

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

Шевяков Олексій, Чернігівська Світлана

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту



Анотація

В статті систематизовані свідчення стосовно технології психологічного супроводження студентів, звільнених від практичних занять по «Фізичному вихованню». Предложена схема і модель такого супроводження і послідовність дій психолога і студентів в розробленій інноваційній психолого-педагогічній технології.

Ключевые слова: психологічне супроводження, інноваційна психолого-педагогічна технологія, навчальний процес, фізичне виховання, студенти.

Annotation

In the article of the systemization taking in relation to technology of psychological accompaniment of students, exempt on the state a health from practical employments on «Physical education». A chart and model of such providing and sequence of executions of providing psychologist and students are offered in the worked out innovative technology.

Key words: psychological accompaniment, innovative psychological and pedagogical technology, educational process, physical education, students.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими і практичними завданнями. Відомо, що фізичне виховання; є складовою освіти і виховання, педагогічним, навчально-виховним процесом, спрямованим на оволодіння знаннями, вміннями і навичками, що здійснює значущий вплив на фізичний розвиток людини, її виховання в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення. Така місія «Фізичного виховання» як навчальної дисципліни потребує відповідного психологічного супроводу.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз різноманітних літературних джерел дозволяє висунути у якості гіпотези припущення, що найбільш перспективними для створення педагогічної технології занять студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», є основні положення концепції і педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів (НФО) [3], напрацьованої для основної медичної групи, важливу для психологічного супроводу інформацію містять концепція психологічного забезпечення фізкультурного виховання студентів [4, 5, 6] та ін.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та розробці інноваційної психолого-педагогічної технології НФО студентів, звільнених за станом

здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання».

Методи дослідження: аналіз літератури, окремі психолого-педагогічні дослідження відповідно до визначеної мети дослідження.

Результати дослідження. Дослідження проводилось у Національному гірничому університеті (НГУ) та Дніпропетровському гуманітарному університеті (ДГУ). Загальна схема психологічного супроводу навчального процесу студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», у ході їхньої непрофесійної фізкультурної освіти, відображена на рис. 1.

Зазначимо, що побудова модульної програми з НФО у структурі вузівської дисципліни «Фізичне виховання» та її окремих модулів складалась із таких етапів: розробки структури усього курсу НФО з виділенням модулів, які відповідають I-IV семестрам навчання студентів першого та другого курсів студентів НГУ та ДГУ; розробки структури чотирьох окремих модулів; підбору навчальних елементів відповідно до мети кожного з модулів.

Дидактична мета курсу НФО, а саме досягнення єдності розумових і діяльнісних процесів, необхідних для оцінки і розуміння стану свого здоров'я, програмування і проживання здорового життя, – це комплексна ціль, що реалізується модульною програмою для даної групи. Окрім





Рис. 1. Схема психологічного супроводу навчального процесу НФО студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»

того, для модульного контролю за визначеними навчальними елементами передбачалась розробка рейтингової системи оцінювання успішності студентів з НФО.

Таким чином, нами були виділені такі, взаємно пов'язані модулі:

М.1 – *перший семестр. Введення до курсу НФО. Адаптація і початок активного мотивування студентів до управління власним здоров'ям.*

М.2 – *другий семестр. Втягування у систему самостійних фізкультурно-оздоровчих занять і систему самоконтролю.*

М.3 – *третій семестр. Вдосконалення системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять та отримання оздоровчого ефекту від них.*

М.4 – *четвертий семестр. Подальше формування фізкультурно-діяльної особистості і бу-*

дівничого власного здоров'я студента та випускника вишу.

Визначаючи завдання щодо формування мотивації студентів до занять оздоровчою фізичною культурою, ми брали до уваги зауваження Н. Борейко, яка наголошує на потребі створення надійного мотиваційного потенціалу до самостійних занять: «Мотив ми розуміємо як складне інтегральне (системне) психологічне утворення, яке у своїй структурі має три блоки: 1) потреби; 2) «внутрішні фільтри», 3) завдання, які можуть задовольнити потребу. Спрощення мотиву до потреби призводить до того, що позитивні мотиви не сформовані у більшості студентів, зокрема відсутні «внутрішні фільтри». На формування мотивації мають вплив: зміст навчального матеріалу; форми навчання; оцінювання навчальної діяльності; зміст навчального матеріалу»

[1].

Ми дотримувались, також, етапів формування мотивації до занять з фізичного виховання, визначених Є. А. Захаріною [2]. Отже на етапі «Спонування і мотивація до діяльності» створювались психолого-педагогічні ситуації, які утворювали середовище особистісно орієнтованого навчання. У процесі такого навчання передбачались ситуації-стимули, які сприятливо впливають на розвиток особистості студента, надаючи йому простір для вільного вибору. Це умови, які сприяли загостреному відчуттю необхідності для хворої людини індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять, у тому числі – методи непрямого переконання і стимулювання. Серед них: бесіди на теми: вплив занять фізичними вправами на стан функціональних систем організму; значення фіз-



культурних занять для реалізації життєвих планів; про досягнення шляхом фізкультурно-оздоровчих занять і покращення здоров'я намічених планів у навчальній і професійній діяльності тощо.

На етапі «Визначення мети та вибір діяльності» важливо, щоб мотиваційна тенденція продовжувала свій розвиток і знайшла втілення у спонуканні студентів до відповідних дій. Для цього потрібно, щоб студенти почали надавати особисто-значущого значення своїм індивідуальним фізкультурно-оздоровчим заняттям. В індивідуальних бесідах зі студентами викладач допомагав їм оцінити свої можливості і ступінь готовності до таких занять, визначитись із задумом про ідею та сутність таких занять, виходячи з наявного захворювання, психофізичного стану, існуючих можливостей і ресурсів для організації самостійних занять тощо.

На етапі «Реалізація поставлених завдань, використання створених комфортних умов для наміченої діяльності» забезпечувалась підтримка стійкості мотиваційного процесу. Здійснювався контроль за розробкою та виконанням складеної разом з педагогом і психологом програми фізкультурно-оздоровчих занять. Стимулювалось використання засобів самоконтролю за своїм психофізичним станом. Проводилось тестування для заміру динаміки психофізичних якостей під час виконання індивідуальної програми занять.

На етапі «Аналіз отриманих результатів, осмислення успіхів» перевага віддавалась усвідомленню студентами перших успіхів у покращенні стану здоров'я. Аналізувалась рейтингова оцінка студентів за семестр з «Фізичного виховання», встановлювались резерви покращення оцінки, а відтак приділялась увага вдосконаленню змісту і покращенню виконання складеної індивідуальної програми фізкультурно-оздоровчих занять.

На етапі «Бажання продовжити заняття після досягнення визначеної мети» відзначались отримані студентами позитивні результати: набуті важливі знання та уміння з управління станом власного здоров'я; перші досягнення у покращенні свого психофізичного стану і здоров'я; набутий досвід планування та реалізації індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять; досвід застосування різноманітних методик самоконтролю у ході занять. Отже, створена у процесі спілкування із студентом у ході НФО комфортна психологічна атмосфера стала стимулом до подальших оздоровчих занять.

У ході індивідуальних занять і консультацій, як важливий елемент педагогічної технології НФО, ми застосовували систему тренінгів студентів. Відомо, що тренінгова форма навчання будується на методиці участі. Це означає, що студент має бути не спостерігачем, але активним учасником навчання. Суттєвою перевагою тренінгової методики є те, що вона надає можливість розглядати складні, емоційно значущі питання, яким є питання особистого здоров'я, в безпечній обстановці діалогу з викладачем, а не у реальному житті з його невизначеністю наслідків дій, загрозами і ризиками.

В залежності від мети і завдань тренінгу, під час індивідуальних занять і консультацій студентів застосовувались такі його різновиди, якими може опанувати кожен викладач кафедри фізичного виховання:

- соціально-психологічний тренінг, який спрямовувався на розвиток комунікативних здібностей, міжособистих відносин, уміння встановлювати і розвивати різні види взаємин між особами, що оточують студента;
- тренінг особистого зростання, спрямовувався на самовдосконалення, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів і суперечностей;

- тематичний (соціально-освітній) тренінг спрямовувався на розгляд у ході обговорення і дискусій конкретної теми НФО, зміст якої студенту потрібно засвоїти, сформувати відповідні знання, уміння та навички;

- психокорекційний тренінг, потрібен для сприяння корекції психічних процесів, тренування певних поведінкових якостей і здібностей студентів.

Ми виходили із розуміння, що знання краще формувати у безпосередньому спілкуванні викладача і студента, або під час обговорення ними самостійно вивченої студентами рекомендованої їм літератури, чому сприяли тренінги. Був також спеціально написаний і виданий під грифом МОН України навчальний посібник «Управління власним здоров'ям (в аспекті непрофесійної фізкультурної освіти студентів)». У ньому знайшла відображення уся та сума знань, яка була передбачена у ході НФО цих студентів.

Зауважимо, набуті студентами знання не повинні бути самоціллю, але сприяти: мотивації і позитивному емоційному відношенню до власних фізкультурно-оздоровчих занять; опануванню уміннями та навичками, необхідними для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; подальшому підтриманню фізичного здоров'я майбутніми випускниками на достатньому рівні.

Методична підготовка студентів до самостійної роботи здійснювалась під час методичних занять щодо виконання запропонованих фізичних вправ, у ході опанування методами самоконтролю, розробки студентами, за участі викладача, систем власних індивідуальних оздоровчих занять, під час консультацій з викладачем та психологом вже під час самостійних занять студентів. У ході методичної підготовки зверталась увага на формування умінь моделювати самостійні оздоровчі заняття: Адже, лише навчивши студента самостійно організо-



увати своє самовдосконалення, заклавши в нього потребу до цього, можна забезпечити зростання і найкращу його самореалізацію.

Ретельно підготовлена, у такий спосіб, самостійна робота студентів у формі фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять відповідно до особливостей наявних захворювань, розв'язує наступні освітні завдання:

- міцного засвоєння основ визначеної суми знань, вироблення потреби у поглибленні сформованих знань, необхідних для організації своїх занять;

- розвитку самостійного творчого мислення щодо оптимальної організації власних занять і отримання від них бажаного оздоровчого ефекту;

- можливості самореалізації наявного потенціалу в освіченої особи і самоствердження у справі управління власним здоров'ям;

- виховання самодисципліни й самоорганізації у ході набування навичок управління власним здоров'ям;

- використання набутих умінь і навичок у повсякденному житті.

Загальна схема психологічного супроводу процесу непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання» представлена на рис. 2.

Отже, розроблена система сприяння оздоровлення студентів шляхом їх НФО з одночасним

розгортанням самостійних оздоровчих занять, містила:

- цінності-орієнтири щодо зміни звичного стилю життя, опанування здоровим способом життя (ЗСЖ) з метою досягнення стійкої ремісії наявних хвороб та усунення екзогенних факторів ризику інших хронічних неінфекційних захворювань;

- кінезотерапію і самомасаж задля усунення вегетативного дисбалансу через корекцію параметрів фізичного розвитку, функціональної, фізичної підготовленості та психологічного статусу;

- когнітивно-поведінкову корекцію з метою оптимізації психологічного стану через створення позитивного іміджу особи, яка позбавлена шкідливих звичок,

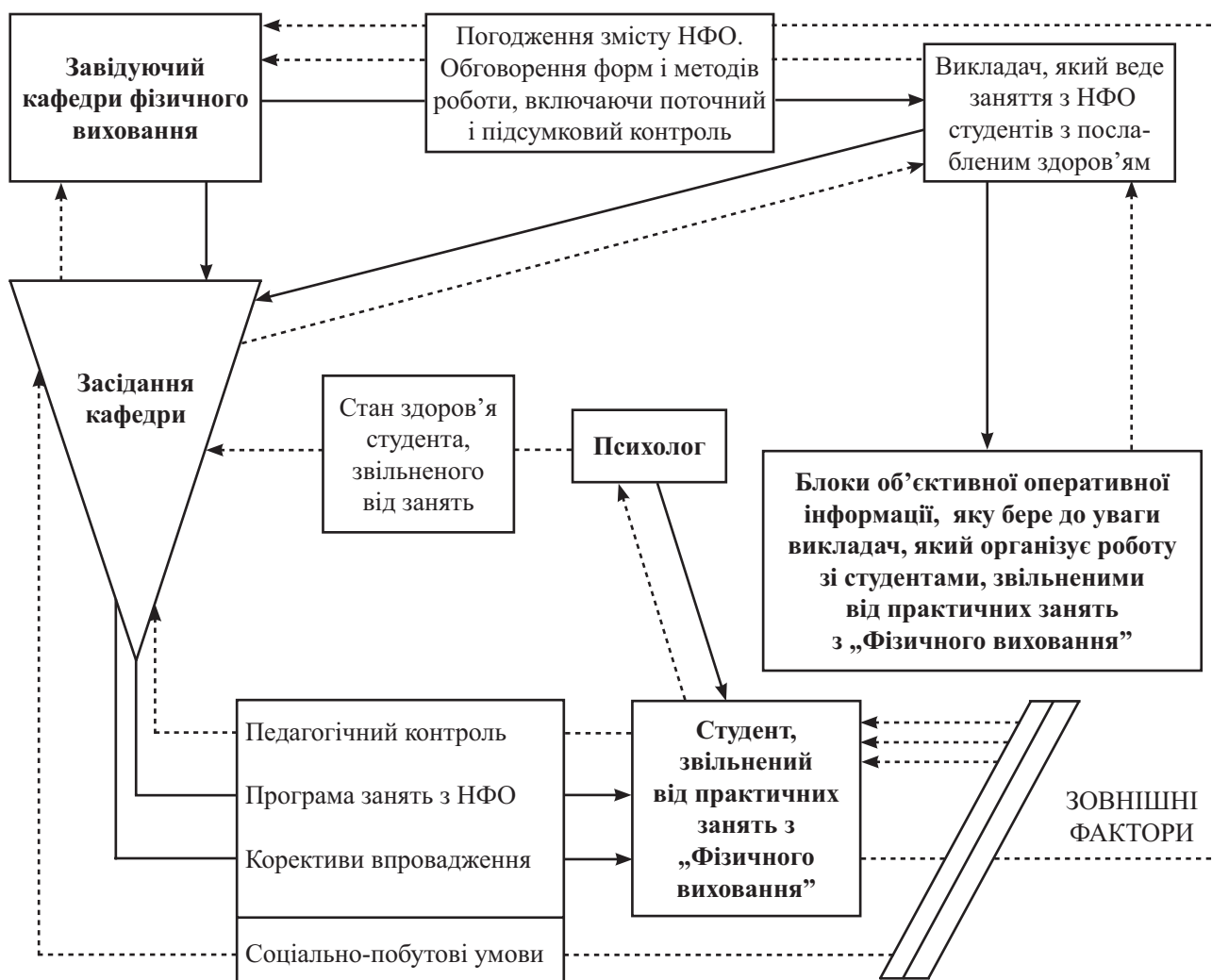


Рис. 2. Схема психологічного супроводу процесу НФО на кафедрі фізичного виховання



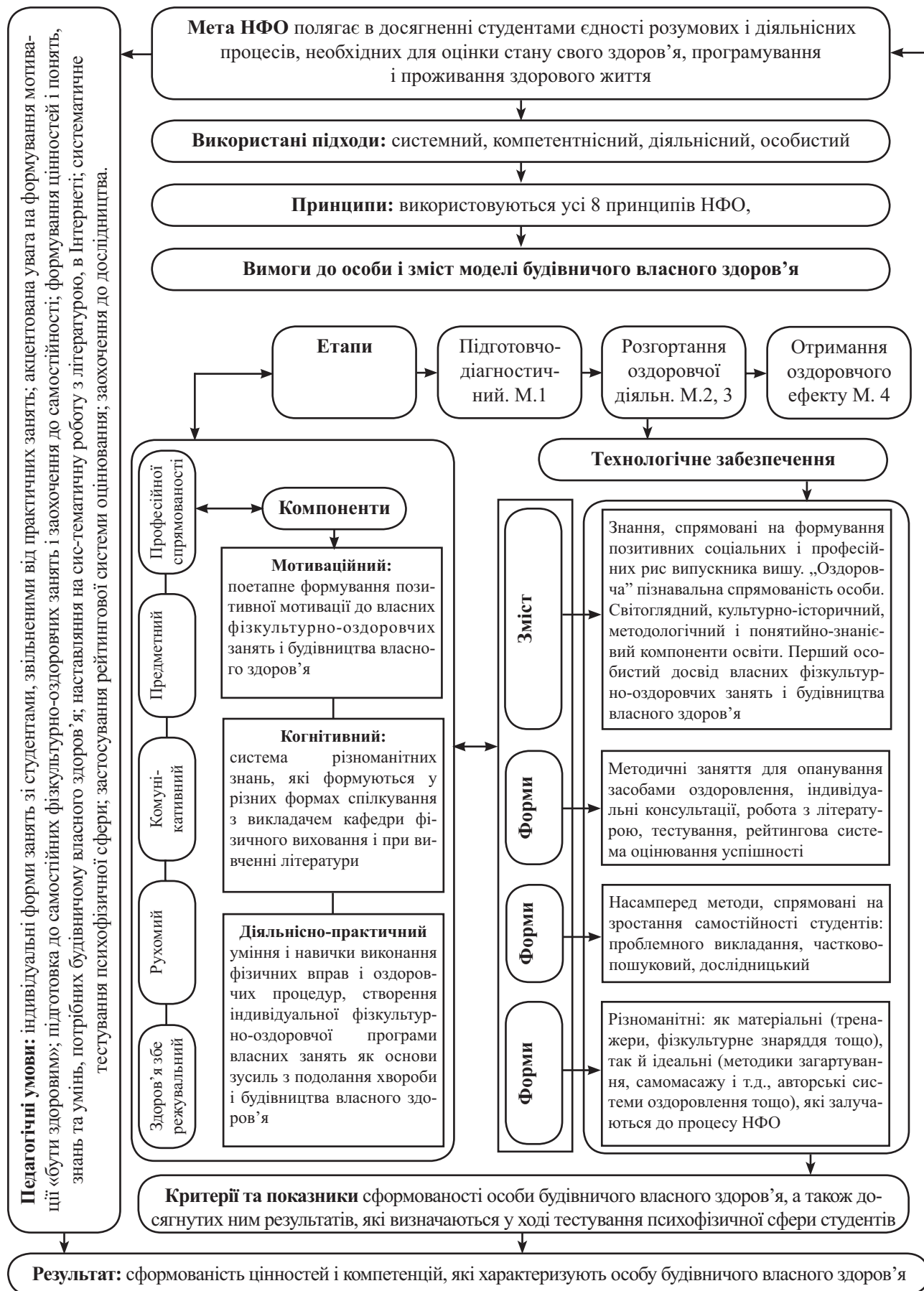


Рис. 3. Модель психологічного супроводу НФО студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»



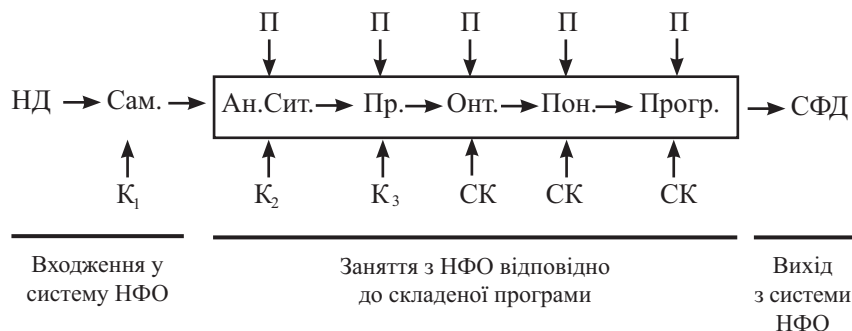
формування стійкої та усвідомленої мотивації на дотримання ЗСЖ.

Серед системи оздоровчих заходів увага студентів зверталась на необхідність докладання зусиль для подолання шкідливих звичок. Серцево-судинні захворювання, хвороби органів дихання і травлення, обміну речовин, багато форм раку, СНІД – це лише деякі недуги, прямою або опосередкованою причиною яких стають шкідливі звички. При цьому науковці відзначають, що питома вага шкідливих звичок у комплексі впливів, що визначають фактичний спосіб життя особи, надзвичайно суттєва. У ході НФО і пояснення суті ЗСЖ зверталась увага також на потребу здорового харчування.

Таким чином, під умінням дотримуватись ЗСЖ, ми мали на увазі суму таких умінь, опанування якими дозволяє студентам оцінювати свою поведінку в аспекті збереження та покращення здоров'я, коректувати свій режим життєдіяльності, планувати власну діяльність із формування ЗСЖ, визначати проблеми в стані свого здоров'я, володіти собою в будь-якій ситуації, а також здійснювати відносно свого організму адекватні оздоровчі заходи.

Усі перелічені вище особливості та елементи психологічного супроводу непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», ми узагальнили у схемі моделі психологічного супроводу НФО студентів з послабленим здоров'ям, поданій на рис. 3.

У ході створення інноваційної технології ми спирались на кілька визначень. Здоров'я людини – це стан, який забезпечує статико-динамічний речовинно-енергетичний гомеостаз організму (фізичне здоров'я), внутрішньо системний гомеостаз мозку (психічне здоров'я) і системно-середовищний гомеостаз поведінки (соціаль-



НД – надавання студентами медичної довідки
Сам. – самовизначення, тобто постановка цілей на час занять
Ан.сит. – аналіз ситуації (стилю життя студента)
Пр. – проблематизація стилю
Онт. – побудова онтологій (хвороба, здоров'я, ЗОЖ тощо)
Пон. – побудова відповідних понять

Прогр. – створення програми занять
СФД – самостійна фізкультурна діяльність відповідно до програми
П – психологічний вплив
К₁ – контроль викладача
К₂ – взаємний контроль студентів
К₃ – корекція свого стилю життя
СК – самоконтроль

Рис. 4. Послідовність дій викладачів, психологів і студентів, звільнених від практичних занять, у ході непрофесійної фізкультурної освіти

не здоров'я). Фізичне здоров'я – це стан організму, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії з доквіллям.

Принципову послідовність дій викладачів, психологів і студентів у розробленій інноваційній педагогічній технології презентує рис. 4.

Нарешті зазначимо, – важливою частиною навчальної технології було опанування студентами, звільненими від практичних занять, методикою самоконтролю за станом здоров'я і ведення щоденника самоконтролю.

Висновки:

1. Індивідуальний психологічний підхід до опанування НФО в роботі із студентами, які мають різні захворювання, потребував внесення суттєвих коректив до вже існуючої технології НФО, розробки і впровадження методів і засобів опанування змістом непрофесійної фізкультурної освіти, які дозволили зробити нову

інноваційну технологію адекватною даному контингенту.

2. Головна особливість полягає в тому, що всі нездорові студенти мають поміж собою суттєві психосоматичні відмінності у зв'язку з характером патологій (ураження шлунково-кишкового тракту, дихальної системи, серцево-судинної системи тощо, при цьому – ще й різного ступеню важкості), тож проведення з ними оздоровчих занять за однією методикою є неможливим.

3. Виконані експертизи важливих елементів технології, а саме програми самостійних занять «100 хвилин» і рейтингової системи оцінювання успішності з «Фізичного виховання» студентів, звільнених від практичних занять, дозволяють зробити висновки не лише про їх ефективність, але й про високу якість психологічного супроводу НФО цих студентів в цілому.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у варіюванні змістовного наповнення моделі психологічного супроводу для вирішення оптимізаційних завдань



фізичного виховання студентів (суб'єктивна оцінка стану, ціннісно-сміслова сфера особистості, самовідношення тощо).

Література:

1. Борейко Н. Мотивація до фізичного виховання у студентів вищих технічних навчальних закладів / Н. Борейко // Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15. – Т. 2. – Львів, 2011. – С. 27-31.
2. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : дис. ... кандидата наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Захарина Евгения Анатольевна. – К., 2008. – 201 с.
3. Приходько В. В. Непрофессиональное физкультурное образование : учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦО-ЛИФКа / Приходько В. В. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – 85 с.
4. Славська Я. А. Психолого-педагогічні витоки розвитку фізичного виховання та спорту серед молоді Великої Британії у другій половині ХХ – на початку ХХІ століть / Я. А. Славська, О. В. Шевяков // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал Донецького нац. ун-ту. – №1/2012.– Донецьк, 2012.– С.303–311.
5. Чернігівська С. А. Особливості психічних станів студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» / С. А. Чернігівська, О. В. Шевяков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.– Вип.91.– Т.1. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт».– Чернігів, 2011.– С.491–495.
6. Чернігівська С. А. Термінальні цінності усвідомлення сенсу життя студентами, звільненими від «Фізичного виховання» / С. А. Чернігівська, О. В. Шевяков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 91. – Т. 1. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011.– С.484–490.

