual'nymi narusheniyami)». Ministerstvo obrazovaniya i nauki Rossiyskoy Federatsii, 19 dek. 2014 g. M., 2014.
13. Prikaz «Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta nachal'nogo obshchego obrazovaniya obuchayushchikhsya s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya». Ministerstvo obrazovaniya i nauki Rossiyskoy Federatsii, 19 dek. 2014 g. M., 2014.
14. Psikhologo-pedagogicheskoe konsul'tirovanie i soprovozhdenie razvitiya rebenka: posobie dlya uchitelya-defektologa / pod. red. L. M. Shipitsynoy. M. : Vlados, 2003.
15. Psikhologicheskaya sluzhba v sovremennom obrazovanii : rabochaya kniga / pod red. I. V. Dubrovinoy. SPb. : Piter, 2009.
16. Rostomashvili L. N. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie detey so slozhnymi narusheniyami razvitiya. M. : Sovetskiy sport, 2009.
17. Selitrennikova T. A. Upravlenie protsessom adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya v spetsial'nykh (korrektsionnykh) obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh I–V vida // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. 2012. № 3. S. 22-24.
18. Chernysheva L. G. Psikhologicheskoe soprovozhdenie adaptatsii studentov – budushchikh spetsialistov po adaptivnoy fizicheskoy kul'ture // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. 2007. № 1. S. 28-30.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. Е. С. Набойченко.