

Physiol. 2002. - V. 92. - P. 1828-1834.

Зюзь В.М., Балухтіна В.В.
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПДТУ

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 в чому 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.

Ключові слова: фізична культура, соціальна адаптація, студенти, різноманіття життя, якість освіти.

Зюзь В.М., Балухтіна В.В. Физическая культура как средство социальной адаптации студентов ПДТУ. Возросшая потребность общества современной Украины, остро ставит вопрос развития личности студентов, подготовки их к будущей профессиональной деятельности, продуктивно адаптирующихся в социуме, социально устойчивых, физически развитых, способных к полноценной самореализации. Жизнь и здоровье студентов во многом определяются уровнем их адаптивности – врожденной и приобретенной способности к адаптации, т. е. приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях.

Для успешной социализации студентам необходимо больше уделять внимание физической культуре и спорта в повседневной жизни. В этом процессе большое значение имеет содержание и качество образования в высшей школе, созданием благоприятных условий для развития процесса социальной адаптации средствами физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, социальная адаптация, студенты, многообразия жизни, качество образования.

Zuz V.M., Baluhtina V.V. Physical culture as means of social adaptation of students of PSTU. The increased demand of modern society in Ukraine raises the question of personality development of students, preparing them for future professional activities, adapting productively in society, socially sustainable, physically developed, capable of full self-realization. Life and health of students is largely determined by their level of adaptability - congenital and acquired the ability to adapt that is adaptation for the variety of life in all conditions.

At the moment, does not lose its relevance improvement and development of theoretical and methodological approaches to social adaptation of students. Physical education is an important part of the social culture of modern society. Physical fitness of students, overcoming state deadaptation through problem solving, quickly becoming a viable entity exhibiting activity, ability to create a "personal image" of its activities. Do students in the process of adapting to social changes in society, there is a formation of stable mechanisms of communicative interaction with the environment. This process is very important content and quality of education in higher education, the creation of favorable conditions for the development of the process of social adaptation by means of physical culture.

Process of social adaptation of students by means of physical culture can be significantly improved if social adaptation is seen as a holistic, integrative, and systematically organized differentiated process.

Key words: social activity, physical education, physical activity, exercise, health, adaptation.

Постановка проблеми. 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 може бути розглянуто як ефективний спосіб соціалізації студента вузу.

На даний момент не втрачає своєї актуальності вдосконалення і розвиток теоретичного і методичного підходів до питання соціальної адаптації студентів. Адаптації студентів вищих і середніх спеціальних навчальних закладів розглядаються в роботах А.А. Вербицького, І.Ф. Лук'янова та ін.

Так само, цій проблемі приділяють увагу фахівці з педагогіки навчання і виховання на заняттях з фізичного виховання студентів у ВНЗ, з проблеми формування загальної культури засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи: (М.Я. Віленський, А.В. Лотоненко й ін.), з проблеми використання змісту і методів фізичного виховання у процесі соціалізації студентів (В.В. Белоусов, Н.Г. Валентинова та ін.), власне педагогічним аспектам проблеми соціальної адаптації молоді присвячені роботи Л.В. Байбородовой, С.Г. Вершловського, О.В. Попович тощо.

У постановці проблеми ми виходили з практичного досвіду фізкультурної та спортивної діяльності, яка є феноменом соціальної культури як суспільства в цілому, так і окремих індивідів, його складових. Виділена педагогічна проблема носить комплексний, багатофакторний характер, який продукує і визначальний ряд базових протиріч: між актуальною необхідністю дослідження і застосування педагогічних можливостей фізичної культури у виховному процесі та недостатністю теоретичної та соціально-педагогічної бази таких досліджень; між потребою впровадження термінологічного і понятійного апарату, що визначає місце процесів фізичної культури в соціальному житті молоді, і відсутністю необхідного методологічного та понятійного апарату вирішення цієї групи педагогічних питань.

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.

Фізична культура містить істотний потенціал відтворення особистості як цілісності в духовній єдності, набуває особливої соціальної значущості, оскільки її метою, предметом і головним результатом є розвиток і саморозвиток самої людини (В.К. Бальсевич, М.Я. Віленський, Л.П. Матвеев та ін.).

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.

Мета дослідження: визначити основні тенденції, принципи та педагогічні умови ефективного використання засобів фізичної культури в соціальній адаптації студентів;

визначити шляхи організаційно-моральних потенціалів соціальної адаптації молоді на такому важливому етапі їх життєвого самовизначення, екзистенціального вибору і фізичного дозрівання, яким є період навчання у ВНЗ;

активізувати фізкультурну, спортивну та самостійну роботу студентів з педагогічних аспектів проблеми соціальної адаптації підлітків і молоді.

Методи дослідження: - теоретичний аналіз (історіографічний, порівняльно-

зіставний, ретроспективний, моделювання);

- діагностичні методи (тестування, метод експертних оцінок);
- вивчення і узагальнення передового та інноваційного досвіду.

Результати дослідження: Метою навчання у ВУЗі є фізично здоровий випускник, що володіє: теоретичними знаннями в рамках державного стандарту; людиною, 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.

Зміст та механізми адаптаційних процесів є етапами переходу людини від одного виду діяльності (навчального - у школі) до іншого (навчально-професійному - у вищій школі, професійному - на підприємстві). У такому розумінні часткова невідповідність і неповна самостійність учня, студента і молодого фахівця є закономірними і навіть очікуваними, але у певних межах.

Разом з тим, очевидно, що не всі студенти, що навчаються у Приазовському державному технічному університеті (ПДТУ) знаходяться в рівному становищі, мають однакові адаптаційні ресурси, умови і ступінь підготовленості до включення до адаптаційні процеси. Якщо період адаптації затримується, то це може мати негативні наслідки як для особистості, так і для суспільства.

У сучасних умовах роль фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури в житті людини і суспільства актуалізується все більш значущою, стає виявленням широкого аспекту її соціальних функцій. Процес соціальної адаптації студентської молоді засобами фізичної культури може бути істотно покращено, якщо соціальна адаптація розглядається як цілісний, інтегративний, системно організований і диференційований процес, детермінований впливом зовнішніх і внутрішніх факторів.

Фізична культура повинна розглядатися як необхідна умова виникнення її інформаційно-освітніх, мотиваційних та поведінкових установок для процесу соціальної адаптації. Соціальна адаптація майбутнього спеціаліста повинна здійснюватися в нерозривному зв'язку із процесом його професійно-особистісного розвитку і установкою на здоровий спосіб життя.

Соціальна адаптація як цілісний процес включає у себе: фізіологічні зміни (швидкість психологічних реакцій тощо); психологічний розвиток (здібностей мислення, уваги і т. д.); навички, поведінкові норми і т. п.; трансформацію системи цінностей індивіда; активний вплив суб'єкта адаптації на себе і середовище (осмислення ситуації, постановка завдань, цілеспрямована діяльність). Особливий інтерес представляє проблема адаптації студентів до навчання у вузі. Адаптація вчорашніх школярів проходить з труднощами, що підтверджує успішність. Причиною неуспішності багатьох першокурсників є невміння швидко пристосовуватися до вузівських умов, а також отримання несвоєчасної допомоги з боку викладачів і куратора ВНЗ.

Фізично підготовлений студент, долаючи стан дезадаптованості через рішення проблемних ситуацій, швидше стає життєздатним суб'єктом, які виявляють активність, здатність створювати «індивідуальний образ» своєї діяльності. Виділимо основні фактори, що впливають на процес адаптації студентів-першокурсників до складних для них умов навчання у вузі. Це: кліматичний; особистісно-психологічний (життя без рідних і близьких); соціально-побутової (до умов життя в навчальному закладі, до побутової та матеріальної самостійності); фактор міжособистісного спілкування (до складу навчальних груп та потоків); адаптованість до педагогічної системи освіти.

У сучасній організації навчального процесу з фізичної культури у вузах,

розвиток життєво необхідних фізичних якостей студентів забезпечується не в тій мірі, яка б дозволила зміцнити їх здоров'я. Дійсно, оптимальний обсяг рухової активності, встановлений фізіологами для студентського віку, становить 10-14 годин на тиждень (Дзюбалов А. К.). Необхідний обсяг рухової активності студентів був доповнений самостійними заняттями фізичною культурою, які позитивно вплинули не тільки на стан здоров'я, але й на формування їх адаптивних здібностей, що значно підвищило активність. Алгоритм підготовки студентів до самостійних занять містив три основних напрямки:

- теоретична підготовка: засоби фізичної культури і спорту; фізична культура та здоровий спосіб життя студента; фізична культура і здоров'я; адаптація студентів до навчання у вузі та фізична культура;

- методична підготовка: раціональна дозування темпу і ритму рухів, поступова їх зміна в міру адаптації організму до м'язового навантаження;

- присутність самоконтролю за психічним, функціональним, емоційним і фізичним станом.

У студентів, які навчаються за різними спеціальностями (технічних і гуманітарних) в ПДТУ, процес соціальної адаптації відбувається по-різному; в одних у більш стислі терміни і не настільки болісно, у інших - з великими труднощами й ускладненнями. Відповідно, їх адаптивність і адаптованість до соціального середовища зростає. Звідси виникає необхідність зростання ролі соціалізаційних механізмів у підвищенні адаптивності студентів до соціальних змін, що відбуваються у суспільстві. Уміння самоадаптуватися і змінювати відповідно до своїх потреб соціальне середовище стає важливим системною якістю нового покоління, а адаптація перетворюється на ключовий напрямок та елемент змісту процесу соціалізації. Студенти на відміну від інших соціальних груп, є найбільш підготовленими до адаптаційних процесів, здатними швидко накопичувати адаптаційні ресурси і ефективно їх реалізовувати у своїй життєдіяльності.

Запропоноване нами планування і проведення занять дає можливість двостороннього впливу на навчальний та виховний процес навчання і розвитку студентів на основі програми курсу «Фізичне виховання». Бажання студентів у самовдосконаленні надає їм різноманітні творчі та соціальні форми занять: у навчальному курсі фізичного виховання, у секціях і самостійних заняттях.

Навчальна і виховна робота може бути педагогічно ефективною, коли вона скоригована з урахуванням і за допомогою соціально-педагогічного проектування як власне навчальних занять з фізичного виховання, так і цілеспрямованого включення студентів у різні види професійної та соціокультурної роботи. В їх основі використовувалися матеріали, завдання і вправи спеціально програмовані і педагогічно супроводжувані фізкультурною, здоров'язберігаючою та спортивно-масовою діяльністю.

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

Нами 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 вміннями 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, ситуативне 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.

В якості технологічних етапів формування спрямованості особистості студентів були визначені:

- діагностичний, що включає вивчення стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості; схильності, інтересів і відносин до фізичної культури;
- проектувальний, що містить планування змісту занять у процесі оволодіння знаннями, вміннями, навичками, досвідом і ціннісним ставленням до фізичної культури;
- організаційний, що визначає організацію занять за спеціалізаціями;
- контролюючий, представлений контролем результатів діяльності, оцінкою, рівнем формування спрямованості;
- аналітичний, що містить аналіз отриманих даних;
- коригуючий, що виконує функцію корекції на основі узагальнених даних аналізу, виявлення причинно-наслідкових зв'язків.

Виходячи з соціальної адаптації як педагогічного завдання, нами визначено комплекс функцій для студентів ПДТУ як майбутніх фахівців, враховуючи їх виробничу діяльність:

- формування соціальних знань і умінь, які необхідні студентам для адаптації до системи соціальних відносин, забезпечення готовності до реалізації соціальних функцій, більш успішного процесу соціалізації;
- створення умов для вибору сфери соціальної діяльності, підготовленості та самореалізації в ній;
- визначення необхідності системи індивідуальних завдань, ознайомлення з варіантами майбутньої діяльності;
- проектування соціальної поведінки і соціальних зв'язків підготовки студентської молоді до соціального спілкування, вирішення конфліктних ситуацій, участі в різних сферах соціальної діяльності;
- організація поведінки та діяльності студентів, яка визначає їх найближчі й віддалені життєві плани, домінуючі цілі, подолання можливих труднощів.

На заняттях з фізичного виховання використовувалися здоров'язберігаючі педагогічні технології для формування творчого мислення. Кожен з компонентів фізичної культури в навчальному та спортивному процесі студентів сприяв виконанню функцій:

- фізичне виховання виконує функцію освіти, фізичного розвитку та фізичного стану, оздоровчу, виховну та ін. (основні навчальні відділення);
- спорт – розширює рухові і духовні можливості студента, визначає творчу, змагальну, видовищну та інші функції; фізична рекреація - забезпечує підтримку, комплексаторно-приспосувальних, регулююче-стимулюючих, та інших функцій

(відділення спортивного вдосконалення);

- рухова реабілітація – виконує оздоровчу, реабілітаційно-відновлювальну та інші функції (спеціальна медична група).

Також, нами виділені і використовувалися на заняттях з фізвиховання групи педагогічних умов, що підвищують ефект формування спрямованості студентів:

- змістовно-цільові, що визначають суб'єкт-суб'єктна взаємодія студентів і викладачів;

- вільний вибір ними виду спортивної спеціалізації;

- планування занять на основі обраного виду спорту;

- розробка критеріїв успішності проведених занять;

- забезпечення студентів інформацією про систему соціальних відносин;

- організаційно-процесуальні, що включають створення відносин відповідальної залежності і функціональної взаємодії у групі;

- взаємодія і зацікавленість в успіху кожного як засобі досягнення спільної мети;

- прояв моральної відповідальності за свій фізичний розвиток і підготовленість;

- розвиток інтелектуального, емоційного і волевого компонентів діяльності;

- операційно-технологічні, що характеризують використання керуючих впливів, індивідуально-диференційованих завдань на основі врахування психофізичних можливостей студентів, їх схильностей, аналіз результатів управління і коректувальних впливів, їх методичного забезпечення. Аналіз показав, що процес соціальної адаптації стає більш складним і диференційованим і студентам доводиться адаптуватися до умов кількох соціальних середовищ, оскільки у них значно розширюється число соціальних ролей і шляхів їх реалізації.

Проведення навчальних, тренувальних і самостійних занять зі студентами сприяли згуртуванню студентського колективу і встановленню соціальних контактів між ними, підвищенню рівня їх соціальної захищеності, адаптації студентів першого і другого курсів до особливостей і труднощів їх входження в нові для них соціальні, професійні, комунікативні та індивідуально-ціннісні у вузі. Запропонована нами фізкультурне та оздоровче педагогічне середовище, що виконує функції фізичного виховання і створює спеціальні соціалізуючі умови для повноцінного спілкування студентів і викладачів кафедри ФВіС, підвищує професійну компетентність студентів у навчально-виховному процесі. Поєднання в рамках єдиних педагогічних програм і відповідних їм технологій, спеціальних цілеспрямованих занять і виховних заходів з фізичної культури дозволило більшості студентів знайти своє місце у різних сферах діяльності, у фізкультурно-масових заходах та соціальних проектах.

Результати показали, що для підвищення рівня здоров'я і адаптації студентів до навчання у вузі 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

Аналізуючи результати роботи зі студентами засобами фізичного виховання, ми відзначили певну позитивну динаміку в процесі соціальної адаптації, показниками якої стали поліпшення оцінок з предмета, підвищення самооцінки у студентів, правильний і осмислений характер спілкування з товаришами у навчальній групі і педагогами, рідкісні пропуски навчальних занять, вимогливість до себе і своїх вчинків, гарні стосунки з батьками, розуміння товаришів по групі і викладачів.

Позитивно змінилося ставлення до громадської та фізкультурно-масової роботи у вузі, зник комплекс своєї зовнішності, з'явилось бажання брати участь у громадських справах навчальної групи, розвинулося почуття відповідальності та усвідомлення необхідності обов'язкового відвідування навчальних занять.

Покращились якість навчального процесу, ставлення до навчальних і суспільних обов'язків у вузі, підвищилась активність щодо участі, підготовки та проведення спортивно-масових заходів.

З'явилася впевненість у своїх силах і перспективах на майбутнє.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ. Провести педагогічні дослідження методики самостійної роботи, що впливають на фізкультурно-оздоровчі механізми адаптації студентів до занять на першому і другому курсах вузу. Розробити нові педагогічні та фізкультурні позанавчальні заходи з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
2. 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.
3. Попович О.В. Соціальні почуття і соціальна адаптація дітей / О.В. Попович // Наукові записки НПУ ім. М.П. Драгоманова: Серія: Релігієзнавство. Культурологія. Філософія: [зб. наук. пр.]: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – Вип. 12 – С. 224-232.
4. Aptsiauri, L.S. Nullam ut sociali agitur atque factor / ratio aut disciplina, physica educatio.- 2003. - N1. - С. 12-14
5. Brown T.P. Pellentesque ipsum faucibus secundum academici institutionem Author. dis. ... cand. ped. Acta Scientiarum. S. Petersburg.2007. 21 с.
6. Vilensky J.M. Sanus corporali disciplina discipulo studet. bant. M. Gardariki, 2007. 218 с.
7. Dzyubalov A.K. Motor rationibus organicas artes alumni ad independens factores familiarizing corporis actione: Author. dis. ... cand. ped. Acta Scientiarum. M.1991. 21 с.
8. Lotonenko A.V. In educatione physica ratione servata alumnorum paedagogicae: dis. ... ped. Acta Scientiarum. Krasnodar, 1998. 336 с.
9. Lubysheva L.I. In ludo socialis munus in progressionem societatis, et in singulari agitur de // ratio aut disciplina, physica educatio. 2001. № 4. С. 11-15.
10. Pavljuk N.B. Primo anno turpis alumni discere paedagogica accommodandi Exercitatio corporis, Author. dis. .. cand. ped. Acta Scientiarum. Shuya.2006.22 с.
11. Stolyarov V.I. Physical et Sociologiae Culture Lorem ipsum (ut iam diximus, et introductio novum conceptus). M., 2002. 346 с.

Киприч Сергей

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленка

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В БОКСЕ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА

В настоящее время в любительском боксе, происходят значительные структурные изменения соревновательной деятельности. Это требует новых подходов к управлению спортивной подготовкой. Ключевым элементом этого процесса является сближение форм организации и проведения турниров любительского и профессионального бокса. В настоящее время тренировочный процесс боксеров-любителей, все в большей степени ориентирован на подготовку спортсменов к турниру, который проводится по профессиональным правилам. Это естественным образом влияет на структуру специальной подготовленности боксеров, выбор системы обеспечения и реализации соревновательной деятельности. Становится необходимым поиск новых методических подходов к организации системы спортивной подготовки и содержанию тренировочного процесса. Очевидно, что обоснование новых подходов строится на основании теоретического анализа и практической реализации научной концепции, в основе которой лежат факторы, которые позволят модернизировать существующую успешную систему подготовки украинских боксеров, привести ее в соответствие с