

**Покусаева Наталья Васильевна**

старший преподаватель

**Исмаилов Акмаль Азизович**

студент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-109778

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ЛИЧНОСТИ**

***Аннотация:** социальная адаптация является ключевым аспектом психологического благополучия и успешной адаптации личности к общественным условиям. Статья посвящена анализу существующих теорий по данной теме, изучению влияния спорта на социальные навыки, и в контексте миграции. Разработаны рекомендации на основе результатов исследований, для специалистов работающих с людьми в процессе социальной адаптации через спорт.*

***Ключевые слова:** социальная адаптация, спорт, здоровье, социальная интеграция, социальные навыки, дисциплина, физическое здоровье.*

Спорт играет значительную роль в жизни многих людей и имеет важное влияние на различные аспекты их жизни, включая социальную адаптацию. Социальная адаптация является ключевым аспектом психологического благополучия и успешной адаптации личности к общественным условиям. В связи с этим, изучение влияния занятий спортом на социальную адаптацию личности представляет высокую актуальность по следующим причинам [10].

1. **Здоровье и благополучие:** Спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни, и его влияние на физическое и психическое здоровье человека широко известно. Однако важно изучить его влияние на социальное благополучие и адаптацию личности.

2. **Спорт как средство социальной интеграции:** Занятия спортом часто предоставляют возможность для социального взаимодействия, командной работы и развития социальных навыков.

3. Проблемы социальной адаптации: Многие люди сталкиваются с проблемами социальной адаптации, особенно в периоды изменений, таких как переезд в новую страну, смена работы или образовательного учреждения.

4. Влияние цифровых технологий: Современные технологии изменяют образ жизни, включая уменьшение физической активности и увеличение времени, проведенного в виртуальном пространстве.

Таким образом, изучение влияния занятий спортом на социальную адаптацию личности имеет большое значение для понимания процессов социальной интеграции, формирования личности и обеспечения ее психологического благополучия.

Цель исследования: изучение влияния занятий спортом на социальную адаптацию личности с целью выявления позитивных и негативных аспектов этого взаимодействия. Для достижения данной цели могут быть выделены следующие задачи исследования.

1. Анализ существующих теорий и исследований, связанных с влиянием занятий спортом на социальную адаптацию.

2. Определение влияния спорта на социальные навыки.

3. Изучение роли спорта в контексте миграции и социокультурных изменений.

4. Разработка рекомендаций для практического применения.

Таким образом, цель и задачи исследования по данной теме направлены на более глубокое понимание роли занятий спортом в процессе социальной адаптации личности и разработку практических рекомендаций для повышения эффективности использования спорта в этом контексте.

Социальная адаптация – процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой. Русские исследователи по-разному трактуют понятие социальной адаптации личности. Лев Выготский в своей культурно-исторической теории развития подчеркивает важность социальной адаптации личности через взаимодействие с окружающими людьми и культурными нормами. Он выделяет роль общения и

социального опыта в формировании способностей индивида к адаптации к общественным условиям [8]. Алексей Леонтьев, основатель деятельностного подхода, рассматривает социальную адаптацию личности через призму ее деятельности и возможности реализации потребностей в социальной среде.

Занятия спортом могут оказывать положительное влияние на социальные навыки и взаимодействие с окружающими по нескольким причинам [2].

1. Коммуникация: Участие в спортивных командных играх или тренировках способствует развитию навыков коммуникации. Взаимодействие с партнерами по команде, тренерами и соперниками может помочь улучшить умение слушать, выражать свои мысли.

2. Развитие дружеских отношений: Спортивные команды и клубы часто создают позитивную общностную атмосферу, где люди могут находить общие интересы и ценности.

3. Управление конфликтами: Спортивные ситуации могут быть полезными для обучения способам решения проблем, принятия решений в стрессовых условиях и управления эмоциями.

4. Самодисциплина и ответственность: Эти качества могут быть полезными для успешного взаимодействия с окружающими, поскольку они способствуют развитию надежности и ответственности.

5. Улучшение самооценки: Регулярные тренировки и достижения в спорте могут способствовать повышению самооценки и уверенности.

Занятия спортом могут стать мощным инструментом помощи людям, пережившим миграцию или другие социокультурные изменения, в процессе адаптации к новым условиям. Во-первых, спорт способствует созданию позитивной общностной атмосферы, где люди могут находить общие интересы и ценности, что помогает им интегрироваться в новое социальное окружение. Кроме того, участие в спортивных мероприятиях и тренировках может помочь развить навыки коммуникации, управления конфликтами и формирования дружеских отношений, что особенно важно для тех, кто оказался в новой среде. В целом, занятия спортом могут играть важную роль в процессе адаптации к новым со-

циокультурным условиям, помогая людям найти свое место в новом обществе и развить навыки, необходимые для успешного взаимодействия с окружающими [5].

Таким образом, занятия спортом могут играть значительную роль в процессе адаптации к новым социокультурным условиям, помогая людям не только интегрироваться в новое общество, но и сохранить свое физическое и психологическое здоровье, а также связь с родной культурой и традициями.

Исследования в России на тему влияния занятия спортом на социальную адаптацию личности проводятся в различных научных исследовательских центрах, университетах и институтах. Они включают как количественные, так и качественные методы исследования, а также объединяют различные области науки.

Один из примеров исследования на эту тему может быть работа «Влияние спортивной деятельности на социальную адаптацию личности» из журнала «Вестник спортивной науки». В этой статье рассматривается влияние спортивной активности на социальную адаптацию личности на примере подростков от 15 до 18 лет (в количестве 120 человек) и молодежи от 18 до 25 лет (в количестве 105 человек), в виде анкетного опроса на платформе «Google Forms» [3].

Опрос включал вопросы о социальной активности, уровне удовлетворенности собой и своим окружением, а также оценку качества отношений с окружающими. Результаты исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень социальной активности и удовлетворенности своим окружением. Они также отметили более положительные отношения с окружающими и более высокую уверенность в себе. Эти результаты позволяют сделать вывод о том, что занятие спортом положительно влияет на социальную адаптацию личности. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению настроения, выработке дисциплины и уверенности в своих силах, что в свою очередь помогает лучшему взаимодействию с окружающими и адаптации к социальным условиям. Результаты исследования показали, так же показали, что 63% образовательных учреждений не устраивают спортивные соревнова-

ния, не ведут клубы и секции, 10% отмечают, что даже не знают о существовании спортивных секций в своих образовательных учреждениях. Таким образом, занятие спортом не только положительно влияет на физическое здоровье, но также является важным фактором социальной адаптации личности.

Проведенные исследования показали, что занятие спортом оказывает положительное влияние на социальную адаптацию личности. На основании этого исследования можно сделать следующие рекомендации.

1. Популяризация спорта среди детей и подростков. Регулярные занятия спортом помогут им развить социальные навыки, улучшить коммуникативные способности и научиться работать в коллективе.

2. Включение спортивных мероприятий в образовательную программу. Школы и университеты могут организовывать спортивные соревнования, клубы и секции, чтобы стимулировать социальную адаптацию учащихся.

3. Поддержка спортивных мероприятий в местном сообществе. Городские и общественные организации могут создавать спортивные клубы и проводить тренировки для всех желающих, чтобы способствовать социальной интеграции различных групп и слоев населения.

4. Проведение специальных тренингов и курсов для спортивных тренеров и педагогов. Они могут научиться помогать детям и взрослым развивать социальные навыки через спортивные занятия.

Рекомендации, основанные на данном исследовании, показывают важность популяризации спорта среди детей и подростков, включение спортивных мероприятий в образовательную программу, поддержку спортивных мероприятий в местном сообществе, проведение специальных тренингов для спортивных тренеров и педагогов, а также поддержку спортивных программ для людей с особыми потребностями. Внедрение этих рекомендаций может способствовать улучшению социальной адаптации личности через занятие спортом и созданию более инклюзивного общества.

### ***Список литературы***

1. Акимушкина К.Н. Занятие физической культурой как средство социальной адаптации / К.Н. Акимушкина, Н.В. Муромцева // Научно-техническому и социально-экономическому развитию Дальнего Востока России – инновации молодых. – 2022. – С. 204–204. EDN QAPULX
2. Антипов Д.Ю. Спорт как основа социализации личности / Д.Ю. Антипов // Инновационное развитие современной науки: теория и практика. – 2023. – С. 35–38. EDN BPZVHF
3. Ахмедова З.Ж. Трудности социальная адаптация студентов в вузе / З.Ж. Ахмедова // Science and Education. – 2022. – Т. 3. №2. – С. 1054–1059.
4. Белашова И.С. Влияние оздоровительной физической культуры на здоровье человека / И.С. Белашова, Р.В. Еремин // Автономия личности. – 2021. – №3 (26). – С. 122. EDN DZBHPQ
5. Вермишова П.И. Спорт и внутренняя миграция: факторы и последствия / П.И. Вермишова, С.Н. Климов, А.Н. Сетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. №2. – С. 78–83. EDN KIJPTV
6. Веселов А.А. Влияние спорта на формирование личности / А.А. Веселов, П.В. Шаров // Вестник науки и образования. – 2020. – №13–1 (91). – С. 73–75. EDN YYVZJW
7. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2022. EDN AIKXGM
8. Выготский Л.С. Психология развития. Избранные работы / Л.С. Выготский. – М.: Юрайт, 2019. – 281 с. – ISBN 978-5-534-07290-7 // Образовательная платформа Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/437740> (дата обращения: 15.01.2024). EDN LUABUB
9. Грязнова Д.А. Полезность и главные проблемы адаптивной физической культуры / Д.А. Грязнова, О.В. Котова // Социально-экономическое развитие России: проблемы, тенденции, перспективы. – 2020. – С. 154–157. EDN VAFFVD

10. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. №3 (28). – С. 353–355. DOI 10.26140/anip-2019-0803-0091. EDN EIQVLT

11. Корнева П.А. Роль физической культуры и спорта в становлении личности студента / П.А. Корнева, А.О. Гарифуллина // Вопросы педагогики. – 2020. – №3–2. – С. 116–118. EDN KJHFL

12. Лактионова А. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков / А. Лактионова. – Litres, 2022.

13. Лыткин А.В. Теория самодетерминации и ее применение в физическом образовании студентов / А.В. Лыткин // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – №33. – С. 1689–1693. EDN VIAAMN

14. Петрова Т.Н. Роль физической культуры и спорта в адаптации обучающихся к обучению в вузе / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. – 2021. – С. 128–132. EDN EBZJCB

15. Стуканев А.А. Физическая активность и спорт как средство социальной адаптации / А.А. Стуканев // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт. – 2022. – С. 199–201. EDN BBVYXR