

DOI 10.31483/r-112688

Пятибратова Инна Викторовна

**ГРУППОВАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ
К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ СТУДЕНТОВ С ОВЗИ
В МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА**

Аннотация: глава рассматривает влияние методов групповой рекреации на адаптацию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (ОВЗИ) в рамках здоровьесберегающей среды Московского государственного технического университета имени Н.Э. Баумана.

Автор подчеркивает, что применение разнообразных методов групповой рекреации способствует улучшению работоспособности студентов, а также их эмоционального состояния и общей активизации. Применение данных методов помогает создать условия, способствующие не только физической, но и психологической адаптации к условиям университетской жизни. Кроме того, рассматривается аспект влияния такой среды на развитие стрессоустойчивости, что особенно важно для студентов с ограниченными возможностями, которые могут столкнуться с дополнительными трудностями в процессе обучения. Групповые занятия, проводимые в рамках развлекательных мероприятий, позволяют студентам интегрироваться в студенческое сообщество, укрепляя уверенность в себе и социальные связи, что является ключевым фактором успешной адаптации.

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

Abstract: the chapter examines the influence of group recreation methods on the adaptation of students with disabilities and disabilities (HLD) within the framework of the health-preserving environment of the Moscow State Technical University named after N.E. Bauman.

The author emphasize that the use of various methods of group recreation helps to improve the performance of students, as well as their emotional state and general activation. The use of these methods helps to create conditions that promote not only physical, but also psychological adaptation to the conditions of university life.

In addition, the aspect of the influence of such an environment on the development of resistance to stress is considered, which is especially important for students with disabilities who may face additional difficulties in the learning process. Group classes conducted as part of recreational activities allow students to integrate into the student community, building self-confidence and social connections, which is a key factor for successful adaptation.

Keywords: *group recreation, psycho-emotional state, health, education, working capacity, healthy lifestyle, socio-psychological training.*

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. Студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью сталкиваются с дополнительными вызовами в процессе адаптации, что акцентирует внимание на необходимости применения специальных подходов и методик, направленных на их интеграцию в учебный процесс. Групповая рекреация, направленная на развитие навыков командного взаимодействия и взаимодействие в социальной среде, может значительно способствовать улучшению как академической, так и социальной адаптации.

К центральным аспектам, влияющим на успешную адаптацию, необходимо отнести/

Развитие активной жизненной позиции: обучающиеся должны овладеть навыками самостоятельного мышления и действия, что включает в себя как учебную, так и внеучебную деятельность. Понимание значимости своей роли в обществе способствует формированию уверенности в себе и своих способностях.

Физическое здоровье и здоровье в целом: здоровый образ жизни, включающий регулярные физические нагрузки, полноценное питание и контроль за эмоциональным состоянием, напрямую влияет на уровень стресса и психоэмоциональное здоровье студентов.

Социальная поддержка: наличие системы поддержки внутри учебного заведения играет решающую роль в процессе адаптации.

Профессиональная ориентация и подготовка: обучающиеся должны иметь возможности для получения не только теоретических знаний, но и практических навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Это важный аспект, так как активная направленность на профессиональную деятельность способствует формированию устойчивой мотивации к учебе.

Основной задачей обучающегося становится овладение огромным количеством новой учебной информации, способами

и приёмами учебной деятельности, принятие для себя абсолютно нового социального статуса [3]. Среди наиболее часто встречающихся причин, влияющих на проблемы с адаптацией, являются: отсутствие коммуникативных навыков, новые условия учебы, проблемы здоровья, неумение самостоятельно работать, самостоятельное проживание и вытекающие из этого бытовые проблемы. Все это говорит о необходимости специальных мер, направленных

на адаптацию обучающихся к обучению в вузе. Образовательное учреждение должно как можно более целенаправленно работать над созданием условий, способствующих гармоничному развитию студентов с ОВЗИ и их успешной адаптации в новой социальной и образовательной среде.

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 приоритетных направлений работы является групповая рекреация. Групповая рекреация – это неотъемлемая часть образовательного процесса, которая способствует созданию поддерживающей среды, улучшает качество жизни студентов с ОВЗИ и значительно расширяет их возможности для личностного и социального роста. Под групповой рекреацией мы понимаем специально организованные мероприятия направление на активизацию, поддержку или восстановление физических сил, затраченных студентом с ОВЗИ во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, физическая активность и др.), на профилактику эмоционального выгорания, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение состояния, повышение уровня жизнестойкости. 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 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 социально-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. Наиболее целесообразным является поиск путей и условий оптимизации и сбережения психоэмоциональных состояний студентов с ОВЗИ в период адаптации к обучению в вузе [2].

Адаптивная групповая рекреации предполагает восстановление работоспособности и снятие у обучающегося с ОВЗИ нервно-психического напряжения средствами физической культуры, психологическими методами оздоровления. Адаптивная групповая рекреация является мощным средством психологической помощи поддержки обучающемуся с ОВЗИ в период 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 образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов с ОВЗИ [1]. Важно, чтобы мероприятия и занятия были тщательно спланированы с учетом специфики потребностей студентов с ОВЗИ. Необходимо предусмотреть доступность мест проведения, наличие необходимых материалов и оборудования, а также привлечь квалифицированных специалистов (психологов, тренеров, педагогов). Также стоит учитывать индивидуальные предпочтения студентов для создания мотивирующей и увлекательной атмосферы, что будет способствовать большей вовлеченности и активности участников. Специально организованные мероприятия могут варьироваться от спортивных игр и физической активности до творческих мастер-классов, патриотических и культурных мероприятий, обеспечивая студентам с ОВЗИ возможность активно участвовать в жизни вуза.

Преподаватели 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 формирования комфортного психического и физического состояния [4].

Мы выделяем следующие цели групповой рекреации для студентов с ОВЗИ.

Восстановление и поддержка физических сил: участие в физической активности помогает активировать обмен веществ, улучшить кровообращение и общую физическую форму, что особенно важно для студентов, которые имеют ограничения в физической активности.

Профилактика эмоционального выгорания: регулярные групповые занятия позволяют студентам отвлекаться от учёбы и стресса, создавая комфортную и поддерживающую атмосферу, где они могут свободно делиться своими переживаниями и находить единомышленников.

Социализация и коммуникация: занятия помогают развивать навыки общения, устанавливать новые связи и дружеские отношения, что крайне важно для студентов ОВЗИ, испытывающих трудности в социальных взаимодействиях из-за своего состояния.

Улучшение психоэмоционального состояния: групповые занятия способствующие улучшению настроения и общего психологического состояния, снижению уровня тревожности и депрессии.

Развитие жизненных навыков: участие в групповой рекреации может помочь студентам развивать такие навыки, как командная работа, лидерство и ответственности, что важно для последующей профессиональной деятельности и личностного роста.

Для нормализации и оптимизации психического состояния мы используем 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 – это успех», 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 «Здоровые люди – 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 «Вместе» 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 «Групповой 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.

Успешная адаптация обучающихся с ОВЗИ к обучению в вузе – это комплексный процесс, требующий внимания к различным аспектам их жизни: здоровье, социальная интеграция, активная жизненная позиция и образовательные возможности являются ключевыми факторами, формирующими успешного специалиста.

Список литературы

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

6. Пятибратова И.В. Роль групповой рекреации обучающихся с ОВЗИ в процессе адаптации к обучению в вузе / И.В. Пятибратова. – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 245–249. – EDN JHPNFR

Пятибратова Инна Викторовна – канд. психол. наук, доцент ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.
