

О. В. Шевяков

доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Дніпропетровський гуманітарний університет

С. А. Чернігівська

кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Дніпропетровський гуманітарний університет

Я. А. Славська

кандидат педагогічних наук
Дніпропетровський гуманітарний університет

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

У статті систематизовано відомості стосовно технології психолого-педагогічного супроводу студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять фізичного виховання.

Ключові слова: психологічний супровід, інноваційна психолого-педагогічна технологія, навчальний процес, фізичне виховання, студенти.

Постановка проблеми. Відомо, що фізичне виховання є складовою освіти й виховання, педагогічним, навчально-виховним процесом, спрямованим на оволодіння знаннями, уміннями та 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 психолого-педагогічного супроводу.

Ступінь розробленості проблеми. Аналіз різноманітних літературних джерел дає змогу висунути як гіпотезу припущення, що найбільш перспективними для створення психолого-педагогічної технології занять студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання, є основні положення концепції та психолого-педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів (далі – НФО) [3, с. 18], напрацьованої для основної медичної групи. Важливу для психологічного супроводу інформацію містять концепція психологічного забезпечення фізкультурного виховання студентів [4, с. 305] тощо.

Мета статті полягає в науковому обґрунтуванні та розробці інноваційної психолого-педагогічної технології НФО студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання.

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

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось у Дніпропетровській консерваторії (далі – ДК) ім. М. Глінки та Дніпропетровському гуманітарному університеті (далі – ДГУ). Загаль-

на схема психологічного супроводу навчального процесу студентів, звільнених від практичних занять із фізичного виховання, у ході їхньої непрофесійної фізкультурної освіти подана на рис. 1.

Зазначимо, що побудова модульної програми з НФО в структурі вищівської дисципліни «Фізичне виховання» та її окремих модулів складалась із таких етапів: розробка структури всього курсу НФО з виділенням модулів, які відповідають I–IV семестрам навчання студентів першого та другого курсів ДК і ДГУ; розробка структури чотирьох окремих модулів; підбір навчальних елементів відповідно до мети кожного з модулів.

Дидактична мета курсу НФО, зокрема досягнення єдності розумових і діяльнісних процесів, необхідних для оцінювання та розуміння стану свого здоров'я, програмування й проживання здорового життя, – це комплексна мета, що реалізується модульною програмою для цієї групи. Окрім того, для модульного контролю за визначеними навчальними елементами передбачалась розробка рейтингової системи оцінювання успішності студентів із НФО.

Отже, нами були виділено такі взаємно пов'язані модулі:

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

М. 2. – *другий семестр. Утягування в систему самостійних фізкультурно-оздоровчих занять і систему самоконтролю.*

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

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

будівничого власного здоров'я студента й 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 веде 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, с. 30].

Ми дотримувались також етапів формування мотивації до занять із фізичного виховання, визначених Є. Захаріною [2, с. 55]. Отже, на етапі «Спонування й мотивація до діяльності» створювались психолого-педагогічні ситуа-

ції, які утворювали середовище особистісно-орієнтованого навчання. У процесі такого навчання передбачались ситуації-стимули, що 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 й стимулювання. Серед них бесіди на такі теми: вплив занять фізичними вправами на стан функціональних систем організму; значення фізкультурних 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 й вибір діяльності» важливо, щоб мотиваційна тенденція продовжувала свій розвиток і втілювалася в спонуканні студентів до відповідних дій. Для цього потрібно, щоб студенти почали надавати особисто-значущого значення своїм індивідуальним фізкультурно-оздоровчим заняттям. В індивіду-

альних бесідах зі студентами викладач допомагав їм оцінити свої можливості й ступінь готовності до таких занять, визначитись із задумом про ідею і сутність таких занять, виходячи з наявного захворювання, психофізичного стану, наявних 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 із 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 надавалась усвідомленню студен-

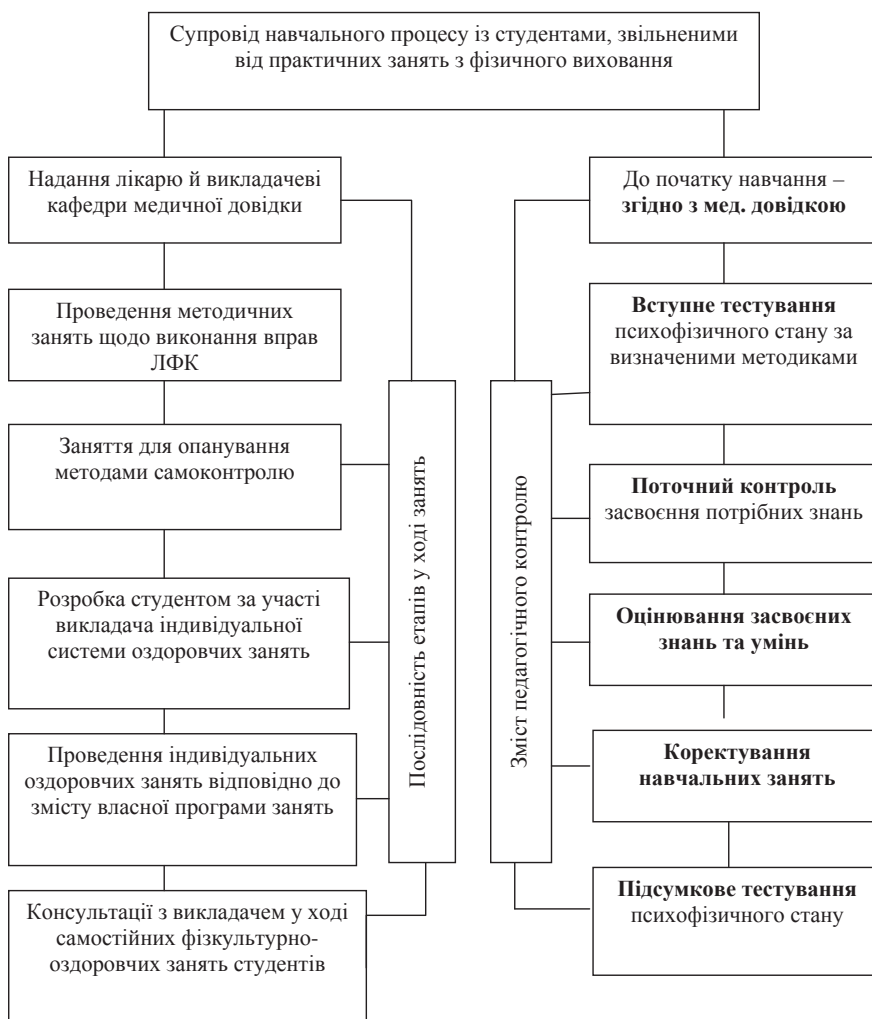


Рис. 1. Схема психолого-педагогічного супроводу навчального процесу НФО студентів, звільнених від практичних занять із фізичного виховання

тами перших успіхів у покращенні стану здоров'я. Аналізувалась рейтингова оцінка студентів за семестр із фізичного виховання, установлювались резерви покращення оцінки, а відтак приділялась увага вдосконаленню змісту й 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 в покращенні свого психофізичного стану і здоров'я; набутий досвід планування й реалізації індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять; досвід застосування різноманітних методик самоконтролю в ході занять.

Отже, створена у процесі спілкування зі студентом у ході НФО комфортна психологічна атмосфера стала стимулом до подальших оздоровчих занять.

Під час індивідуальних занять і консультацій як важливий елемент психолого-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, а активним учасником навчання. Суттєвою перевагою тренінгової методики є те, що вона надає можливість розглянути складні, емоційно значущі питання, якими є питання особистого здоров'я, у безпечній обстановці діалогу з викладачем, а не в реальному житті з його невизначеністю наслідків дій, загрозами та ризиками.

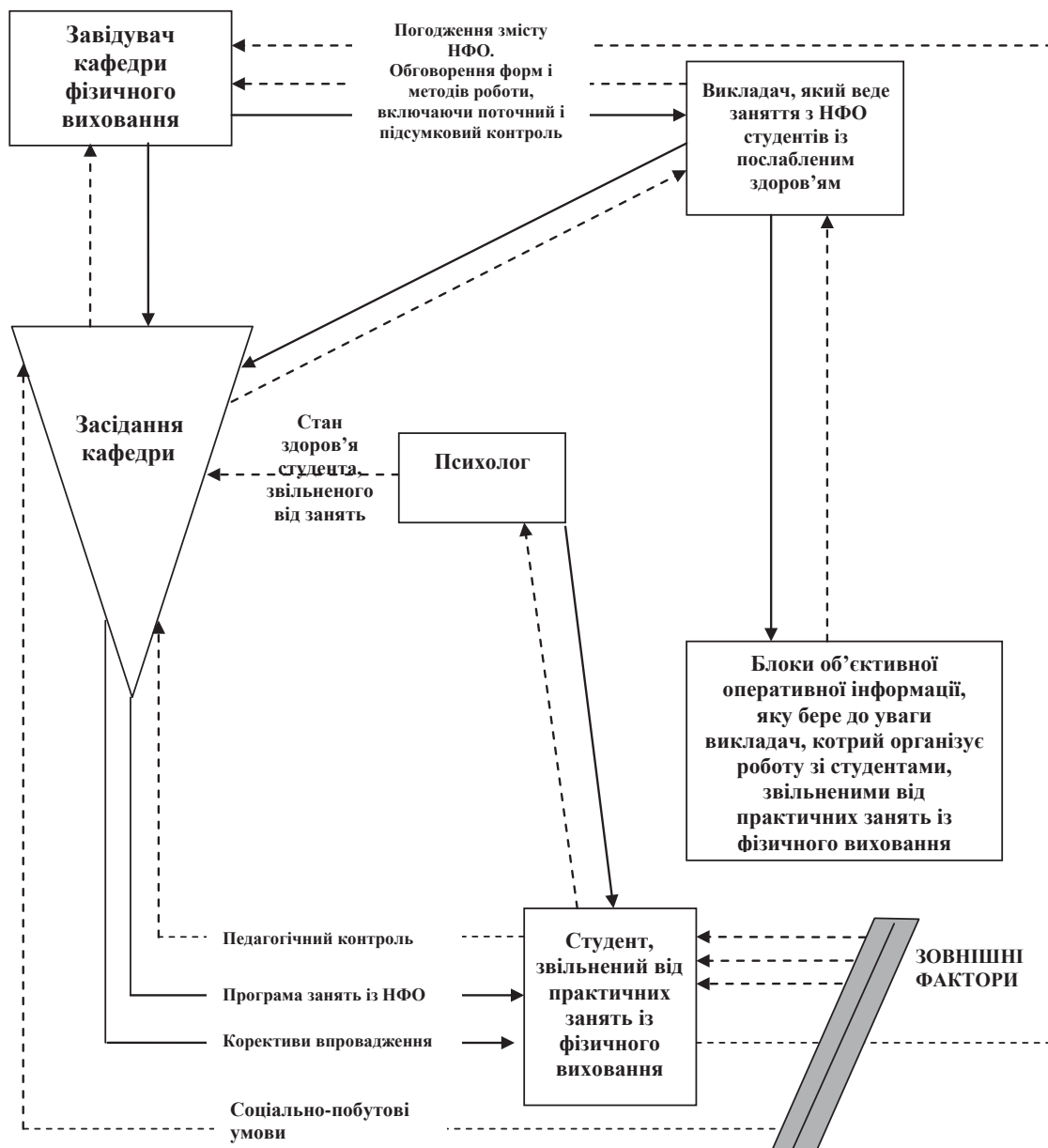


Рис. 2. Схема психолого-педагогічного супроводу процесу НФО на кафедрі фізичного виховання

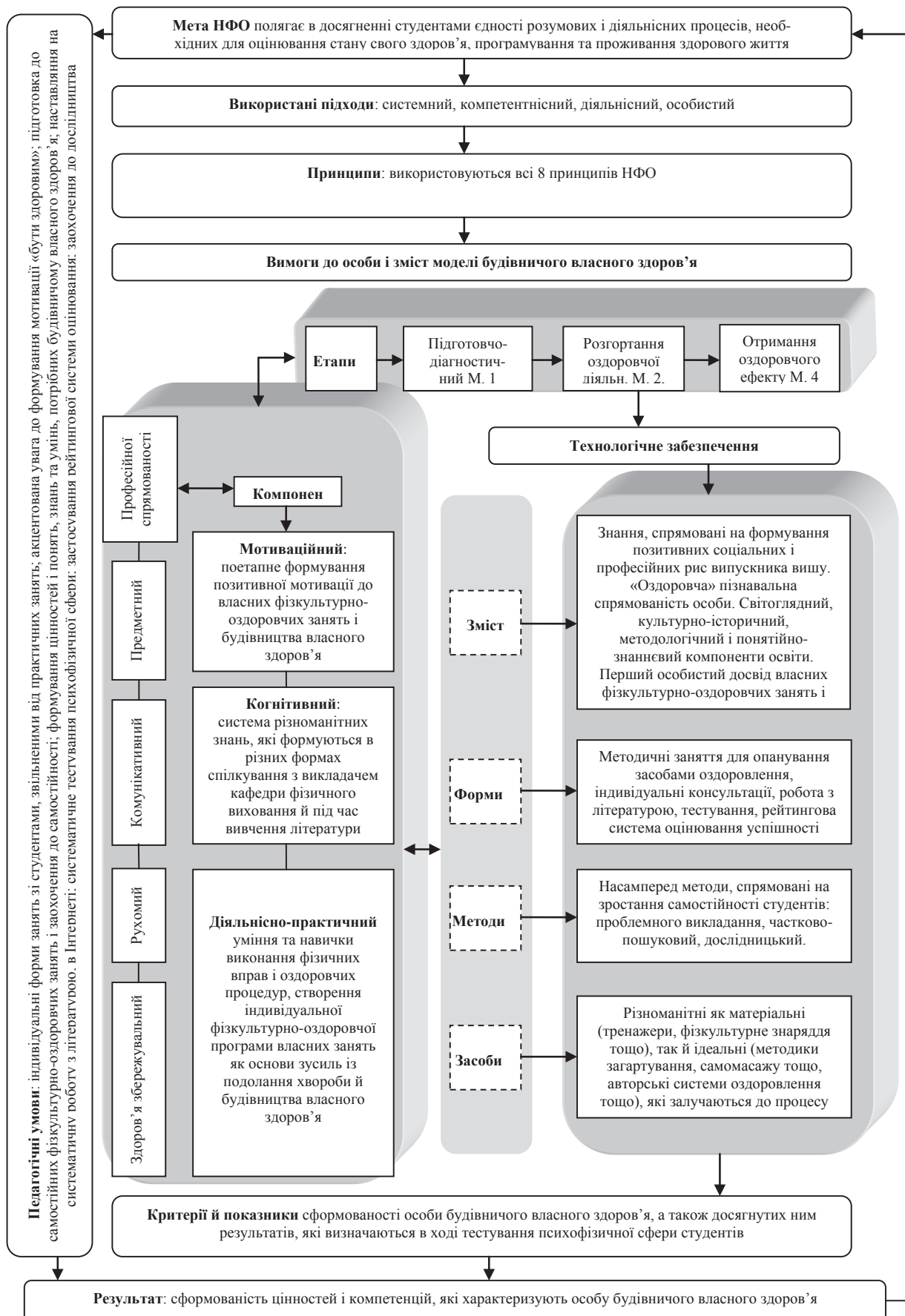


Рис. 3. Модель психолого-педагогічного супроводу НФО студентів, звільнених від практичних занять із фізичного виховання

Залежності від мети й 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, міжособистісних відносин, уміння встановлювати й розвивати різні види взаємин між особами, котрі оточують студента;

– тренінг особистого зростання спрямовувався на самовдосконалення, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів і суперечностей;

– тематичний (соціально-освітній) тренінг спрямовувався на розгляд у ході обговорення та дискусій конкретної теми НФО, зміст якої студенту потрібно засвоїти, сформуванню відповідних знань, уміння й навички;

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

Зауважимо, набуті студентами знання повинні бути не самоціллю, а сприяти мотивації й позитивному емоційному ставленню до власних фізкультурно-оздоровчих занять; опануванню вміннями 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 із викладачем і психологом уже в процесі самостійних занять студентів. Під час методичної підготовки зверталась увага на формування вміння моделювати самостійні оздоровчі заняття. Загальна схема психологічного супроводу процесу непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання, подана на рис. 2.

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

– міцне засвоєння основ визначеної суми знань, вироблення потреби в поглибленні сформованих знань, необхідних для організації своїх занять;

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

– можливості самореалізації наявного потенціалу в освіченій особі й самоствердження у справі управління власним здоров'ям;



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

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

– виховання самодисципліни та самоорганізації в ході набування навичок управління власним здоров'ям;

– використання набутих умінь і навичок у повсякденному житті.

Отже, розроблена система сприяння оздоровлення студентів шляхом їх НФО з одночасним розгортанням самостійних оздоровчих занять містила таке:

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

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

– когнітивно-поведінкову корекцію з метою оптимізації психологічного стану через створення позитивного іміджу особи, яка позбавлена шкідливих звичок, формування стійкої та усвідомленої мотивації на дотримання ЗСЖ.

Усі перелічені вище особливості й елементи психолого-педагогічного супроводу непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять із фізичного виховання, ми узагальнили в схемі моделі психолого-педагогічного супроводу НФО студентів із послабленим здоров'ям, поданій на рис. 3.

У ході створення інноваційної технології ми спирались на такі визначення. Здоров'я людини – це стан, який забезпечує статико-динамічний речовинно-енергетичний гомеостаз організму (фізичне здоров'я), внутрішньосистемний гомеостаз мозку (психічне здоров'я) і системно-середовищний гомеостаз поведінки (соціальне здоров'я). Фізичне здоров'я – це стан організму, за якого інтегральні показники основних фізіологічних систем у межах фізіологічної норми й адекватно змінюються в разі взаємодії з довкіллям.

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

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

Висновки. Індивідуальний психологічний підхід до опанування НФО в роботі зі студентами, які мають різні захворювання, потребував унесення суттєвих корективів до вже наявної технології НФО, розробки й упровадження методів і засобів опанування змістом непрофесійної фізкультурної освіти, які дали змогу створити нову інноваційну технологію, адекватну цьому контингентові. Го-

ловна 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 ступеня важкості), тож проведення з ними оздоровчих занять за однією методикою є неможливим. 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, надають можливість зробити висновок не лише про їхню ефективність, а й високу якість психологічного супроводу НФО цих студентів загалом.

Перспективи подальших досліджень убачаються у варіюванні змістового наповнення моделі психолого-педагогічного супроводу для вирішення оптимізаційних завдань фізичного виховання студентів (суб'єктивне оцінювання стану, ціннісно-смилова сфера особистості, самоставлення тощо).

Література:

1. Борейко Н. Мотивація до фізичного виховання у студентів вищих технічних навчальних закладів / Н. Борейко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15. – Т. 2. – С. 27–31.
2. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : дисс. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 / Е.А. Захарина. – К., 2008. – 201 с.
3. Приходько В.В. Непрофессиональное физкультурное образование : [учеб. пособ. для студ., аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа] / В.В. Приходько. – 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. – 2012. – № 1. – 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. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – 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. Се-

рія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – Чернігів, 2011. – Вип. 91.– Т. 1. – С. 484–490.

Шевяков О. В., Черниговская С. А., Славская Я. А. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального физкультурного образования студентов с нарушениями здоровья

В статье систематизированы сведения относительно технологии психолого-педагогического сопровождения студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, инновационная психолого-педагогическая технология, учебный процесс, физическое воспитание, студенты.

Shevyakov O. V., Chernigovskaya S. A., Slavskaya Y. A. Psychological and pedagogical accompaniment of amateurish athletic education of students flawed health

In the article of the systemization taking in relation to technology of psychological and pedagogical accompaniment of students, exempt on the state a health from practical employments on «Physical education».

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