

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ
ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ
ПЕРШОГО КУРСУ»

Виконала: студентка 2 курсу
групи FKSb1-M16
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Винник Ірина Миколаївна
Керівник: Боднар А.О., кандидат
педагогічних наук, старший викладач
кафедри теорії і методики фізичного
виховання
Рецензент: Солопчук Д.М., кандидат
педагогічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський - 2018 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	6
1.1. Ставлення студентів до фізичної культури, як один із чинників соціальної адаптації.....	6
1.2. Роль фізичної культури у професійній підготовці майбутнього педагога.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	39
2.1. Методи дослідження	39
2.2. Організація дослідження.....	46
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ РОЗРОБЛЕНОЇ ПРОГРАМИ НА ОПТИМІЗАЦІЮ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПОЧАТКОВИХ КУРСІВ	48
3.1. Вплив занять запропонованої програми на фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів	48
3.2. Результати впливу застосування програми на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів	52
3.3. Вплив занять на індивідуальні психологічні якості студентів	54
3.4. Взаємозв'язок фізичних і психічних компонентів у соціальній адаптації майбутніх педагогів	58
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. Процес організаційно-структурних і змістових перетворень у вищій школі сприяв активізації гуманістичного й культурологічного її аспектів, реалізація яких є важливим чинником оптимального розвитку особистості майбутнього вчителя. Одним з найважливіших чинників цього розвитку є фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. У зв'язку з цим виникла необхідність створення умов для формування фізичної культури студента як складової його загальної та професійної культури, що може служити засобом профілактики перевтоми, скорочення періоду адаптації до умов ВНЗ.

Найпродуктивнішим підходом до вирішення цього проблемного завдання є дослідження внутрішніх резервів активності особистості студента як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Одним з основних джерел активності студентів початкових курсів є мотивація, що надає процесу фізичного виховання діяльнісну спрямованість і суб'єктивно значущу цінність. Тому формування фізичної культури майбутнього вчителя – це насамперед проблема виховання ціннісно-мотиваційного ставлення до неї. Аналіз формувальної й виховної практики вищої педагогічної школи показує, що найвразливішою її сферою є проблема формування позитивного й активного ставлення студентів до навчальної дисципліни „Фізична культура”. Негативне ставлення до відвідування занять з фізичного виховання, що досягає масштабу загальноприйнятості, деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, на рівень фізичного розвитку та фізичну підготованість студентів [32]. Одним із шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей.

Питання адаптації стало предметом аналізу у творах В. Гончарова [21], В. Карпова [30], Л. Гордона [22] та ін. Вони подають характеристику

потреб, мотивів і цілей особистості, розкривають деякі механізми їх формування, що є складовою адаптації студентів першого курсу до умов навчання у ВНЗ. Великий внесок у вивчення їх взаємодій у процесі психолого-педагогічної діяльності здійснили такі науковці, як В. Галузинський [18], Т. Габай [17], Е. Ільїна [27, 28], І. Зімня [26], В. Платонова [45], М. Севастюк [51], Р. Уэйнберг [56], Ю. Шумаков [62], Г. Щукіна [63] та ін.

Однак на сучасному етапі виникло протиріччя між усвідомленням соціальної значущості фізичної культури для професійно-особистісного розвитку майбутніх учителів і рівнем теоретичного розроблення проблеми освоєння ними цінностей фізичного виховання. Це протиріччя дозволило сформулювати проблему дослідження: за яких педагогічних умов забезпечується ефективний процес адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання засобів фізичного виховання в оптимізації соціальної адаптації студентів початкових курсів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану проблеми соціальної адаптації студентів.
2. Визначити умови формування позитивного відношення студентів до занять із фізичного виховання.
3. Виявити особистісні якості, необхідні студентам для успішної соціальної адаптації до навчальної діяльності в університеті.

Об'єктом дослідження є соціальна адаптація студентів початкових курсів.

Предмет дослідження – вплив засобів фізичної культури на соціальну адаптацію студентів початкових курсів.

Методи дослідження. Вирішення завдань роботи та досягнення таким чином поставленої мети здійснювалося з використанням відповідних методів

дослідження: теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; тестування рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів; педагогічного експерименту; методів статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що:

- уперше визначено умови формування позитивного відношення студентів до фізичної культури;
- обґрунтовано усвідомлення студентами значення фізичної культури у професійній підготовці педагога;
- розроблено програму адаптації студентів перших курсів до навчання у вищому навчальному закладі.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблено діагностичний апарат і рекомендації щодо його використання з метою визначення відношення студентів до фізичної культури; пропонується механізм корекції та розвитку психологічної сфери особистості студентів початкових курсів, яка становить основу вирішення життєвих проблем і конфліктів і є складовою успішної соціальної адаптації.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Текст дипломної роботи викладено на 70 сторінках друкованого тексту, включаючи 6 таблиць та 4 рисунки. У праці використано 64 літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. Проблема впливу занять фізичною культурою і спортом на соціальну адаптацію студентів фахівцями та науковцями вирішується фрагментарно та узагальнено. На сьогодні недостатньо висвітлене відношення студентів до занять з фізичного виховання і особливо усвідомлення ними його впливу на професійне становлення майбутнього вчителя. Залишаються недослідженими умови формування позитивного відношення студентів до фізичної культури та обґрунтування усвідомлення ними її значення у професійній підготовці педагога.

2. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів, які мешкають у гуртожитку, обумовлена соціальними та психологічними чинниками. До перших відносяться умови проживання, навчання та оточення студентів. Психологічними чинниками є сукупність та ступінь прояву якостей їх особистості.

3. Головними важелями розробленої програми є: можливість і необхідність діагностики якостей особистості студентів; розвиток і психолого-педагогічна корекції якостей особистості як у педагогічних ситуаціях, так і в процесі засвоєння програмного матеріалу з фізичного виховання; контроль за вирішенням поставлених завдань і оцінка моніторингу розвитку якостей особистості студентів.

4. Успішність у процесі соціальної адаптації студентів початкових курсів, які живуть у гуртожитку, обумовлена усвідомленням ними позитивного значення прояву єдності фізичного і духовного. Використання розробленої програми дає можливість не зводити заняття з фізичного виховання тільки до складання студентами „Державних тестів і нормативів”, а зрозуміти, що їх позитивне відношення до занять, зацікавленість та інтерес спричинить зміну якостей їх особистості, підвищить і оптимізує соціальну адаптацію до навчання і набуття якостей, необхідних їм для майбутньої

професійної діяльності.

5. Експериментальна перевірка ефективності впливу на соціальну адаптацію розробленої програми дозволяє відзначити:

- дані фізичного стану та фізичного розвитку студентів експериментальної групи у середній сукупності покращилися на 21,60% ($p < 0,05$), контрольної групи - на 3,76% ($p < 0,05$);

- найбільш ефективним був розвиток таких фізичних якостей, як спритність та витривалість, що знаходить відображення під час виконання човникового бігу 4 x 9 м і бігу на 2000 м, де приріст, у середньому, становить 8,11% ($p < 0,05$), 8,04% ($p < 0,05$). Це пояснюється тим, що у розробленій програмі значне місце відведено використанню рухливих та спортивних ігор, у яких найважливішою складовою і є саме такі дії;

- програма з фізичного виховання, яка зараз застосовується у ВНЗ, не має суттєвого впливу на психофізичні якості студентів. Після застосування розробленої нами програми найбільшого впливу зазнали такі якості, як: швидкість реакції 7,59% ($p < 0,05$), точність 33,79% ($p < 0,05$) та вестибулярна стійкість 53,49% ($p < 0,05$);

- використання розробленої програми викликає позитивні зміни і прояві індивідуально-психологічних якостей студентів, де найбільш ефективний вплив (39%) здійснюється на психологічні якості: волі (+ 2,43 бали), поваги (+ 1,38 бали) та взаємодопомоги (+1,11 бали), при цьому не спостерігається жодної з якостей, яка б мала тенденцію до погіршення ($p < 0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин В. А. Психология личности. СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 1999. 89 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М. : Институт психотерапии, 2007. 240 с.
3. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. М. : МПСИ, 2005. 594 с.
4. Андреев А. А. Педагогика высшей школы. М. : МЭСИ, 2002. 160 с.
5. Андрущенко В. Університетська освіта України : європейський вибір. Освіта. 2001. 29 серпня.
6. Артюшина М. В. Індивідуально-психологічні особливості студентів як фактор соціально-психологічного структурування академічної групи. Педагогічна наука та мистецтвознавство на межі століть : зб. наук. праць. [«Проблеми сучасного мистецтва і культури»]. за ред. Г. Є. Гребенюка. Харків : Каравела, 1999. С. 92-97.
7. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований : Дидактический аспект. М. : Педагогика, 1982. С. 192.
8. Бакинских В. Н. Социально-адаптационные механизмы в вузе. Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 101-106.
9. Баранова Г. М., Гусева Е.А., Кантончик О.В. Ценностные ориентации на физическую культуру студентов БГТУ. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г. [Минск, 2004.]. М., 2004. С. 180-211.
10. Белоус В. В. Роль мотивации и стимуляции в формировании структур интегральной индивидуальности. Вопросы психологии. 1997. № 6. С. 96-104.

11. Боярская Л. А., Уфимцев М. А. Отношение к здоровью в системе ценностных ориентаций студентов специализации "двигательная рекреация". Проблемы физкультурно-педагогического образования в Уральском регионе : тез. докл. 9 регион. науч.-метод. конф. Федерал. агентство по физ. культуре, спорту и туризму, Урал. гос. акад. физ. культуры. Челябинск, 2005. С. 19-20.
12. Бушай І.М. Психологічні особливості розвитку "Я-образу" акцентуїтованих підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. 19с.
13. Верещага А. Г. Принципи побудови уроків з фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2003. 68 с.
14. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов. М., 2007. 218 с.
15. Вовк В. М. Адаптация и ее взаимоотношение с преемственностью физического воспитания средней и высшей школы. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков : ХХПИ, 2001. № 2. С. 50-54.
16. Габай Т. В. Педагогическая психология : учебное пособие. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1995. 160 с.
17. Галузинський В. М., Євтух М. Педагогіка : теорія та історія. К., 1995.
18. Гальперин П. Я. Введение в психологию. Л. : Изд. МГУ, 1976. 150 с.
19. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения. Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 43-52.
20. Гончаров В. И. Физическое воспитание, социальная адаптация и профессиональная подготовка молодежи. Современные проблемы физической культуры и спорта : за качество подготовки и профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта : материалы очно-заоч. науч. конф. 25 лет ФПК МГАФК. М., 2004. С. 34-38.

21. Гордон Л. А. Возможности социальной адаптации. Социс., 2001. № 1. С. 38-48.
22. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К., 1998. 31 с.
23. Завацький В. І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу. Конференція : «Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні». Упор.: В. І. Завацький та ін. Луцьк, 2004. С. 447-449.
24. Затилкин В. В., Лоза Т. А. Формирование мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности современного студента : научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в современном техническом вузе.: сб. научн. тр. Международной научно-методич. конф. Белгород : Изд-во БелГТАСМ, 2003. С. 287-290.
25. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учеб. пособие. Ростов н/Д. : Фенікс, 2001. 480 с.
26. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб. : Питер, 2002. 318 с.
27. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. 2-е изд., испр. и доп. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. 486 с.
28. Каминская И. В. Психофизиологическая адаптация первокурсников к обучению в высшем учебном заведении. Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, 2006. № 2. С. 22.
29. Карпов В. Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в вузе. Физическая культура : Воспитание, образование, тренировка. 2005. № 1. С. 43-46.
30. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону: Фенікс, 1996. 512 с.
31. Коваленко В. Допрофесійна підготовка в педуніверситеті. Рідна школа, 2000. № 8. С. 69-70.

32. Круцевич Т. Ю. Методические рекомендации по определению индивидуально-типологических особенностей реактивности нервной системы детей и подростков при организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке. К. : Госкомспорт УССР, 1990. 41 с.
33. Ланда Б. Х. Тестирование в физическом воспитании. Физическая культура : Воспитание, образование, тренировка. 2005. № 2. С. 111-120.
34. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических починений. М. : Педагогика. – Т. 2. 1999. 302 с.
35. Линець М. М. Основи методики розвитку рухливих якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів. Львів: Штабор, 1997. 204 с.
36. Луценко В. Г. Физическая культура и психология подростка. СПб. : Питер, 2003. 115 с.
37. Лях В. И. Ориентиры физического воспитания. М. : Педагогика, 1996. № 11. С. 33-37.
38. Малоземов О. Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий Motivation of Sports-Improving Activity of Pupils in Context of Vital Realities. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 2. С. 17-22.
39. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. П. – М. : ФиС, 1991.
40. Методы активизации познавательной деятельности студентов : метод. рекомендации. сост.: Ю. Е. Бушуев, А. П. Васильев, В. К. Маригодов, А. А. Слобоянюк. К. : УМК ВО при Минвузе УССР, 1990. 168 с.
41. Мухацька Б. Стимулювання пізнавальної активності студентів ВНЗ : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К. : НПУ, 2001. 41 с.

42. Нестеров В. А. Избранные лекции по физиологии спортивной деятельности: учеб. пособие. Хабаровск : Изд-во ДВГАФК., 2004. 57 с.
43. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и здоровому способу жизни. упряд. Ю. С. Антипов, Г. В. Лисчишин, Ф. С. Юрчук и др. Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. научн. конгр. : (материалы конф., 24 – 27 мая 2003 г.). М., 2003. С. 164-172.
44. Платонов В. М. Адаптация в спорте. К. : Олімпійська література, 1998. 220 с.
45. Поварницын А. П. Ценностные ориентации специалистов по физической культуре и спорту на этапе обучения в вузе. Valuable Orientations of Specialist in Physical Culture and sports in High School. Теория и практика физ. культуры. 2005. С. 23-36.
46. Попов В. А. Адаптационно развивающая физическая подготовка. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2005. № 2. С. 53-54.
47. Початкова О. Н., Лигута В. Ф. Мотивация к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч. конф. (26 – 28 марта 2003 г.) (Дальневост. гос. акад. физ. культуры). Хабаровск, 2003. С. 60-68.
48. Практическая психология для преподавателей. М. : Информационно-издательский дом „Филинь”, 1997. 328 с.
49. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебное пособие. М. : ВЛАДОС, 1995. 529 с.
50. Севастюк М. С. Формування прогностичних знань та вмій у студентів педагогічних факультетів : автореф. дис. на соиск. наук. степени канд. пед. наук : спеціальність “Почат. навч.”. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2001. 337 с.

51. Сіренко Р. Р. Механізм формування взаємозв'язків фізичної та розумової працездатності у підлітків під впливом м'язової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2001. 20 с.
52. Слостенин В. А. Педагогика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. ОПД.Ф. - 02 – педагогика : Доп. УМО по спец. пед. образования. Междунар. акад. наук пед. образования. М. : ACADEMIA, 2002. 567 с.
53. Стельмакович М. Г. Українська народна педагогіка. Г. К., 1997. 240 с.
54. Тертычный А. В. Анализ современных целевых установок по вопросу о содержании и наиболее эффективных формах обучения в физкультурных вузах. Теория и практика физической культуры. 1997. № 1. С. 5-7.
55. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. К. : Олимпийская литература, 1998. 336 с.
56. Фокин А. М. Теория адаптации. СПб. : Питер, 2001. 130 с.
57. Хомич И. В. Ценностные ориентации как элемент социально-психологической структуры личности: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г. [Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту], (Минск, 6 – 8 апр. 2004 г.). Минск, 2004. С. 42-59.
58. Шабанова М. А. Добровольная и вынужденная адаптация. Свободная мысль. 1998. № 1. 250 с.
59. Шабанова М. А. Социальная адаптация в контексте свободы. Социс. – 1995. № 9. 286 с.
60. Шпак Л. Л. Социокультурная адаптация: сущность, направления, механизмы реализации. Кемерово, 1992. 136 с.
61. Шумаков Ю. Н. Психолго-педагогические основы обучения и пути активизации учебного процесса: учеб. пособие. М., 1994. 79 с.

- 62.Щукина Г. И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. М. : Педагогика, 1988. 208 с.
- 63.Югова Е. А. Ценностно-мотивационная деятельность студентов факультетов физической культуры по формированию собственного здоров'я. Valuable-Motivational Activity of Students of Physical Culture Faculties of Formation of their Own Health. Теория и практика физ. культуры. 2006. С. 36-45.
- 64.Hellison D. K. A reflective approach to teaching physical education / Hellison Donald R., Templin Thomas J. – Champaign (Illinois) : Human Kinetics Books, 2001. – XII, 193 p. (ill).