

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №4, Том 6 / 2018, No 4, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-4-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/15PDMN418.pdf>

Статья поступила в редакцию 21.06.2018; опубликована 09.08.2018

Ссылка для цитирования этой статьи:

Пружинина М.В., Пружинин К.Н., Пантелеева А.В. Педагогические условия социальной адаптации подростков занимающихся каратэ // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/15PDMN418.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Pruzhinina M.V., Pruzhinin K.N., Panteleeva A.V. (2018). Pedagogical conditions of social adaptation of adolescents engaged in karate. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/15PDMN418.pdf> (in Russian)

УДК 37.06

ГРНТИ 14.27.09

Пружинина Марина Викторовна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: 954959@bk.ru

Пружинин Константин Николаевич

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: 990003@bk.ru

Пантелеева Анастасия Владимировна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Студент (бакалавр)
E-mail: panteleevanastya7@mail.ru

Педагогические условия социальной адаптации подростков занимающихся каратэ

Аннотация. В данной статье авторами определен ряд проблем, касающихся социальной адаптации подростков. Определены критерии социальной адаптации подростков, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. Выявлены педагогические условия, внедренные в образовательный процесс, в частности в тренировочный и воспитательный процессы. Обоснована программа социальной адаптации подростков занимающихся каратэ, включающая в себя воспитательные мероприятия, в том числе педагогическую поддержку и специальные тренинги, направленные на адаптацию к учебной группе, к учебной деятельности, групповую сплоченность. Проведен педагогический эксперимент, направленный на социальную адаптацию. Применялись современные методы исследования.

Полученные данные об уровне социальной адаптации подростков в различных критериях. Авторами показано, что тренировочный процесс не всегда может помочь подростку социализироваться в группе или в спортивной команде. Необходимо шире использовать воспитательные средства физкультурно-спортивной деятельности. А также психологические условия, способствующие скорейшей адаптации подростков в коллективе. Полученные результаты педагогического эксперимента продемонстрированы в данной статье.

Ключевые слова: образовательный процесс; подростки; социальная адаптация; средства физкультурно-спортивной деятельности

Социальная адаптация – это процесс становления личности. Процесс социальной адаптации и личности начинается с первых лет жизни ребенка и продолжается на протяжении всей его жизни. Ребенок, подросток, юноша, взрослый человек постепенно усваивает требования общества, приобретает социально значимые характеристики сознания и поведения, которые регулируют его взаимоотношения с обществом [1, 3, 6]. Этот процесс достаточно сложен и обусловлен множеством факторов. В процессе социальной адаптации подростков участвуют такие институты как семья, школа, средства массовой информации, телевидение, интернет, спорт и т. д.

Исследование процессов социальной адаптации подростков, занимающихся спортом, влияние воспитательных мероприятий на формирование личности подростка, изучение процессов его интеграции в общество, недостаточно изучены, что обуславливает актуальность темы исследования [2, 4, 7].

Исследование проводилась на базе спортивного клуба боевых единоборств «Фудоджитсу» секция традиционное каратэ г. Иркутск. С сентября 2017 года по апрель 2018 года. В исследовании принимали участие 48 спортсменов (32 юношей, 16 девушек) 13-15 лет, квалификации 6-3кю.

На наш взгляд, программа подготовки в традиционном каратэ позволит выявить и реализовать следующие педагогические условия самореализации и социальной адаптации личности подростка:

1. Привлечение к занятиям каратэ подростков не зависимо от материального положения или социального статуса. Это позволит объединить ту категорию подростков, которая будет успешна в определенном направлении деятельности.
2. Привлечение подростков к регулярным занятиям каратэ, воспитание населения в духе патриотизма средствами физической подготовки.
3. Развитие у детей и подростков фундаментальных навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, повышение уровня двигательной активности и сохранение положительного эмоционального фона в ситуациях выбора.
4. Повышение эффективности применения средств, используемых для повышения патриотического воспитание граждан Российской Федерации, повышение уровня гражданской позиции и ценностей патриотизма.

В связи с выше сказанным, была разработана и внедрена Программа, позволяющая эффективно прогрессировать подросткам в тренировочном и воспитательном процессе. Программа регламентирует тренировочный процесс как модель построения системы многолетней подготовки юных спортсменов на различных возрастных этапах [8, 9, 10]. Содержание предлагаемой программы характеризуется последовательным усложнением двигательного состава осваиваемых технических приемов и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальных знаний по этапам многолетнего тренировочного процесса [13, 14].

В общей трудоемкости образовательной программы предлагается максимальное количество часов (с учетом объема тренировочных процессов по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»). При формировании

учебного плана образовательная часть в соотношении количества часов, срока реализации предметов и количества часов остается неизменной в соответствии с федеральными государственными требованиями (ФГТ), самостоятельная работа обучающихся реализуется по индивидуальным планам, которые разрабатывались образовательным учреждением самостоятельно. При формировании индивидуальных планов, а также при внедрении в этот раздел занятий индивидуального типа предусматривались исторические, национальные и региональные традиции подготовки кадров в области физической культуры и спорта в данном регионе.

Воспитательный блок направлен на социальную адаптацию подростков, занимающихся каратэ (таблица 1). Включал в себя план мероприятий, нацеленных на воспитание гармонично развитой личности, активного, целеустремленного и сознательного человека, обладающего духовными богатствами и физическим совершенством [11].

Таблица 1

**План воспитательных мероприятий
по формированию социальной адаптации подростков**

| Название мероприятия | Содержание мероприятия |
|---|--|
| «Личный пример и педагогическое мастерство тренера» | Целью данного мероприятия является овладение техниками традиционного каратэ (точные движения, четкие удары, концентрация), овладение техникой кобудо – работа с оружием, под руководством Масаша Вакаяма сэнсея из Японии. Техника, которой обучает Сенсей Вакаяма интересна и уникальна тем, что получена "из первых рук", и соединяет методы ведения поединка с оружием и без него Японских Будо и техник Каратэ и Кобудо Окинавы. Нельсон Кариона сэнсей из Уругвая, основатель и директор института традиционного каратэ-до. Концепция тренировок сэнсея заключается в принципах хорошего здоровья и гармонии, и мира. |
| «Биографии сильнейших каратистов, просмотр фильма «Микио Яхара. Гений каратэ» | Целью просмотра фильма является демонстрация личностных качеств выдающихся спортсменов. «Микио Яхара. Гений каратэ», документальный фильм о мастере каратэ Микио Яхаре, который является каратэкой до глубины души. Он обладает упрямой настойчивостью, никогда не сдаётся и не отступает. Поединок для него не просто двухминутный спарринг, но настоящий бой. Его исполнение ката, а особенно кумите наполнено ощущением настоящей битвы. |
| «Просмотр трансляции международного турнира «Kumite evolution» | Целью просмотра является мотивация спортсменов к участию в соревнованиях, хорошей подготовке к ним, а также детальное изучение техники, для выявления ошибок и их устранения, наблюдение за поведением и соблюдением правил соревнований ведущими мировыми спортсменами. |
| «Организация соревнований» | Целью мероприятия является приобщение спортсменов к подготовке масштабных соревнований, что повлечет за собой формирование таких качеств как ответственность, сплоченность, взаимовыручка, также приобретение опыта в организации. |
| «Участие в тематических мероприятиях» | Целью программы «Безопасность школьника» является обучение подростков приемам самообороны, а также проведение лекций и бесед об опасности, которая может подстергать их. На данный момент количество преступлений против детей растет, а это значит, что данная программа поможет детям адаптироваться к повседневной жизни и быть готовыми к непредвиденной ситуации. Автор программы – Петр Неупокоев, директор СКБЕ «Фудо-Джитсу». |
| «Показательные выступления» | Целью показательных выступлений является формирование у детей моральных принципов и волевых качеств. |
| «Участие в лекциях о патриотическом воспитании» | Целью лекций является привитие у детей и подростков любви к Родине, правильное отношение к ней и к окружающему социуму. |

Составлено авторами

Как показывает опыт, низкий уровень психологической готовности обуславливает постоянное нахождение подростка в состоянии стресса.

В ходе тренировочной деятельности присутствует повышенный уровень тревожности, состояние постоянного напряжения приводит к повышенной утомляемости и снижению работоспособности. Одним из главных моментов в поддержке подросткам является применение педагогических приемов в процессе тренировок, помогающие чувствовать себя комфортно. Появление у подростков субъективного переживания успеха, планирует обнаружение преподавателем определенных особенностей поведения: внимание, уважение, одобрение, приятие, положительное отношение к занимающимся. Критерии эффективности использования педагогической поддержки: рост уверенности в себе, уменьшение тревоги, увеличение активности на занятиях, изменение отношений между подростками.

Методы, используемые в педагогической поддержке:

- Самонаблюдение, за собственными действиями «Проверь себя»;
- Коллективный анализ, «давайте выслушаем мнение всех, по поводу нашей деятельности»;
- Поиск проблемных ситуаций. Позволяет занимающимся проявлять самостоятельность и свои индивидуальные особенности.
- Направленный диалог. Активизация речевой активности подростков, развитие навыка самостоятельно находить причинно-следственные связи, высказывать и аргументировать свое мнение.
- Социальное моделирование. Моделирование проблемной ситуации, для самостоятельного разрешения ее подростками. Помогает высказать свое мнение, избавляет от страха перед «сложными ситуациями».
- Эмоциональная отзывчивость. Развитие внутри студенческой группы способности к сопереживанию и сочувствию.

Приемы, используемые в педагогической поддержке: «Положительное подкрепление», «Пауза», «Эмоциональность», «Новизна».

В качестве примера была представлена часть игр, из проведенного раздела. Подвижные игры, направлением которых, являлась развитие социальной адаптации в учебной группе и учебном коллективе.

В процессе проведения тренингов направленных на социальную адаптацию подростков в учебной группе, мы раскрывали суть процесса социализации. Человек с момента своего рождения охвачен вниманием других людей, каждая личность включена в социальное взаимодействие и в процессе общения и взаимодействия с другими людьми она приобретает конкретный социальный опыт, который будучи индивидуально приобретенным, оказывается неотделимой частью ее самой [5].

Таблица 2

Социальные тренинги направленные на социальную адаптацию

| Название тренинга | Направленность тренинга | Сроки проведения тренинга |
|-------------------|---|--|
| «Время для себя» | 1. Выявление показателя объективной самооценки. 2. Овладение техники самодиагностики. 3. Развитие умения занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя. | 1 неделя ноября. (01.11.16; 03.11.16) |
| «Без маски» | Освобождение от эмоциональной и поведенческой закрепшенности, приобретение навыка открытых высказываний для исследования сущности «я». | 3 неделя ноября. (15.11.16; 17.11.16) |

| Название тренинга | Направленность тренинга | Сроки проведения тренинга |
|-------------------|--|---|
| «Впечатление» | Создание представления причин социализации. Расширение процессов выявления качеств личности. | 4 неделя ноября – 1 неделя декабря. (29.11.16; 01.12.16) |

На наш взгляд критерием социальной адаптации подростков могут быть следующие критерии:

1. Самооценка.
2. Адаптация к учебной группе.
3. Адаптация к учебной деятельности.
4. Индекс групповой сплоченности.

Человек с высокой самооценкой доброжелателен и уверен в собственных способностях, адекватно отвечает на критику. Средняя самооценка может либо подниматься, либо занижаться. В основном это больший процент людей.

Учебная группа, эта неотъемлемая часть социализации подростков, и она является одним из важнейших условий успешного становления личности. Характеризуется как взаимоотношение личности и группы, когда личности без продолжительных внешних и внутренних конфликтов эффективно выполняет свою ведущую деятельность.

Для выявления уровня адаптации использовалась «Диагностика социально-психологической адаптации», К. Роджерса и Р. Даймонда. Были определены уровни социальной адаптации. Социальная дезадаптация. Данный уровень характерен частичной или полной утратой навыка приспособления к окружающей деятельности. «Низкий уровень» и «дезадаптация», имеют некоторые различия. Уровень низкой социальной адаптации, находится на пограничной стадии со средним уровнем. Но все также он проявляется в отрицательном отношении к учебной группе, учебному заведению, слабой способностью к ведению самостоятельной учебной деятельности, отсутствием желания для достижения и постановку новых целей. «Средний уровень» социальной адаптации можно характеризовать тем, что личность на данном уровне имеет положительное эмоциональное отношение к учебному труду, к самостоятельной учебной деятельности, стремлению к достижению поставленных целей. «Высокий уровень», яркой характеристикой данного уровня является, способность к успешной самостоятельной учебной деятельности и внеучебной деятельности, в ходе выполнения работы будут проявлять лидерские качества, способность достигать и ставить перед собой новые цели.

После внедрения в образовательный процесс разработанных нами мероприятий, направленных на успешную социальную адаптацию, были получены результаты. В критерии «самооценка», подростки, показали высокий процент – 58 %, тогда как в начале эксперимента данный показатель был 40 %. Соответственно почти на 20 % повысился данный уровень испытуемых, так как показатели в среднем уровне до начала эксперимента составили 48 %, а в конце 33 %. Это говорит о том, что из среднего уровня 18 % перешли на более высокий уровень. Если рассмотреть низкий уровень, то там также есть положительные изменения (до начала эксперимента 12 %, после 9 %).

После проведенного нами эксперимента в критерии «адаптация к учебной группе» и «адаптация к учебной деятельности» были получены следующие результаты: «Адаптация к учебной группе» – 81,93 %; «Адаптация к учебной деятельности» – 76,04 %. Рассматривая результаты по шкале «Адаптация к учебной группе», можно увидеть, что значение находится в диапазоне от 75 % до 100 %, что является высоким уровнем адаптации. Шкала «Адаптация к

учебной деятельности», имеет так же высокий показатель уровня социальной адаптации, так как находится в границах от 75 % до 100 %.

До начала эксперимента результаты составляли – «Адаптация к учебной группе» – 67,5 % и «Адаптация к учебной деятельности» – 56,23 %, результаты по каждой шкале лежат в границах от 35 % до 75 %, что является средним показателем социальной адаптации. Следовательно, можно сделать вывод, что подростки до эксперимента имели адекватное поведение в учебной группе, но старались занимать нейтральное положение в общении и учебной деятельности, то есть все сдвиги уменьшались или увеличивались лишь по отдельным параметрам на фоне психического и адаптивного развития.

Таким образом, ходе проведения мероприятий и тренингов, мы наблюдали, как испытуемые взаимодействуют внутри учебной группы. Подростки со средним уровнем «Адаптации к учебной группе», без особых затруднений шли на контакт. Они имели положительный настрой на проведение занятий по повышению уровня социального здоровья на протяжении всего эксперимента. Испытуемые, имеющие высокий уровень, брали на себя ответственность в организации мероприятий. Проанализировав результаты, можем сделать вывод, что «индекс групповой сплоченности» заметно увеличился (на 23 %), таким образом, после внедрения Программы в образовательный процесс индекс групповой сплоченности – высокий. Очевидно, что апробированные педагогические условия, сопровождающие тренировочный и воспитательный процесс данной программы, содействуют социальной адаптации подростков, включенных в физкультурно-спортивную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Журавлева, В.Н. Здоровье подростков: социологический анализ / В.Н. Журавлева. – М.: Изд-во. соц. РАН, 2002. – 240 с.
2. Зайцев, В.П. Здоровье в алгоритме рекреационных мероприятий / В.П. Зайцев. – Белгород: Фармация, 2009. – 89 с.
3. Казанская, В.И. Социальная адаптация / В.И. Казанская. – М.: Академия, 2009. – 231 с.
4. Кон, И.С. Психология юношеского возраста: проблема формирования личности. / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
5. Корель, Л.В. Социология адаптаций: вопросы теории, методология и методики / Л.В. Корель. – Новосибирск: Наука, 2005. – 424 с.
6. Лапин, И.А. Специфика и педагогические условия социальной адаптации мальчиков-подростков, занимающихся регби / И.А. Лапин [и др.] // Молодой ученый. – 2013. – № 5. – С. 733-736.
7. Николаева М.В. Педагогическая поддержка младших школьников: условия и приемы [Текст] / М.В. Николаева // Начальная школа. – 2006. – № 9. – С. 7-9.
8. Пружинин К.Н. Профессиональная направленность студентов первокурсников средне-специальных и высших учебных заведений, ведущих подготовку в области физической культуры и спорта / М.В. Пружинина, Е.В. Бахарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2017. № 11 (153). С. 203-208.
9. Пружинин, К.Н. Адаптация и социализация специалистов в области физической культуры и спорта в условиях профессионального образования [Текст]: монография / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. – Иркутск: ВСГАО, 2009. – 241 с.

10. Пружинин, К.Н. Спортивная деятельность как фактор развития универсальных свойств и качеств личности [Текст] / К.Н. Пружинин // Ученые записки Заб. гос. гум.-пед. универ-та им. Н.Г. Чернышевского. Серия «Педагогика и Психология» №5 (46) – Чита, 2012. – С. 142-147.
11. Пружинина М.В. Особенности реализации программы дополнительного образования по виду спорта хоккей с мячом на начальном этапе спортивной подготовки / К.Н. Пружинин, Н.А. Милевская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. № 10 (152). С. 166-168.
12. Пружинина М.В., Клименко Т.К. Технологии личностно-ориентированного обучения в непрерывном физкультурном образовании Физическая культура и спорт-основы здоровой нации»: III Междунар. науч.-практ. конф. / Забайкал. гос. ун-т; отв. ред. Е.Г. Фоменко. – Чита: ЗабГУ, 2016. – С. 60-66.
13. Пружинина, М.В. Личностно-ориентированное обучение в физическом воспитании на различных этапах непрерывного образования: монография [Текст] / М.В. Пружинина, А.А. Кишинский, К.Н. Пружинин. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМИТ», 2013. – 214 с.
14. Русаков, А.А. Формирование мотивации к самостоятельности в организации двигательной деятельности в педагогическом вузе / А.А. Русаков, В.Р. Кузкевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018 №3 (157). С. 261-264.
15. Харитонов, В.И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся / В.И. Харитонов, В.В. Ким, А.В. Ненашева // Теория и практика физической культуры. 2002. – № 1. – С. 19-23.

Pruzhinina Marina Viktorovna

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: 954959@bk.ru

Pruzhinin Konstantin Nikolayevich

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: 990003@bk.ru

Panteleeva Anastasia Vladimirovna

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: panteleevanastya7@mail.ru

Pedagogical conditions of social adaptation of adolescents engaged in karate

Abstract. In this article, the authors identified a number of problems related to the social adaptation of adolescents. The criteria of social adaptation of adolescents engaged in physical culture and sports activities are determined. Pedagogical conditions introduced into the educational process, in particular, in training and educational processes, are revealed. The program of social adaptation of adolescents engaged in karate is substantiated, including educational activities, including pedagogical support and special trainings aimed at adapting to the training group, to learning activity, group cohesion. A pedagogical experiment aimed at social adaptation was conducted. Modern methods of research were used.

Received data on the level of social adaptation of adolescents in various criteria. The authors showed that the training process can not always help a teenager socialize in a group or in a sports team. It is necessary to use educational means of sports and sports activities more widely. And also psychological conditions conducive to the early adaptation of adolescents in the team. The results of the pedagogical experiment are demonstrated in this article.

Keywords: educational process; adolescents; Social adaptation; means of physical culture and sports