

Спортивні ігри як засіб соціалізації студентів, формування емоційно-вольових якостей та протидії гаджет-залежності

Натарова В. В, Натаров В. О., Недбайло І. А.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Анотація. Сучасні студенти усе більш піддані епідемії ХХІ століття – гаджет-залежності, і однієї з її різновидів – залежності від соціальних мереж. Цей вид девіантної поведінки викликає цілий спектр відхилень у фізичному й психічному розвитку студентів, які негативно позначаються, як на навчальній адаптації, так і на їхньому здоров'ї в майбутньому. При втраті контролю над своєю поведінкою в молодому віці, ця залежність веде до порушення соціалізації, не сформованості емоційно-вольової сфери, розладу психіки (стреси, неврози, депресії, суїциди), не говорячи вже про порушення фізичного здоров'я цих «жертв цивілізації». Автори статті пропонують використовувати спортивні ігри (зокрема, волейбол), як засіб попередження формування девіантної поведінки, що успішно формує рефлексію, емоційно-вольові якості, веде до соціалізації молоді у суспільстві.

Ключові слова: девіантна поведінка; гаджет-залежність; емоційно-вольові якості; студенти; спортивні ігри.

За даними психологів і психіатрів у найближчі роки гаджет-залежність вийде на перше місце по кількості людей, що страждають від неї, випередивши такі залежності як алкоголізм і паління (Пестрякова, 2012). Залежність – поведінковий паттерн, який повторюється та збільшує ризик розвитку хвороби або особистих (соціальних) проблем і супроводжується втратою контролю й можливості саморегуляції власної поведінки (Зайкіна, 2017).

Гаджет, згідно Вікіпедії (англ. Gadget – пристосування, обладнання, дрібничка) – невелике обладнання, призначене для полегшення й удосконалення життя людини. До них відносяться різні електронні продукти, як правило, невеликого розміру: смартфони, електронні книги, ноутбуки, планшети, музичні плеєри, ігрові консолі, фітнес-трекери та т.п. (<https://ru.wikipedia.org/wiki>). Без усіх цих пристроїв сучасний студент вже не вважає своє життя повноцінним. Першість у даному списку належить смартфонам з їх можливістю виходу в Інтернет, іграми та ін. (Протопопова, & Макаренко, 2017).

У ході одного дослідження вчені з Університету Мэріленд (США) запропонували студентам відмовитися від використання мобільного телефону, ноутбука та інших сучасних пристроїв на один день (Mazer, & Ledbetter, 2012). Як з'ясували дослідники, переважна більшість молодих людей не змогли

провести без мобільного зв'язку й Інтернету навіть 24 години. Більше того, учені докладно описали поведінку студентів протягом експерименту. За їхніми словами, студенти перебували в тривожному стані, іноді були агресивними й некерованими. Один учасник сказав, що його залежність від гаджетів те саме що наркоманія: без них у нього починається «ломка» у буквальному значенні цього слова (Mazer, & Ledbetter, 2012; Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010).

Психологи вважають, гаджет-залежність (і його похідна інтернет-залежність) починається в той момент, коли прагнення піти від реальності починає домінувати у свідомості й стає центральною ідеєю, раніше люди «йшли» за допомогою до алкоголю й наркотиків, тепер для цієї мети все частіше використовуються прогресивні новинки. У сучасних «техноманьяків» виявляється цілий букет психологічних симптомів (Кормилкіна, Попов, Бурыгина, & Шеметова, 2017; Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010).

Вченими виявлено основні фактори виникнення гаджет-залежності (Інтернет, ігрової залежності): внутрішнє напруження, викликане конфліктом потреб; невміння будувати конструктивні життєві стратегії; небажання брати на себе соціальну відповідальність; ескапізм – використання гаджетів для того, щоб уникнути думок про життєві проблеми; потреба в релаксації; труднощі у встановленні контактів з однолітками (Буров, 2012; Ольховская, & Сапегина, 2015).

Навіть при наявності ознак патологічної залежності студентам психологічно складно визнати свою залежність, тим більше від гаджетів, які використовуються всіма й повсюди.

Наслідки розвитку гаджет-залежності, на думку багатьох авторів такі (Буров, 2012; Зайкіна, 2017; Шаматова, 2016; Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010):

1. Порушення процесу соціалізації (погіршення комунікативних навичок, рефлексії, емоційної стійкості).
2. Несформованість емоційно-вольової сфери.
3. Гіпокінезія з повним спектром супутніх проблем зі здоров'ям.
4. Девіантна поведінка.
5. Психічні розлади.

Таким чином, гаджет-залежність є актуальною проблемою студентської молоді не тільки в справі одержання ними вищої освіти, але й у збереженні свого здоров'я й майбутньому благополучному життя взагалі.

Усі перераховані вище наслідки гаджет-залежності приводять до зниження ефективності адаптаційних процесів в процесі навчання. Студенти нездатні переносити збільшення навчальних і емоційних навантажень, що приводить до швидкої стомлюваності й виникненню різних захворювань.

Більшість учнів з ознаками гаджет-залежності мають низьку динаміку відновлення, це свідчить про недостатній ступінь функціонування адаптаційних механізмів серцево-судинної й дихальної систем (Буров, 2012; Ольховская, , & Сапегина, 2015). У них менш розвинені фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість. Усе це наслідок малої рухової активності, тому що більшу частину часу студенти проводять за телефоном, комп'ютером і т.п. Навіть спілкування в них зводиться в основному до переписки в чаті.

За даними літератури та Рекомендаціями ВООЗ необхідний мінімальний рівень рухової активності студентів коливається в різних авторів від 2,5–5 годин до 6–8 годин на тиждень (Кобза, 2002), і навіть 10–14 годин (Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010).

Кобза М. Т. Відзначає, що у сучасних реаліях фізичного виховання у ЗВО більш 70 % студентів не мають навіть мінімального рівня рухової активності (Кобза, 2002).

Освітній, виховний і оздоровчий потенціал фізичної культури з урахуванням рівня фізичного стану студентів дозволяє не тільки оптимізувати функціональні можливості організму, підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, але й сприяти розвитку психічних функцій, формуванню соціально значимих якостей студентів.

Найбільш ефективним засобом фізичного виховання в профілактиці гаджет-залежностей, на наш погляд, є спортивні ігри. Гра є прообразом реального життя, де відтворюється природна поведінка людини. Під час гри можливо прогнозувати характер міжособистісних взаємодій, можливо оцінювати партнерів під час пошуку найбільш доцільного варіанта дії, усе це створює передумови для успішного формування адекватної оцінки виникаючих ситуацій (Хазова, & Бгуашев, 2012).

На заняттях спортивними іграми, є можливість створити той мікроклімат, який сприяє встановленню позитивних міжособистісних зв'язків зі своїми однолітками, навчитися безконфліктної поведінки, дати кожній особистості проявити себе з кращого боку. Усе це сприяє реальному спілкуванню, розв'язанню будь-яких ігрових ситуацій і поліпшенню соціалізації студентів (Ольховская, & Сапегина, 2015).

Дослідниками в області фізичної культури й спорту доведено, що фізичні вправи, зокрема спортивні ігри, безпосередньо, впливають на розвиток емоційно-вольових якостей особистості (Антонова, 2014; Ильин, 2008; Перевозкин, 2011).

Емоційно-вольовий компонент містить у собі прояв психологічних механізмів – емоційних і вольових. Необхідною умовою збереження здоров'я є позитивні емоції; переживання, завдяки яким у людини закріплюється бажання вести здоровий спосіб життя. Воля – психічний процес свідомого керування

діяльністю, що проявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети (Хазова, & Бгуашев, 2012).

Є. П. Ільїн схожим чином співвідносить емоційну й вольову регуляцію, уточнюючи, що вольова регуляція набуває чинності тоді, коли емоції дезорганізують діяльність. Якщо емоції стимулюють діяльність, то прояву вольових якостей не потрібно. Самі вольові якості розглядаються як компенсатори певних «негативних» емоційних станів. Наприклад, компенсатор негативної дії страху – сміливість, фрустрації – наполегливість, тривожності, непевності – рішучість, почуття монотонності, втоми – терплячість (Ільїн, 2008).

Саме при виникненні часто повторюваних «негативних» емоційних станів молоді люди мають небезпеку замінити реальну взаємодію в даній ситуації віртуальною (відхід від реальності), сурогатною. Спортивні ігри пропонуються як засіб реальної розрядки «негативних» емоційних станів в обстановці реального спілкування з людьми. Фізичні навантаження, яких зазнають молоді люди, дають можливість перевести напруження з рівня психіки на рівень тіла й «розрядити», знизити нервову напруження. Вони позитивно впливають на нервову регуляцію вегетативних процесів, що, у свою чергу, оптимізує фізіологічні механізми прояву волі й емоцій студентів.

У спортивних іграх, зокрема у волейболі, студенти мають можливість тренувати волю, яка стане згодом їхньою надійною опорою протягом життя.

За даними О. С. Вдовиної (Вдовина, 2015) і Є. П. Ільїна (Ільїн, 2008) спортсменів, що займаються неагресивними ігровими видами спорту, такими як волейбол, відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість і схильність планувати своє майбутнє на більші проміжки часу. Вони воліють брати на себе середні по труднощам або ж злегка завищені, але здійсненні зобов'язання, ставлять перед собою реально досяжні цілі й, якщо ризикують, то виважено. Крім того, у процесі занять спортивними іграми студенти можуть здобувати здатність управляти своїми почуттями, думками, діями в умовах емоційного збудження або наростаючої втоми, несподіваних труднощів, невдач і інших несприятливих факторів. Ці якості можуть бути використані не тільки в ігровій діяльності, але й у навчальній, майбутній професійній діяльності.

У вищій школі фізичне виховання закладає основи фізичного й духовного здоров'я, на базі якого можливо різнобічний розвиток особистості. Фізичне виховання для студента може бути значущим фактором попередження й подолання різного роду патологічних залежностей. Залучення молодих людей до спортивної діяльності дає можливість активно протистояти поширенню шкідливих звичок, сприяти здоровому способу життя.

Таким чином, потенціал занять спортивними іграми в розвитку соціалізації, емоційно-вольових якостей, профілактики гаджет-залежності студентів величезний, однак важливо дотримуватись оптимального добору засобів, методів, форм фізичної культури, які повною мірою відбивали б

специфічну спрямованість психолого-педагогічних впливів на розвиток особистості студента.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Антонова, Е. А. (2014). Формирование эмоциональной устойчивости студентов через межличностное взаимодействие в процессе занятия командными спортивными играми. *Вестник Орловского государственного университета*, Серия: Новые гуманитарные исследования, 3 (38), 167-169.
- Буров, А. Э. (2012). *Профессиональная физическая культура в непрерывном образовании учащейся молодежи с признаками девиантного поведения*. (Дис. доктор пед. наук). М., Россия.
- Вдовина, О. С. (2015). Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта. *Молодой ученый*, 11, 584-587.
- Зайкина, А. В. (2017). *Зависимость от социальных сетей – эпидемия XXI века*. Режим доступа: <http://psi-doctor.ru/zavisimosti/ot-socialnyx-setej.html>
- Ильин, Е. П. (2008). *Психология спорта*. СПб. : Питер.
- Кобза, М. Т. (2002). *Фізіологічний аналіз впливу занять з фізичного виховання на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів*. (Автореф. дис. канд. біол. наук). Сімферополь, Росія.
- Кобяков, Ю. П. (2003). Концепция норм двигательной активности человека. *Теория и практика физической культуры*, 11, 19-23.
- Кормилкина, Т. П., Попов, В. Ю., Бурьгина, Т. А., & Шеметова, Г. Н. (2017). Использование гаджетов среди студенческой молодежи и их воздействие на здоровье студентов и формирование патологии. 78-я студенческая межрегиональная научно-практическая конференция «Молодые ученые – здравоохранению». Бюллетень медицинских Интернет-конференций, Том 7, 6. Режим доступа: <https://medconfer.com/node/14488>
- Ольховская, Е. Б., & Сапегина, Т. А. (2015). Предупреждение девиантного поведения студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности. *Концепт*, Т. 13, 2316–2320.
- Перевозкин, В. М. (2011). Физическая культура как фактор развития эмоционально-волевых качеств личности студента ВУЗа. *Вестник Башкирского университета*, Т. 16, 3, 840-843.
- Пестрякова, И. А. (2012). Интернет-зависимость молодежи от социальных сетей как проблема современности. *Международный научно-исследовательский журнал*, 5 (5), 109.
- Протопопова, С. В., & Макаренко, Т. А. (2017). Анализ применения гаджетов студентами в образовательном процессе. *Концепт*, Т. 32, 264–267.

- Хазова, С. А., & Бгуашев, А. Б. (2012). *Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография*. Майкоп : АГУ.
- Шаматова, Ю. Ю. (2016). Интернет-зависимость среди молодежи. *Таврический научный обозреватель*, 11 (16), 50-52.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: a new clinical disorder? *European Psychiatry*, Vol. 25, Suppl. 1, 855. doi : 10.1016/S0924-9338(10)70846-4
- Mazer, Joseph P., Ledbetter, Andrew M. (2012). Online Communication Attitudes as Predictors of Problematic Internet Use and Well-Being Outcomes. *Southern Communication Journal*, Vol. 77:5, 403-419.
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>

Відомості про авторів

Натарова Вікторія Вікторівна

Національний технічний університет «Харківського політехнічного інституту»

E-mail : natarova1965@gmail.com

Натаров Володимир Олександрович

Національний технічний університет «Харківського політехнічного інституту»

Недбайло Ірина Анатолівна

Національний технічний університет «Харківського політехнічного інституту»

Поступила до редакції 02.01.2019