

В. В. Шуба,
кандидат педагогічних наук, доцент
(Дніпропетровський державний
інститут фізичної культури)

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПАРАЛІМПІЙЦІВ

Актуальність теми дослідження. Спорт розглядають як багатофункціональне явище культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, вид і результат діяльності. Залучення людей з обмеженими можливостями в спортивну діяльність має велике соціальне значення як для такої людини, так і суспільства в цілому [3; 7].

Методика спортивного тренування людей з обмеженими можливостями в Україні – відносно новий розділ науки. Особливу увагу потребує психолого-педагогічний аспект підготовки паралімпійців на всіх етапах. Як відомо, усі тренування відбуваються під контролем тренерського складу, але ще достатньо багато залежить від самого паралімпійця: його можливостей контролювати себе під час змагань, самостійно пізнавати свої можливості та ресурси, планувати свою діяльність, розподіляти час і багато іншого, від чого залежить успішність спортивної діяльності. Ці питання розглядаються в організації процесу самовиховання. Проблема самовиховання паралімпійців є досить актуальним питанням у педагогіці впродовж останнього часу [1; 2; 5; 6]. Удосконалення процесу самовиховання надає можливість паралімпійцям розкривати свій внутрішній потенціал, адекватно регулювати стан під час спортивно-змагальної діяльності, коли організм перебуває на максимальному рівні можливостей, бути гідними членами суспільства і робити значний внесок у його розвиток [1; 4].

Однак, проаналізувавши різні підходи до феномену процесу самовиховання, ми виявили, що в науці відсутні наукові дослідження процесу самовиховання та педагогічних умов паралімпійців.

Це посилюється необхідністю усунення суперечностей, які мають місце в освітній практиці, зокрема, між: сучасними потребами суспільства до формування здорового способу життя та існуючою системою реалізації програми підготовки паралімпійців; потребою цілеспрямованої організації процесу самовиховання людей з особливими потребами та недостатньою розробленістю необхідного для цього науково-методичного забезпечення.

Тому одним із нових підходів до розв'язання проблеми реалізації потенційних можливостей паралімпійців може стати організація процесу самовиховання, розробка й обґрунтування педагогічних умов, які включають в себе організацію способу життя та діяльності, спрямованої на досягнення життєвої мети та професійного самовдосконалення.

Об'єкт дослідження – процес самовиховання паралімпійців.

Предмет дослідження – педагогічні умови організації процесу самовиховання паралімпійців.

Мета дослідження – визначити, теоретично обґрунтувати педагогічні умови організації процесу самовиховання паралімпійців та

експериментально перевірити їх ефективність.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних літературних джерел з'ясувати стан висвітлення проблеми організації процесу самовиховання паралімпійців.

2. Визначити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови, спрямовані на підвищення ефективності організації процесу самовиховання паралімпійців.

3. Уточнити критерії, показники й рівні самовихованості паралімпійців під час занять спортивною діяльністю.

Спрямованість сучасного цивілізаційного процесу визначається його глобалізацією, зростанням значущості гуманітарної сфери, утвердженням пріоритетності базових засад сталого розвитку суспільства.

Самовиховання розглядається вченими як специфічна діяльність людини, яка має певну мету: удосконалення людиною власної особистості, більш повну самореалізацію в житті та професійній діяльності; зміст, тобто ті напрями, у яких здійснюється самовиховання (розумове, професійне, моральне, естетичне, фізичне, вольове), а також способи його здійснення (самопізнання, самоставлення, саморегуляція). Мета і завдання самовиховання обумовлюються вимогами суспільства і духовними потребами конкретної особистості, її прагненням до самореалізації в житті. У процесі самовиховання зовнішні вимоги з боку суспільства та соціального середовища за допомогою психологічних механізмів розвитку мотиваційної сфери особистості трансформуються у внутрішні регулятори її поведінки в діяльності та житті. Проблема самовиховання паралімпійців є досить актуальним питанням науки протягом останніх десятиліть. Це пов'язано із впливом різних чинників на розвиток суспільства, науки і діяльності людини.

Аналізуючи дослідження педагогічних умов процесу організації самовиховання паралімпійців, зроблено висновок, що дослідники мають різні точки зору на кількість і якість педагогічних умов, розглядаючи їх у контексті конкретного наукового дослідження. Певна педагогічна умова може бути зовнішньою та безпосередньо впливати на хід і організацію процесу самовиховання паралімпійців. Одночасно ця педагогічна умова стає внутрішньою та становить суттєву характеристику предмета дослідження. Педагогічні умови не мають однакових ознак універсальності; їх сукупність кожного разу відновлюється, доповнюється, уточнюється, розширюється і відповідає розв'язанню конкретної наукової проблеми.

На основі теоретичного аналізу особливостей організації процесу самовиховання паралімпійців, узагальнення психолого-педагогічного досвіду та проведеного наукового дослідження відмічаємо, що ефективність організації процесу самовиховання паралімпійців гральних видів спорту може бути забезпечена реалізацією таких педагогічних умов:

1) урахування специфіки життєдіяльності паралімпійців;

2) створення виховного середовища, що сприяє організації процесу самовиховання паралімпійців.

Реалізація першої педагогічної умови – врахування специфіки життєдіяльності паралімпійців – пов'язана із аналізом поняття

“життєдіяльність паралімпійців” вітчизняними та зарубіжними вченими, а також визначенням його впливу на молоду особистість, у контексті нашого дослідження –паралімпійців гральних видів спорту.

У словнику “життєдіяльність – внутрішня і зовнішня активність особистості в конкретних соціальних, соціально-психічних умовах”. У контексті нашого дослідження життєдіяльність ми будемо розглядати, як спортивну (професійну) діяльність, яка має свою специфіку і соціальне значення, і як життєву діяльність поза межами спорту. Діяльність кожної людини чи групи людей має свої особливості. До особливостей життєдіяльності паралімпійців відносимо: вікові та гендерні; особливості особистості та функціонування організму людей, які мають ушкодження опорно-рухового апарату; особливості спортивної діяльності паралімпійців. Розглянемо детальніше вище надані особливості.

Урахування вікових і гендерних особливостей надає можливість спиратися на ті зміни, які відбуваються у 20-30 років і впливають на подальший розвиток особистості. Гендерні особливості надають можливість більш детально спиратися на особливості психічної сфери людей певного віку.

Реалізація другої педагогічної умови – створення виховного середовища, що сприяє організації процесу самовиховання паралімпійців – пов'язана із аналізом поняття “виховне середовище”, а також визначенням його виховного впливу на особистість паралімпійця.

Виховне середовище прийнято розглядати як систему впливів і умов формування особистості за заданим зразком, що створюються в певному соціальному та просторово-предметному оточенні.

На значення середовища у вихованні вказують деякі вчені [2; 5; 6], зазначаючи, що соціальне середовище є єдиним виховним чинником, воно здатне максимально впливати на розвиток особистості, якщо враховувати вікові особливості дитини. Середовище включає в себе як організацію самого простору, так і різні види діяльності, що здійснюються паралімпійцями і тренерами спортивних параолімпійських команд.

Означені педагогічні умови дають змогу реалізувати методологічні підходи до виховання: гуманістичний, індивідуальний, андрогогічний і ресурсний.

Для реалізації зазначених педагогічних умов використовувалися такі методи організації процесу самовиховання: методи формування соціальної свідомості: переконання; навчання; лекції, бесіди; дискусії; приклад; метод проблематизації; метод порівняння різних точок зору; метод аналізу соціальних ситуацій; методи організації діяльності і формування досвіду спортивної і соціальної поведінки: педагогічна вимога; вимога колективу; усвідомлення соціальної норми; привчання; вправи; доручення; створення виховних ситуацій; організація практичного досвіду спортивної і соціальної діяльності; переключення інтересів паралімпійців на соціально значимі вчинки; методи стимулювання діяльності й поведінки: змагання; похвала; покарання; створення ситуації успіху; метод демонстрації художніх фільмів; методи гри: імітація чи моделювання реальних чи уявних ситуацій; метод організації сюжетно-рольової, ділової гри.

Для формування діяльнісного компонента самовихованості паралімпійців застосовували методи, що давали змогу здійснювати аналіз і

самоаналіз виховної та самовиховної діяльності паралімпійців, їх самоконтроль, саморегуляцію, осмислення власної діяльності під час самовдосконалення в спортивній і соціальній діяльності.

Доведено, що визначені педагогічні умови позитивно впливали на психоемоційний стан (зокрема, рівень тривожності). Так, динаміка рівня тривожності паралімпійців під час проведення програми мала значні зміни наприкінці дослідження: ситуативна тривожність – низький рівень 4,3 % (2 особи), середній рівень 93,5 % (43 особи), високий рівень 2,2 % (1 особа); особистісна тривожність – низький рівень 0 %, середній рівень 95,7 % (44 особи), високий рівень 4,3 % (2 особи); змагальна тривожність – низький рівень 4,3 % (2 особи), середній рівень 93,5 %, високий рівень 2,2 % (1 особа). Це значно відрізняється від результатів на початку дослідження.

Результати експериментальної роботи, спрямованої на організацію процесу самовиховання паралімпійців, надані в табл. 1, де показані зміни в рівнях їх самовихованості. Одночасна реалізація обох педагогічних умов в експериментальній групі забезпечила сформованість усіх компонентів самовихованості паралімпійців.

Показано, що експериментальна робота сприяла підвищенню стійкого інтересу до саморозвитку; сформованості високого рівня мотивації досягнення успіху; підвищення рівня спортивних знань, умінь і навичок; активізації рефлексивної діяльності; прагненню до саморозвитку і самовдосконалення.

Таблиця 1

Узагальнені результати експериментальної роботи, спрямованої на організацію навчально-тренувального процесу самовиховання паралімпійців (приріст у %)

Критерії, показники та рівні організації процесу самовиховання паралімпійців	Група Е (46 осіб)	Група К (46 осіб)
Ціннісно-мотиваційний критерій		
<i>Мотиви:</i>		
- прагнення до самовдосконалення і самореалізації:		
• високий (стійке прагнення)	+ 30,4	+ 2,2
• достатній (ситуативне прагнення)	- 30,4	+ 2,2
• елементарний (відсутнє прагнення)	0	- 4,4
- мотивація досягнення успіху:		
• високий (стійка)	+ 47,8	+ 2,2
• достатній (ситуативна, частіше залежить від відношення оточуючих і свого настрою)	- 47,8	+ 2,2
• елементарний (відсутня)	0	- 4,4
<i>Потреби:</i>		
- самовдосконалюватися;	+ 45,6	+ 6,5
- досягти максимальних спортивних результатів;	+ 30,4	+ 6,5
- використовувати активні форми спілкування у спортивній команді	+ 25,9	- 2,2
<i>Морально-вольові якості:</i>		
• високий (сформовані морально-вольові якості)	+ 25,9	+ 2,2
• достатній (частково сформовані морально-вольові якості)	- 6,4	+ 2,2
• елементарний (не сформовані морально-вольові якості)	- 19,4	- 4,4
<i>Індивідуально-особистісні риси:</i>		
- типологічні (перевага і якості темпераменту):		
• високий (сангвінічний, флегматичний)	93,4	26,1
• достатній (меланхолічний)	6,6	21,7
• елементарний (холеричний)	0	52,2
- комунікативність:		
• високий (бажають і вміють спілкуватися)	+ 25,9	- 13,04

Педагогічні науки

• достатній (не бажають, але вміють спілкуватися, або навпаки)	- 6,4	+ 17,4
• елементарний (не бажають і не вміють спілкуватися)	- 19,4	- 4,36
- врівноваженість:		
• високий (уміють і бажають контролювати себе самостійно)	+ 43,5	+ 2,2
• достатній (уміють контролювати себе за допомогою ззовні та бажають)	- 17,4	+ 2,2
• елементарний (не вміють і не бажають контролювати себе)	- 26,1	- 4,4
Змістовний критерій		
- <i>системність знань:</i>		
• високий (знання характеризуються системністю)	+ 54,4	0
• достатній (знання характеризуються недостатньою системністю)	- 8,9	0
• елементарний (знання не мають ознак системності)	- 45,5	0
Процесуальний критерій		
<i>Самопізнання:</i>		
• високий (володіє і активно застосовує методи самопізнання)	+ 78,3	+ 2,2
• достатній (використовує ситуативні окремі методи самопізнання)	+ 4,3	+ 2,2
• елементарний (практично не вміє використовувати методи самопізнання)	- 82,6	- 4,4
<i>Самоорганізація:</i>		
• високий (самостійно визначає мету, реалізує план дій)	+ 65,3	+ 2,2
• достатній (за допомогою визначити мету й реалізувати план дій)	+ 10,8	+ 2,2
• елементарний (не вміє визначити мету, не реалізує план дій)	- 76,1	- 4,4
<i>Самоконтроль:</i>		
• високий (усвідомлено контролює свої дії)	+ 43,5	+ 2,2
• достатній (не завжди здійснює контроль своїх дій)	- 28,3	+ 2,2
• елементарний (не здійснює контроль своїх дій)	- 15,2	- 4,4

Зазначено, що ці зміни є статистично значущими. Це вказує на взаємозв'язок означених педагогічних умов, їх взаємодоповнення й необхідність одночасної реалізації в навчально-тренувальному процесі паралімпійців.

Узагальнення результатів теоретичного пошуку й експериментальної роботи дозволяють зробити такі **висновки**:

1. На основі аналізу педагогічної, філософської, валеологічної та психологічної наукової літератури за метою дослідження було визначено стан питання щодо висвітлення проблеми організації процесу самовиховання паралімпійців.

2. Визначено, теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено педагогічні умови організації процесу самовиховання паралімпійців: урахування специфіки життєдіяльності паралімпійців; створення виховного середовища, що сприяє організації процесу самовиховання паралімпійців, і реалізуються за допомогою відповідних методів і форм виховної та самовиховної роботи паралімпійців.

3. Уточнено критерії з показниками (ціннісно-мотиваційний, змістовний, процесуальний) та рівні (високий, достатній, елементарний) сформованості самовихованості спортсменів-паралімпійців, виявлено позитивні зміни в експериментальній групі. Так, в експериментальній групі спостерігалися зміни рівнів за всіма показниками: прагнення до самовдосконалення змінилося у 30,4 % осіб, мотивація досягнення успіху – у 47,8 % осіб; потреби у самовдосконаленні, досягненні максимальних спортивних результатів, використанні активної форми спілкування – у 45,6 %, 30,4 %, 25,9 % осіб відповідно; морально-вольові якості – 25,9 % осіб; комунікативність – у 25,9 % осіб; урівноваженість – у 43,5 % осіб; повнота і

системність знань за всіма параметрами – у 54,4 % осіб; навички самопізнання – у 82,6 % осіб; навички самоорганізації – у 76,1 % осіб; навички самоконтролю – у 43,5 % осіб.

Отже, такі значні зміни відбулися в експериментальній групі, завдяки реалізації запропонованих педагогічних умов. У контрольній групі динаміка змін була значно меншою.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів визначеної проблеми.

Подальшого наукового пошуку потребують такі питання, як підготовка тренерського складу спортивних параолімпійських команд з різних видів спорту до впровадження педагогічних умов; урахування особливостей організації процесу самовиховання параолімпійців різних видів спорту під час навчально-тренувального процесу і виступу на змаганнях різного рівня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин А. Б. Оценка спортивно-психологической подготовленности и показателей, характеризующих личность спортсменов разной специализации : сб. науч. труд. молодых учёных и студентов РГАФК / А.Б.Ильин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2000. – 229 с.

2. Лисянская Е. В. Методологические особенности психологии спорта / Е. В. Лисянская // Вопросы психологии. – 2005. – №14. – С. 19 – 23.

3. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособ. / А.А.Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

4. Практикум по спортивной психологии / [под ред. И. П. Волкова]. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

5. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / [сост. и общая редакция И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой]. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.

6. Стамбулова Н. Б. Психологическая структура спортивной деятельности: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Питер, 2002.

7. Уэнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэнберг Р. С., Гоулд. Д. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.

УДК: 373.037:796.34.2

Л. В. Шуба,

кандидат педагогічних наук, доцент
(Запорізький національний
технічний університет)

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Актуальність дослідження. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання в школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується в 3-4 рази [4]. Тому