

Пятибратова Инна Викторовна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский государственный
технический университет им. Н.Э. Баумана»

г. Москва

РОЛЬ ГРУППОВОЙ РЕКРЕАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

***Аннотация:** основное внимание автор статьи уделяет проблеме влияния методов групповой рекреации обучающихся с ОВЗИ в условиях здоровьесберегающей среды МГТУ им. Н.Э. Баумана на процесс адаптации к обучению в университете. Показано, что, используя методы групповой рекреации, можно воздействовать на работоспособность обучающегося, его активность, эмоциональную устойчивость, адаптацию и сохранение здоровья.*

***Ключевые слова:** групповая рекреация, психоэмоциональное состояние, здоровье, образование, работоспособность, здоровый образ жизни, социально-психологический тренинг.*

Система высшего образования предполагает активное воспитание жизненной позиции не только посредством систематических воспитательных мероприятий, но и непосредственно во время учебного процесса. Среди многообразия проблем высшей школы в настоящее время особо остро стоит вопрос, связанный с трудностями адаптации к обучению в вузе. Активная социальная позиция и здоровый образ жизни в наше время являются не просто личным делом отдельно взятого студента. От того, насколько здоров студент физически и духовно, зависит его отношение к будущей работе, семье и обществу в целом. В момент перехода выпускника из школы в вуз, происходит перестройка привычных стереотипов не только мировоззрения, но и поведения, мышления, деятельности как таковой. Способность адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в вузе является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем специалиста с высшим образованием. Главной целью обучающегося

становится овладение способами и приёмами учебной деятельности, принятие для себя нового социального статуса [3]. Среди наиболее часто встречающихся причин, влияющих на проблемы с адаптацией: отсутствие коммуникативных навыков, непривычные условия учебы, проблемы здоровья, неумение самостоятельно работать, непривычные условия учебы. Все это говорит о необходимости специальных мер, направленных на адаптацию обучающихся к обучению в вузе.

Исходя из актуальности данной проблемы, на кафедре «Физического воспитания» МГТУ им. Н.Э. Баумана учебно-методической комиссии «Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (АФК ОВЗИ)» одним из направлений работы является групповая рекреация. Под групповой рекреацией мы понимаем мероприятия направление на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных студентом с ОВЗИ во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, физическая активность и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Адаптивная групповая рекреации предполагает восстановление работоспособности и снятие у обучающего с ОВЗИ нервно-психического напряжения средствами физической культуры, психотерапевтическими и физиотерапевтическими методами оздоровления.

К ним относится целый ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущихся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающие отрицательный эффект, который можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в вузе. В числе причин такого явления наиболее значительными становятся следующие: обучение, требующее самостоятельности в овладении учебным материалом; отсутствие умения устанавливать межличностные отношений как группового, так и личного характера; изменение социальных установок, как автоматического стереотипа при принятии решения, сформированных за годы учебы; проблемы бытового плана.

Особенно в сложном положении оказываются студенты с ОВЗИ младших курсов, они должны сразу включаться в напряженную учебу, требующую применения всех сил и способностей, с другой, – само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты ресурсов организма. Период адаптации обучающихся с ОВЗИ в новой системе жизнедеятельности может сопровождаться обострением заболевания, нервным напряжением, бессонницей, излишней раздражительностью, конфликтностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т. д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации. Во время учебы студенты жалуются на проблемы в самоорганизации учебной деятельности, на трудности в адаптации к учебной деятельности, переключения с учебы на отдых и обратно, на снижение мотивации в целом и на ряде учебных предметов в частности. Поэтому поиск путей и условий оптимизации психоэмоциональных состояний студентов представляется наиболее целесообразным [2].

Адаптивная групповая рекреация является мощным средством психологической помощи и поддержки обучающемуся с ОВЗИ в адаптации к жизни и учебе в вузе. Использование здоровьесберегающих технологий решает задачи сохранения и укрепления здоровья сегодняшних студентов. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов с ОВЗИ [1].

Специалисты учебно-методической комиссии АФК рассматривают адаптацию, как процесс активного приспособления и изменения социальных установок индивида к условиям социальной среды, в частности к условиям обучения и воспитания в учебном заведении. В программу адаптивной физической культуры обучающихся с ОВЗИ, вводятся элементы обучения студентов навыкам саморегуляции. Практические занятия направлены на сохранения и укрепления здоровья конкретного студента. Различные социально-психологические тренинги по регуляции психоэмоционального состояния, тренинги эффективного общения, которые включаются в программу обучения и психологического сопровождения

студентов, направлены на развитие способности к саморегуляции и формированию комфортного психического и физического состояния [4].

Для нормализации и оптимизации психического состояния существуют самые разнообразные методы групповой рекреации: гимнастика, самомассаж, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия, арт-терапия, цветотерапия и другие. Наиболее эффективными в групповой рекреации являются два основных метода: групповые дискуссии и игровые методы. Среди дискуссионных методов можно выделить сами групповые дискуссии, разбор кейсов, анализ реальных ситуаций, анализ ситуаций морального выбора и другое. Во время групповых дискуссий происходит обучение и корректировка навыков общения: от обучения профессионально полезным навыкам до адаптации к новой социальной роли с соответствующей коррекцией Я-концепции и отношения к себе.

В качестве примера рассмотрим несколько групповых дискуссий.

1. Дискуссия «Причины возникновения психоэмоционального напряжения», целью которой является знакомство обучающихся с причинами возникновения психоэмоционального напряжения, осознание необходимости удовлетворения жизненных потребностей, как средства профилактики стресса.

Задачи дискуссии:

– сформировать у обучающихся навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности, навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях;

– представить обучающимся основные сведения о негативных последствиях стресса, и факторах риска при психоэмоциональном напряжении.

2. Дискуссия «Здоровье человека как ценность», целью которой является помощь обучающемуся осознать проблему поддержания и сохранения здоровья и выработать навыки защитного поведения.

Задачи дискуссии:

– сформировать у обучающихся понятия привлекательности и значимости психофизического здоровья, навыков здорового образа жизни; умения управлять своими эмоциями;

– снизить уровень деструктивной агрессии;

– сформировать умения управлять своими эмоциями.

3. Дискуссия «Быть здоровым-это...», целью которой является формирование у студентов мотивации на здоровый образ жизни.

Задачи дискуссии:

– выяснить представление обучающихся о понятии «здоровый образ жизни»;

– развить мотивацию на укрепление здоровья и здоровый образ жизни;

– познакомить со способами рационального проведения свободного времени, используя личностные ресурсы.

Во время проведения социально-психологических тренингов используются некоторые элементы групповой рекреации такие как, дидактические интерактивные игры, в т.ч. деловые и ролевые игры.

Эффективными при групповой рекреации являются проективные рисуночные методики. Они позволяют решить задачи, направленные на формирование навыков эмпатии, умению работать в группе, самонаблюдение за собственным отношением к условно негативной и позитивной обратной связи; личный опыт толерантности в восприятии друг друга [3].

Такая методика, как «Рисунок в паре», выполняется в группе, разбитой на пары. Задача – научиться осознавать собственные границы поведения, умение настроиться на эмоциональное состояние другого, ролевые предпочтения в процессе невербального взаимодействия, умения выстраивать коммуникации.

Групповая рекреация «Совместный рисунок» предполагает выполнения обсуждения трудностей, которые замечали студенты в понимании замысла рисунков других участников, что мешало или помогало справиться; какой стиль был

выбран в работе исполнительский или инициативный, что преобладало – желание дополнить или изменить рисунок другого; а также какие ощущения возникали в процессе, если нарушались границы, менялись цвета, идеи.

Для формирования ценностного отношения к своему здоровью обучающихся с ОВЗИ во время проведения социально-психологических тренингов используется целый перечень методик групповой рекреации : разработать плакат одного из направлений здорового образа жизни; составить коллаж – баннер здорового образа жизни; придумать и разработать технологию изготовления гаджета по управлению здоровьем человека; составить кроссворд на тему здорового образа жизни и пропаганду физической активности; разработать оздоровительное мероприятие или маршрут терренкура с идеей здорового образа жизни; конкурс фоторабот.

В образовательном процессе АФК со студентами с ОВЗИ для обучающихся, освобожденных от тяжелой физической нагрузки, необходимо применение различных направлений и техник обучения навыкам релаксации, саморегуляции, снятия мышечного напряжения, профилактики отрицательных эмоциональных состояний. В этом направлении наиболее эффективно себя зарекомендовало активное применение телесно ориентированных практик [5].

Использование групповой рекреации помогает в снятии эмоционального напряжения, преодолении коммуникативных барьеров, в получении навыков эффективного общения, а также в формировании мотивации к здоровому образу жизни. И как следствие, помогает адаптации обучающихся в университете. Таким образом, применение групповой рекреации способствует формированию психологической устойчивости; устойчивой позитивной социализации, способствующей профилактике болезней, а также способствует формированию мотивации к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Мысина Г.И. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности / Г.И. Мысина, Г.И. Семикин // Сборник научно-методических материалов. – М.: ЦНПРО, 2013.

2. Лазарев С.В. Использование групповой рекреации обучающихся с ОВЗИ для формирования благоприятного психологического климата в МГТУ им. Н.Э. Баумана / С.В. Лазарев, А.С. Миронов, И.В. Пятибратова [и др.] // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития: сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. – С. 219–224.

3. Крылов С.Ю. Психологические основы креативных телесно ориентированных практик в системе АФК / С.Ю. Крылов, О.В. Якушева // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 17 мая 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 247–250. DOI 10.31483/r-102218. EDN QCWUYG

4. Пятибратова И.В. Применение групповых методов в работе со студентами МГТУ им. Н.Э. Баумана / И.В. Пятибратова, М.К. Худышева // Живая психология. – 2021. – Т. 8. №1 (29). – С. 44–48. – DOI 10.51233/2413-6522-2021-44-48. – EDN FODHCSJ

5. Пятибратова И.В. Абилитация обучающихся с ОВЗИ методами саморегуляции в условиях здоровьесберегающей среды (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) / И.В. Пятибратова, С.Ю. Крылов, О.В. Якушева // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11. №5А. – С. 43–51.