

М.Г. Гладышева, 1 курс

Научный руководитель – С.В. Власова, к.м.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность. Физическая культура и спорт занимают важное место в современном обществе и человеческой жизнедеятельности вообще[0,0,0,0,0].

Год за годом спортсмены по всему миру ”трудятся“, не щадя себя во имя достижения лучших результатов и покорения новых вершин. Ожидая высоких спортивных результатов, люди, деятельность которых не связана со спортом, простые обыватели, порой не задумываются о социально–педагогических ограничениях и проблемах, с которыми приходилось или приходится сталкиваться спортсмену каждый день в современной реальности.

Какова цена спортивных достижений? Что действительно важно для гармоничного развития личности спортсмена? Готов ли спортсмен платить такую цену за свою спортивную успешность? Чем грозят для организма затрата сил, энергии и времени, разочарования от проигрыша, критика болельщиков в адрес спортсмена? Почему реакция общества неоднозначна в оценке спортсменов? В изучении данной темы гораздо больше вопросов, чем ответов.

Значительное количество исследований современной педагогической и медицинской науки активно обсуждают вопросы адаптации различных функциональных систем человека к физической нагрузке, климатическим условиям, психо–эмоциональным нагрузкам и другим воздействиям.

Между тем, лишь единичные работы посвящены вопросам социальной интеграции спортсменов и особенностям взаимодействия их в педагогическом процессе с позиции сохранения и укрепления здоровья[0,0].

В связи с этим, изучение указанных аспектов жизнедеятельности атлетов, то есть, способности ими осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста и профессии, является актуальным. Это определило цель нашего исследования.

Цель работы. Совершенствование подготовки спортсменов на основе изучения социально-педагогических аспектов их адаптации к спортивной деятельности.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе Полесского государственного университета в феврале–марте 2016 года в рамках научно–исследовательской деятельности кафедры общей и клинической медицины факультета организации здорового образа жизни.

Дизайн исследования предполагал изучение социально–педагогических аспектов адаптации студентов факультета, занимающихся спортом, с использованием русифицированной версии опросника RESTQ–Sport (Kellman, Kallus, 2001).

Опросник состоял из 19 шкал, включающих элементы оценки различных стрессовых ситуаций и степень адаптации атлетов к ним. Респондентам было предложено ответить на 77 вопросов самостоятельно, не задумываясь длительно над ответом, оценив предложенные высказывания и определить переживаемые состояния в течении последних 3 дней по 6–балльной шкале (0–никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – довольно часто, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда).

По окончанию опроса подсчитывалась сумма ответов с учетом методических указаний авторов по различным шкалам, высчитывалась общая оценка по группам показателей посредством вычисления среднего значения.

В соответствии со степенью выраженности адаптации выделялось три категории атлетов в зависимости от набранных по каждой группе показателей средних баллов (в контексте соответствующих шкал): 0–1,99 балла – низкая выраженность изменений; 2–3,99 балла – средняя; 4–6 баллов – высокая.

В состав исследуемых вошли учащиеся лица Полесского государственного университета и спортсмены СДЮШОР г. Пинска в возрасте от 12 до 16 лет со стажем занятия спортом не менее 2 лет. Всего было опрошено 54 человека, из них в возрасте 12–13 лет – 17 чел., 14–15 лет – 18 чел., 15–16 лет – 19 чел.

Результаты исследования. По результатам проведенного исследования выявлена средняя выраженность ”спортивного стресса“ (2,09 балла) и низкий уровень ”социального стресса“ (1,11 балла) у юных спортсменов.

При этом следует отметить, что респонденты оценили на среднем уровне качество перерывов между тренировками. Кроме того, выявлен низкий уровень эмоционального выгорания (1,68 балла) юных атлетов, что вполне объяснимо с учетом незначительного соревновательного опыта и длительности занятий спортом.

По результатам опроса значительное число исследуемых (61%, 33чел./54 чел.) высоко оценили свои личные достижения в спорте. Между тем 48% атлетов (26 чел./54 чел.) чувствовали себя недостаточно перспективными в спорте, а 37% (20 чел./54 чел.) хотели бросить занятия спортом. У 51% (28 чел./54 чел.) опрошенных возникают трудности при решении различных проблем с тренером и членами спортивной команды, 26 % (14 чел./ 54 чел.) с трудом понимали, что от них требуется на тренировках, а 30 % (16 чел./ 54 чел.) не знали, что им необходимо для достижения спортивной победы. Важно отметить, что трудности в сосредоточении на заданиях во время тренировок испытывали 15 % (46 чел./ 54 чел.), переутомление – 76 % (41 чел./ 54 чел.), напряжение по поводу необходимости соответствия ожиданиям других – 76 % (41 чел./ 54 чел.), а разочарование спортом – 54 % (29 чел./ 54 чел.) исследуемых.

Выводы. Выявлены основные барьеры в адаптации атлетов к спортивной деятельности.

Исследование социально–педагогических проблем позволяет определить основные векторы совершенствования подготовки юных спортсменов, что является важным для их дальнейшей успешности в профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно–спортивного воспитания детей, подростков и молодежи. / В.К. Бальсевич. // Теория и практика физической культуры, 2002. — № 3. –С. 2–4.
2. Барханская, Е.В. Развитие адаптационных ресурсов здоровья как фактор обеспечения стрессоустойчивости учащихся [Текст] / Е.В.Барханская // Известия Самарской государственной сельскохозяйственной академии. –2015. – № 2. – С. 71–75.
3. Визирей Н.Н. Курс лекций по социологии спорта: Учеб. пособие / Н.Н.Визирей.– М.: Физическая культура. 2007.
4. Власова, С. В. Опыт работы факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета / С. В. Власова, Л. С. Цвирко, Е. П. Врублевский // Экология. Здоровье. Спорт : материалы II Международной научно–практической конференции, 29–30 сентября 2010 г. / Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. Проф. Образования «Читинский гос. ун–т». – Чита : ЧитГУ, 2010. – С. 18–20.
5. Лубышева Л. И., Митусова Е. Д. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи –2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. №2.
6. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 – Физическая культура/Л.И.Лубышева.– М.: Академия, 2001.– 238 с.– (Высшее образование).