

Стасюк Р. М., Песоцький С.М., Куриленко О. В.
Сумський державний університет

ФУТЗАЛ ЯК ГОЛОВНИЙ ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ І КУРСУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У даній статті розглядаються студенти першого курсу вищих навчальних закладів. Накопичений великий матеріал по віковій динаміці середніх показників морфологічних і функціональних ознак, а на їх основі розроблялися методики фізичного виховання, що відповідають віковим можливостям і соціальним запитам. У цій статті розглядається позитивний вплив футзалу на адаптацію студентів-першокурсників до соціального життя у колах вищого навчального закладу.

Ключові слова: футзал, спорт, фізичне виховання, студенти, соціальна адаптація, психологія.

Стасюк Р. М., Песоцький С.М., Куриленко О. В. Футзал как главный фактор социальной адаптации студентов I курса высших учебных заведений. В данной статье рассматриваются студенты первого курса высших учебных заведений. Накоплен большой материал по возрастной динамике средних показателей морфологических и функциональных признаков, а на их основе разрабатывались методики физического воспитания, соответствующие возрастным возможностям и социальным запросам. В этой статье рассматривается положительное влияние футзалу на адаптацию студентов-первокурсников к социальной жизни в кругах высшего учебного заведения.

Ключевые слова: футзал, спорт, физическое воспитание, студенты, социальная адаптация, психология.

Stasyuk R., Pyosotsky S., Kurilenko O. Futsal as the main factor of social adaptation of students of the first year of higher education. In this article students of the first year of higher education are examined. A large amount of material on the age dynamics of the average indicators of morphological and functional characteristics has been accumulated, and on the basis of these methods physical education methods corresponding to age opportunities and social needs have been developed. This article discusses the positive impact of futsal on the adaptation of first-year students to social life in higher education circles.

In the course of these studies, it was found that children of the same chronological age do not represent a homogeneous group: within a single age, a significant percentage of children are found that differ in the rates of physical development, the level of biological maturity and the level of manifestation of motor abilities. But so far, the psychological aspect of the teenage group and the influence of futsal on him have not been studied in scientific works. This article discusses the positive impact of futsal on the adaptation of first-year students to social life in higher education circles.

In the case of first-year students, futsal has not only great psychological significance in all the above aspects (since it is a kind of teamwork and a way of avoiding social phobia through physical and social interactions with the players of its team), but also direct physical influence, as an effective sport, helping to support the player's body in a tone.

Key words: futsal, sport, physical education, students, social adaptation, psychology.

Актуальність. Збільшена потреба суспільства сучасної України, гостро ставить питання розвитку особистості студентів, підготовки їх до майбутньої професійної діяльності, які продуктивно адаптуються в соціумі, соціально стійких, фізично розвинених, здатних до повноцінної самореалізації.

Життя і здоров'я студентів визначаються рівнем їх адаптивності - вродженої та набутої здатності до адаптації, тобто пристосуванню до всього різноманіття життя у будь-яких умовах. Для успішної соціалізації студентам необхідно більше приділяти увагу фізичній культурі і спорту в повсякденному житті. У цьому процесі велике значення має зміст і якість освіти у вищій школі, створенням сприятливих умов для розвитку процесу соціальної адаптації засобами фізичної культури.

Виділена педагогічна проблема соціальної адаптації студентів носить комплексний, багатофакторний характер, що визначає місце процесів фізичної культури в соціальному житті молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-педагогічних джерел показав, що фізична культура є важливою складовою частиною соціальної культури сучасного суспільства. У цій якості виховання загальної і спеціальної культури особистості молоді людини, її фізичне та соціальне виховання за допомогою командної гри – футзалу, – може бути розглянуто як ефективний спосіб соціалізації студента-першокурсника ВНЗ [3, 6].

На даний момент не втрачає своєї актуальності вдосконалення і розвиток теоретичного і методичного підходів до питання соціальної адаптації першокурсників. Адаптації студентів вищих і середніх спеціальних навчальних закладів розглядаються в роботах В. Абабкова, М. Перре та ін [1].

Стан здоров'я студентів-першокурсників є незадовільним і за останні роки має стійку тенденцію до погіршення. Тому проблемою фізичного розвитку та фізичної підготовленості першокурсників постійно займаються фахівці фізичного виховання. Аналізу стану цих (і багатьох інших, включаючи психологічне здоров'я студентів першого курсу та рівень їх соціальної адаптації) показників і впливу на них навчальних занять фізичними вправами та командними видами спорту, такими як футзал та футбол, в різні роки були присвячені дослідження. Більшість авторів на основі своїх досліджень стверджують, що до початку занять з футзалу у студентів-першокурсників фізична підготовленість знаходиться на низькому та середньому рівні, але регулярні, навіть дворазові навчальні заняття у тиждень сприяли динаміці приросту результатів, які свідчать про покращення їх фізичної підготовленості [2, 4, 5].

Метою дослідження виявлення та розгляд особливостей впливу футзалу на механізми соціальної адаптації

студентів до нового життя у ВНЗ; активізація фізкультурної, спортивної та самостійної роботи першокурсників з педагогічних аспектів проблеми соціальної адаптації підлітків і молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Насамперед будуть розглянуті визначення та особливості гри у футбол. Це початкове дослідження надасть змогу визначити, які з аспектів футболу впливають на рівень адаптації студентів до соціального життя у ВНЗ, а також після такого аналізу можна буде визначити шляхи поліпшення роботи зі студентами у рамках викладання футболу для запобігання формування у студентів соціофобії й інших психологічних недоліків.

Розглянемо, що представляють собою соціальна адаптація загалом та адаптація першокурсників до соціального життя ВНЗ конкретно.

Життя людини від самого початку і до кінця є адаптацією до середовища. Що ж до соціальної адаптації першокурсників, то це – інтеграція нововиявленого студента в суспільство (студентське соціальне середовище), у процесі якої відбувається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків між індивідом-першокурсником та іншими студентами ВНЗ.

Психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, своїм внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Тож, при значному впливі футболу як командного (єднального) виду спорту на соціальну адаптацію студента у перший рік його навчання у ВНЗ, в цей час визначається подальша роль першокурсника у студентській спільноті, рівень його успішної інтеграції у коло своїх одногрупників та інших представників суспільного життя ВНЗ, його майбутні можливості до заведення важливих зв'язків у ВНЗ, приємного та комфортного життя у середовищі студентів. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу це явище треба розглядати як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. На формування бажаної мети та способів її досягнення впливають зовнішні та внутрішні соціальні регулятори. Зовнішніми соціальними регуляторами є норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо поведінки. Внутрішніми соціальними регуляторами є інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації. Студент може досягти великих успіхів та морального задоволення й комфорту, коли зовнішні соціальні регулятори (вимоги до студента по проходженню курсу фізичного виховання протягом 3 років, а саме – зайняття таким видом спорту, як футбол) поєднуються з внутрішніми (бажання першокурсника займатися спортом, саме футболом чи футзалом, зміцнювати своє здоров'я та фізичний стан). Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації першокурсника, є психологічні властивості індивіда-студента, способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації.

В. В. Соломонко дослідження якого ґрунтувалися на розумінні поведінки як функції особистості й ситуації, на підставі аналізу індивідуальних особливостей стратегій адаптації до зміни ситуації, визнав важливість соціального контексту як потужного стимулятора або засобу обмеження поведінки. Проведені В. Мішел у 60-х роках дослідження взаємозв'язків особистісних рис із певними поведінковими показниками виявили відсутність статистично значущих кореляцій і крос-ситуативну неузгодженість. Для розуміння й прогнозування специфічних особливостей реакцій, необхідно розглядати поведінку не крізь призму особистісних рис, а шляхом аналізу когнітивної компетентності, стратегій опрацювання інформації, цілей, суб'єктивних очікувань та поведінкових стратегій, сформованих у процесі соціального навчання. Принцип суб'єктивної інтерпретації стверджує важливість індивідуального досвіду, когнітивних стратегій для інтерпретації значущості ситуації та необхідних зусиль і способів адаптації. Водночас, ефективність адаптації залежить від кількості можливих варіантів адаптивних стратегій, навичок їхнього застосування, креативності в процесі зіставлення доцільності тих чи інших поведінкових програм, гнучкості в разі потреби змін. Важливими особистісними чинниками соціальної адаптації є інтелект (особливо соціальний), егоїдентичність, самоефективність, самоактуалізація та відчуття когерентності. Ці індивідуально-психологічні властивості визначають потенційну адаптивність людини як здатність незалежно від об'єктивної важкості ситуації та суб'єктивного оцінювання її значущості мобілізувати власні ресурси, адекватно моделювати оптимальні поведінкові стратегії і гнучко реагувати на можливі зміни ситуації. Адаптивність як індивідуальна властивість і характеристика є тією буферною зоною, що сприятиме успішності соціальної адаптації, самореалізації та саморозвитку.

Соціальну адаптацію забезпечує регуляція взаємин із зовнішнім світом; механізмом адаптації, регуляції та саморегуляції є індивідуальний досвід, який полягає в накопичених індивідом знаннях, уміннях і навичках.

У студентської молоді у процесі адаптації до соціальних змін у суспільстві, відбувається формування стійких механізмів комунікативної взаємодії із середовищем.

У цій статті виділено структурні компоненти соціально-психологічного феномена:

- цільовий, що відображає розуміння особистістю поставленої перед нею мети, прийняття та її інтеріоризацію;
- змістовно-операціональний, що визначає наявність у студентів системи знань здорового способу життя, ступінь оволодіння практичними уміннями для його реалізації у різних умовах своєї життєдіяльності;
- мотиваційно-ціннісний, що характеризує ієрархію цінностей особистості у здоровому способі життя, ставлення до нього;
- програмно-орієнтовний, що забезпечує прогнозування і конструювання програми життєдіяльності відповідно з ним

за часовим фактором і за обсягом впливу;

- емоційно-вольовий, що підкреслює необхідність прояву вольових якостей для досягнення поставленої мети і життєвої програми, емоційну оцінку досягнутого;
- діяльнісний, що розкриває ступінь залучення особистості в цілісну систему здорового способу життя;
- оціночно-корекційний, що показує інтегративну оцінку результатів його формування.

На основі поєднання різного ступеня прояву показників було виявлено у студентів три рівня сформованої спрямованості:

- критичний рівень, що характеризується слабо вираженою потребою в заняттях, нестійким інтересом, обмеженими знаннями, пасивною участю в заняттях фізичною культурою;
- достатній рівень, для якого характерні стійкий інтерес до фізичної культури, ситуативна участь у фізкультурно-спортивній діяльності, невпорядковані знання в цій сфері, раціональний характер установок і потреб;
- оптимальний рівень, при якому виявляється стійкий інтерес і тверда установка на заняття фізичною культурою, сформованими системними знаннями в ній; систематична участь у тренуваннях і змаганнях, де реалізується потреба особистості. Практичні дослідження показують, що проведення навчальних і тренувальних занять із першокурсниками сприяють згуртуванню студентського колективу і встановленню соціальних контактів між ними, підвищенню рівня їх соціальної захищеності, адаптації студентів першого курсу до особливостей і труднощів їх входження в нові для них соціальні, професійні, комунікативні та індивідуально-ціннісні кола у ВНЗ. Поєднання в рамках єдиних педагогічних програм відповідних їм технологій, спеціальних цілеспрямованих занять і виховних заходів з фізичної культури у майбутньому дозволить більшості студентів-першокурсників знайти своє місце у різних сферах діяльності, у фізкультурно-масових заходах та соціальних проєктах. Для підвищення рівня здоров'я і адаптації студентів до навчання у ВНЗ є необхідною цілеспрямована робота з їх підготовки до самостійних занять фізичними вправами. Зміст занять має забезпечувати теоретичну методичну підготовку, засвоєння методик самоконтролю за фізичним і функціональним станом організму, психоемоційної сферою. Фізкультурні заняття є одним з основних каналів самоорганізації, самоствердження та соціальної адаптації до умов і труднощів навчально-виховного процесу у ВНЗ.

Висновки. Студенти та конкретно першокурсники, на відміну від інших соціальних груп, є найбільш підготовленими до адаптаційних процесів, здатними швидко накопичувати адаптаційні ресурси і ефективно їх реалізовувати у своїй життєдіяльності. Викладачі футболу через навчання основним правилам командної гри та дисциплінарній підготовці взаємодіють не тільки зі здатністю першокурсника запам'ятовувати та аналізувати інформацію про цей командний вид спорту, а і з психологічною та соціальною стороною студентів, прививаючи їм наряду із навичками гри соціальні аспекти життя у ВНЗ. Такими аспектами є: постійна взаємодія з іншими студентами, дружня атмосфера в команді та у соціальному житті окремого студента, командна робота як спосіб подолання труднощів (тут з'являються паралелі між грою у футбол та соціальним життям першокурсника у ВНЗ), можливості студента до заведення нових знайомств, вміння не зупинятися на перешкодах – футбол якнайкраще розвиває в першокурсника риси, які допоможуть йому у майбутньому, а також формує міцний характер справжнього командного гравця, який допомагає тим, хто поруч з ним, та цінує дружні відносини у команді та в житті. **Перспективи подальших досліджень** можливе проведення педагогічних досліджень методики самостійної роботи, що впливають на фізкультурно-оздоровчі механізми адаптації студентів до занять на першому курсі ВНЗ. Розроблення нових педагогічних та фізкультурних позанавчальних заходів з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Література

1. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Булатова М.В. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.Булатова, О.Литвин/ теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2004. - № 1. – С. 3 – 9.
3. Попович О.В. Феномен соціокультурної адаптації в національній духовній традиції / О.В. Попович // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І.Франка, 2012. Вип. № 64. – С. 7-12.
4. Соломонко В. В. Футбол : [підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 1997. – 288 с.
5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York, 1997. – 605 p.
6. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. – Washington, 1992. – P. 217 – 245.

*Стасюк Р. М., Васильєв В.В., Індик П. М.
Сумський державний університет*

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Дослідження було проведено на базі Сумського державного університету. У статті розглянуто організаційно-виховні можливості фізкультурної та спортивної діяльності у формуванні активності майбутнього вчителя фізичної культури. Важливу роль у реалізації проблеми формування соціально-педагогічної активності майбутнього вчителя фізичної культури відіграє спілкування в процесі фізкультурно-спортивної діяльності, яке відбувається як у навчально-виховному, так і спортивно-освітньому аспектах.

Ключові слова: соціально-педагогічна активність, учитель фізичної культури, фізкультурно-спортивна діяльність.