

5. Volovik A.E. Issledovanie metodiki razvitiya skorostnyih kachestv v klassicheskoy borbe : avtoref. dis. kand. ped. nauk / A. E. Volovik – M., 1970. – 28 s.
6. Ленц А. Н. Научно-методические основы подготовки квалифицированных борцов / А. Н. Ленц. – М. : Физическая культура и спорт, 1972. – 33 с.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб.: издательство «Лань», 2005. – 384 с.
8. Моргунов Ю. А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорции тела спортсмена : автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. А. Моргунов. – М., 1974. – 19 с.
9. Мороз В. В. Эффективность выполнения технических действий на основе повышения скоростно-силовой подготовленности борцов : автореф. дис. канд. пед. наук / В. В. Мороз. – М., 1983. – 24 с.

Стасюк Р.М., Лисенко О.В., Васильев В.В.
Сумський Державний Університет

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

Фізичний розвиток підлітків (у даній статті розглядаються студенти першого курсу вищих навчальних закладів) в нашій країні ще не так давно вивчався з позицій аналізу віково-статевих закономірностей. Але до сих пір у наукових роботах не був досліджений психологічний аспект підліткової групи та вплив футзалу на нього. У цій статті розглядається позитивний вплив футзалу на адаптацію студентів-першокурсників до соціального життя у колах вищого навчального закладу.

Ключові слова: футзал, міні-футбол, спорт, фізичне виховання, студенти, першокурсники, соціальна адаптація, вищі навчальні заклади, психологічний вплив, психологія.

Стасюк Р.Н., Лысенко О.В., Васильев В.В. Футзал как главный фактор социальной адаптации студентов I курса высших учебных заведений. Физическое развитие подростков (в данной статье рассматриваются студенты первого курса высших учебных заведений) в нашей стране еще не так давно изучалось с позиций анализа веково-половых закономерностей. Но до сих пор в научных работах не был исследован психологический аспект подростковой группы и влияние футзала на него. В этой статье рассматривается положительное влияние футзала на адаптацию студентов-первокурсников к социальной жизни в кругах высшего учебного заведения.

Ключевые слова: футзал, мини-футбол, спорт, физическое воспитание, студенты, социальная адаптация, высшие учебные заведения, психологическое воздействие, психология.

Stasyuk R.N, Lysenko O.V, Vasiliev V.V. Futsal as the main factor of social adaptation of firs-year students of higher education institutions. Physical development of teenagers (in this article freshmen of universities are considered) in our country not so long ago was studied from the standpoint of analyzing the age and sex patterns. A large amount of material on the average age of the morphological and functional features dynamics was accumulated. Methods of physical education, age- appropriate opportunities and social needs were developed on this basis. As advancing research it was found that children of the same chronological age do not constitute a homogeneous group: significant percentage of children of the same age differs in terms of physical development, level of biological maturity and level of their motor activity demonstration. But until now in the scientific works there was not explored the psychological aspect of adolescent and futsal influence on him. In this article is discussed about the positive impact of futsal on adaptation of freshmen to the social life of the university community.

Social adaptation is the adjustment of individual (one particular student) and group (first-year students) behavior to conform with the prevailing system of norms and values in a given society, class, or social group. Social adaptation occurs in the process of socialization and also with the aid of mechanisms of social control, which include social pressure and state regulation.

Social adaptation becomes increasingly significant in universities when social change affects important aspects of life over comparatively short periods of time. Team-played sport games, such as football, hockey and especially futsal, have a great influence on social adaptation of freshmen. There will be shown aspects and features of this big influence in this article.

Keywords: futsal, indoor soccer, mini-football, sports, physical education, students, freshmen, social adaptation, universities, psychological effect, psychology.

Постановка проблеми. Кардинальні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві в Україні, призвели до загострення численних соціальних проблем, у тому числі соціально-педагогічної та соціально-психологічної адаптації молоді. Неможливість реалізувати себе в умовах, що склалися, породжує психотравматичну ситуацію, порушення поведінки, зниження позитивної активності, зміна емоційного стану. У даний час існує необхідність у пошуку шляхів, які спрямовані на забезпечення адаптації молоді до самостійного життя в умовах нестабільного, швидко мінливого соціуму.

У процесі соціалізації адаптація стає більш складною і диференційованою. Особистості нерідко доводиться адаптуватися до умов кількох соціальних середовищ, оскільки у неї значно розширюється число соціальних ролей і шляхів їх реалізації.

Футзал і фізична культура в цілому містить істотний потенціал відтворення особистості як цілості в духовній єдності,

набуває особливої соціальної значущості, оскільки її метою, предметом і головним результатом є розвиток і саморозвиток самої людини.

Молодь входить у суспільне життя, враховуючи досвід попередніх поколінь, виробляючи власний погляд на світ, стиль його сприйняття і рефлексії, коректуючи свої переконання з вимогами часу і того соціального середовища, в якому їй належить жити, заснованому на відповідному рівні освіти, фізичного і психічного здоров'я, професії, кваліфікації тощо.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету (№ 0116U006733).

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 молодшої людини, її фізичне та соціальне виховання за допомогою командної гри – футзалу, – може бути розглянуто як ефективний спосіб соціалізації студента-першокурсника ВНЗ.

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. [1, 2, 4].

І все ж, незважаючи на значну кількість наукових досліджень та відповідних публікацій з вивчення фізичної підготовленості студентів, їх рівня інтеграції в соціальне середовище студентів, соціальна адаптація до життя у ВНЗ, багато аспектів вимагають більш детального вивчення соціального впливу футзалу на життя та пристосування першокурсників до нового середовища, до якого вони потрапили [3, 6, 10].

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 футзал. Це початкове дослідження надасть змогу визначити, які з аспектів футзалу 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 футзалу для запобігання формування у студентів соціофобії й інших психологічних недоліків.

Футзал (від порт. futebol de salão та ісп. fútbol sala — «зальний футбол»), в Україні та інших країнах відомий і як міні-футбол — командна спортивна гра в залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. На відміну від інших видів футболу (футбол на траві або шоубол, як його називають в Латинській Америці), гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначений лініями; не використовуються щитки чи бортики. У футзалі користуються меншим за розміром м'ячем із меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч. У грі наголошуються імпровізація, креативність та техніка, контроль м'яча та передачі в обмеженому просторі. За правилами футзал дуже нагадує футбол.

Коріння футзалу сягають 20-тих років ХХ століття. У країнах Латинської Америки студенти грали у футбол у зменшеному складі. При цьому не лише на відкритих майданчиках, а й у залах. Поступово стали з'являтися певні правила цієї гри. Стали проводитися змагання і турніри. І з кожним роком проводилися все більш масові ігри у футзал. Правда, грали в них суто аматори. Демократична за суттю гра, доступна для бідних верств населення, була популярною у Бразилії, Аргентині, Уругваї. Часто футбольні клуби цих країн-грандів футболу знаходили талановите поповнення своїх рядів саме в залах [8].

На сьогодні міні-футбол має чітку організаційну структуру. Він масовий, розвивається і являється спортом вищих досягнень. Саме тому у багатьох ВНЗ введена спеціалізація «футзал» фізичного виховання, адже футзал, наряду з деякими іншими видами спорту, сприяє розвитку командного духу, відчуття психологічного комфорту гри у команді, поліпшення фізичного стану здоров'я та адаптації студента до соціальних взаємодій з іншими.

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 футзалу 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 [3, 4].

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 футзалом) 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.

О. Пономаренко, 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 [5]. Для розуміння й прогнозування специфічних особливостей реакцій, необхідно розглядати поведінку не кризь 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), егоідентичність, 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 [7].

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-спортивної 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 проектах [9].

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. Метою навчання у ВНЗ є фізично здоровий випускник, що володіє теоретичними знаннями в рамках державного стандарту; людина, яка повинна стати фахівцем в обраному ним напрямку та яка має навички вирішення практичних

задач виробництва і певний досвід участі в реальних проектах. Однією з найважливіших умов, що забезпечують ефективність соціально-професійної адаптації у сучасних умовах, є вирішення її з позиції особистісно-діяльнісного підходу, коли молода людина виступає в якості суб'єкта вибору своєї майбутньої професійної діяльності.

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 подальшого дослідження. 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. Андреев С. А. Футзал. / С. А. Андреев. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
2. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
3. 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.
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. Пономаренко О. Стан здоров'я та фізична підготовленість студентів 1 курсу Кримського державного агротехнічного університету //Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту "Молода спортивна наука України". – Львів, 2005. т.4 с. 188 – 193.
6. 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.
7. Коробейников Г. В. Субъективное представление целостности и удовлетворенности жизнью как отражение тревожных состояний человека // Таврический журнал психиатрии – 1999. – Т. 3, № 1 – 2. – С. 132 – 134.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York, 1997. – 605 p.
10. 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.

Степанюк С.І., Юськів К. В*, Юськів С. М, Свирида В. С**.**
Херсонський державний університет, м. Херсон
Херсонський державний аграрний університет, м. Херсон*
Херсонська державна морська академія, м. Херсон**

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА ГРАВЦІВ

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в умовах боротьби на міжнародній спортивній арені до волейболісток вищих розрядів ставляться високі вимоги: наявність універсальності в підготовці, високий рівень виконання специфічної ігрової діяльності в команді, атлетична підготовка. Удосконалення цих сторін підготовленості є важливим питанням сучасного волейболу.

Мета дослідження – визначити показники фізичної підготовленості волейболісток різної кваліфікації та ігрового амплуа.

Результати роботи дозволяють відзначити, що з ростом кваліфікації волейболісток підвищується рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкості (біг „ялинка”), швидко-силових якостей (метання набивного м'яча у стрибку й сидячи, стрибок у висоту з місця), витривалості (кількість стрибків з діставанням висоти 98% від максимальної).

У показниках рівня розвитку основних фізичних якостей у гравців з різним ігровим амплуа спостерігається така особливість: захисники переважають у тесті „ялинка” і стрибковій витривалості. Нападаючі домінують – у метанні набивного м'яча, стрибку у висоту з місця, висоті діставання у стрибку.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що у волейболісток III розряду з ігровим амплуа захисники й пасуючі відносно рівні дані в метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, метанні набивного м'яча вагою 1 кг в стрибку, стрибка у висоту з місця, а в нападаючих ці показники значно вищі. У тесті „ялинка” навпаки: захисники переважають над пасуючими й нападаючими гравцями.

Ключові слова: фізичні якості, контроль, волейболістки, тренування, підготовленість.