

Таким образом, в 20–30-е годы стало очевидно стремление государства контролировать и регулировать культуру так же, как и другие сферы жизни общества. Через специально созданные органы управления, государство стремилось сделать физическую культуру массовой и использовать в целях подготовки военного резерва, а также как средство идеологического воспитания. Она должна была стать неотъемлемой частью культуры человека новой формации.

1. Белорусский государственный университет физической культуры: о времени, о спорте, о себе / Белорусский гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – 398 с.
2. О задачах коммунистической партии в области физической культуры // Известия ЦК РКП(б). – 1925. – 2 с.
3. Рапорт усебеларускай спартакіадзе сацэктара // Архив кафедры философии и истории БГУФК. – Фонд 1. – Оп. 1. – Д. 2. – С. 3–4.
4. Сазанович, В. П. Физическая культура и спорт в Белоруссии: страницы летописи / В. П. Сазанович. – Минск, 1988. – 107 с.

АНАЛИЗ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ БГУФК

Сергеева П.С.,

Соболь Н.С.,

Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент,

Зубовский Д.К., канд. мед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Сегодня основной целью высшего образования является не только качественная подготовка людей к профессиональной деятельности, но и к жизни, а также создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей, способностей и потребностей каждого.

У молодых людей, оказывающихся после поступления в учреждение высшего образования (УВО) в новой социальной среде, особенно актуальна проблема адаптации. Современный интенсивный образовательный процесс может приводить к психическому напряжению и стрессам у студентов. Своевременное выявление симптомов перенапряжения позволит провести профилактические мероприятия и снизить вероятность негативного влияния учебных нагрузок на организм и состояние студентов, что особенно актуально для 1-го курса УВО [1].

Скорость и степень адаптации в новой для студентов ситуации во многом оказывают влияние на успешность обучения, психологический комфорт, удовлетворенность личности профессиональным выбором, а также на эффективность функционирования системы высшего образования [2].

Под адаптацией мы понимаем постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды, к новым условиям жизнедеятельности, а также результат данного процесса. Адаптация студента-первокурсника – это непрерывный, внутренне обусловленный процесс, характеризующийся в конечном итоге принятием или непринятием развивающейся личностью внешних и внутренних условий учебно-профессиональной деятельности в учебном заведении, а также активность личности по изменению этих условий в желаемом направлении и результат этого процесса, выступающий в качестве адаптивного поведения [2].

Сведений, касающихся методически разработанного содержания процесса, облегчающего и поддерживающего эффективную адаптацию первокурсников к условиям УВО, недостаточно, несмотря на то, что многие исследователи отмечают значительные трудности адаптационного процесса студентов [2; 3].

В общей системе факторов, затрудняющих адаптацию студентов 1-го курса к обучению в УВО, наиболее значимы следующие: недостаточная сформированность знаний, умений, навыков самостоятельной работы; неумение осуществлять саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычного повседневного педагогического контроля; неготовность к организации режима жизнедеятельности в новых условиях; отрицательные переживания, связанные с уходом из школьных коллективов с их выраженной взаимопомощью и моральной поддержкой; неопределенность в выборе профессии; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие и др [3].

Образовательный процесс в Белорусском государственном университете физической культуры (далее – БГУФК) имеет свои специфические особенности, обусловленные сочетанием учебы с напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью. Студенты БГУФК могут быть более подвержены риску переутомления или перенапряжения, что может приводить к снижению уровня их здоровья, ухудшению качества жизни и способности к учебе, снижению качества подготовки и уровня конкурентоспособности выпускников на рынке труда [4]. Это диктует необходимость психологического и медико-биологического сопровождения обучения на всех этапах подготовки специалиста.

Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения [5].

Процесс адаптации студента является целостным явлением, включающим в себя такие аспекты, как социальный, психологический, психофизиологический, социально-психологический, социально-профессиональный и педагогический [2].

Под социально-психологической адаптацией студентов в УВО различными исследователями понимается процесс приспособления студента, прежде всего, к новым условиям учебной деятельности (новые формы преподавания, контроля и усвоения знаний, иной режим труда и отдыха, самостоятельный образ жизни и т. п.). Происходит адаптация к учебной группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций), а также к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств) и др. [5; 6].

Среди критериев успешности социально-психологической адаптации выделяют бесконфликтность поведения, готовность участвовать в общественной жизни учебного заведения, удовлетворенность общением с сокурсниками, преподавателями, уровень эмоционального благополучия первокурсников [2]. В других исследованиях критериями эффективной адаптации студентов-первокурсников также называют принятие других, самопринятие, эмоциональную комфортность, а также личностный адаптационный потенциал (адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные способности) [3].

Также немаловажно изучение предикторов адаптации, в частности – коммуникативной толерантности [7]. А.Г. Асмолов понимает под ней «устойчивость к конфликтам, которая обеспечивает ту фундаментальную основу, на которой способны произрастать разнообразные формы продуктивного взаимодействия между людьми» [8].

В исследованиях отмечается важность поддержки адаптации студентов УВО как особой педагогической деятельности, способствующей выявлению трудностей и разрешению индивидуальных проблем студентов на этапах социальной адаптации, а также определению возможностей и путей их дальнейшего личностно-профессионального становления, влияющего на формирование субъектной позиции, социального статуса «студент вуза». Субъектная позиция в данном случае рассматривается как критерий эффективности социально-психологической адаптации. В качестве критериев сформированности субъектной позиции выступают: наличие целей, интереса, ценностей, смысла и удовлетворенности в профессиональном направлении; удовлетворенность студенческим коллективом, отсутствие конфликтных ситуаций в социальном окружении УВО, характер взаимоотношений студентов с социальным окружением УВО; характеристика организации микросоциального взаимодействия с субъектами образовательной среды, участие и включенность студентов в различные виды деятельности, направленные на самореализацию личности [9].

Также была доказана взаимосвязь творческой самореализации и социально-психологической адаптации студентов к обучению в УВО. Среди критериев творческой самореализации, улучшающих эффективность социально-психологической адаптации, отмечают развитое самосознание и самопознание личности, наличие творческих способностей и стремление к их реализации, осуществление творческого отношения в деятельности и во взаимодействии с окружающими людьми [10].

Следует отметить, что нередко процесс социально-психологической адаптации первокурсников протекает стихийно. В то же время адаптация к учебной деятельности и к группе должна произойти как можно раньше, поскольку в противном случае возникнут затруднения в актуализации необходимых для успешного обучения и овладения профессией познавательных и личностных ресурсов. Если студент не сможет в короткие сроки освоить предъявляемые к нему в УВО требования, а также найти общий язык и взаимопонимание с однокурсниками и преподавателями, то это, несомненно, скажется на его успехах в учебе и желании учиться, что повлечет за собой отчуждение от образовательной среды и уход из УВО [5]. Актуальность данного исследования обусловлена еще и тем, что в настоящее время существует необходимость изучения процесса формирования позитивных межличностных отношений в студенческом сообществе, так как данный процесс представляет собой слабо изученную область психологического знания [11; 12].

Таким образом, существует противоречие между обеспечением высокого качества подготовки молодых специалистов и поддержания у студентов их лучшей спортивной формы, что достигается в результате тяжелой тренировочной работы. Большие тренировочные и соревновательные нагрузки студентов часто ограничивают время подготовки к учебным занятиям, что требует дополнительных мероприятий по адаптации к образовательному процессу. Данную проблему предлагается решать через включение в образовательный процесс специально разработанных программ психолого-педагогической направленности по формированию готовности студентов 1-го курса к учебному процессу [13].

Анализ исследований показывает, что проблему адаптации студентов предлагается решать преимущественно на основе знаниевого подхода, без учета необходимости развития умений и формирования на их основе способности к самораскрытию. При этом практически отсутствуют исследования, где адаптация рассматривается одновременно и как цель, и как процесс установления гармоничных отношений личности со средой [10].

Таким образом, существует еще одно противоречие между необходимостью организации целенаправленной работы педагогов по адаптации студентов к образовательному процессу и недостаточной разработанностью теоретического и методического обеспечения этого процесса [13; 14].

Необходимость поиска путей разрешения выявленных актуальных противоречий и определила проблему исследования, заключающуюся в теоретическом обосновании программы изучения социальных установок и межличностных отношений в студенческом сообществе и практическом применении психолого-педагогических средств и методов для социально-психологической адаптации студентов-первокурсников БГУФК к образовательному процессу.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников БГУФК имеет определенные особенности и требует дальнейшего анализа и изучения. В настоящее время в межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории разворачивается работа по мониторингу психофизиологических особенностей первокурсников БГУФК, что ляжет в основу программы их социально-психологической адаптации к образовательному процессу.

Научная новизна исследования связана с теоретическим обоснованием программы изучения социальных установок и межличностных отношений в студенческом сообществе. В ходе анализа различных психологических показателей будут получены новые знания об индикации уровня социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу.

Предполагается, что в результате проведенной работы будет сформирован диагностический комплекс для исследования психического состояния и особенностей личности студентов, на основе которого можно составлять программу социально-психологической адаптации к образовательному процессу для студентов 1-го курса БГУФК.

1. Баевский, Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья: сб. науч. тр. – СПб., РАН, 1993. – Вып. 1. – С. 33–47.

2. Жаренкова, А. А. Особенности психолого-педагогической поддержки первокурсников в процессе адаптации к условиям вуза: автореф. дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / А. А. Жаренкова. – М., 2005. – 22 с.

3. Лахтин, А. Ю. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А. Ю. Лахтин. – Барнаул, 2011. – 23 с.

4. Кобринский, М. Е. Современный организационно-методический подход к формированию здорового образа жизни / М. Е. Кобринский, Д. К. Зубовский // Мир спорта. – 2005. – № 4. – С. 65–70.

5. Дубовицкая, Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // Психологическая наука и образование [Электронный ресурс]. – 2010. – № 2. – Режим доступа: http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_KriloVA.p.html. – Дата доступа: 14.09.2016.
6. Гостева, Л. З. Проблема адаптации студентов первого курса в высшем учебном заведении (на примере АмГУ) / Л. З. Гостева, Д. А. Еленская // Вестник Амурского государственного университета: науч.-теорет. журнал. – 2011. – № 54. – С. 86–91.
7. Цзинцзин, Лю. Когнитивно-поведенческие предикторы социально-психологической адаптации студентов первокурсников к вузу (на примере российских и китайских студентов): автореф. дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Лю Цзинцзин; Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2016. – 24 с.
8. Асмолов, А. Г. О смыслах понятия «толерантность» / А. Г. Асмолов, Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова // Век толерантности: науч.-публиц. вестник. – М.: МГУ, 2001. – С. 8–18.
9. Албитова, Е. П. Социальная адаптация студентов вуза на основе педагогической поддержки: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Е. П. Албитова; Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2015. – 26 с.
10. Кулагина, И. В. Влияние творческой самореализации на социально-психологическую адаптацию студентов: автореферат дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И. В. Кулагина; Рос. ун-т дружбы народов. – М., 2011. – 21 с.
11. Буева, Л. П. Человек: деятельность и общение / Л. П. Буева. – М.: Мысль, 1978. – 216 с.
12. Новикова, Л. И. Методологический аспект проблемы моделирования воспитательных систем / Л. И. Новикова // Моделирование воспитательных систем: теория практике; под ред. Л. И. Новиковой, Н. Л. Селивановой. – М.: Изд-во РОУ. – 1995. – С. 5–10.
13. Караваева, Н. Н. Педагогическое сопровождение адаптации студентов к учебному процессу технического вуза: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н. Н. Караваева; Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2006. – 23 с.
14. Магомедова, М. Г. Особенности обеспечения процесса адаптации студентов младших курсов в образовательном пространстве педагогического колледжа: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М. Г. Магомедова; Дагестан. гос. пед. ун-т. – Махачкала, 2011. – 21 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Существует множество определений игры и представлений об игровой активности как среди зарубежных авторов (З. Фрейд, А. Адлер, К. Гроос, К. Левин, Ж. Шато, Э. Берн), так и среди отечественных (К.Д. Ушинский, А.И. Сикорский, Д.Б. Эльконин, М.Я. Басов, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, В.Т. Кудрявцев, Г.П. Щедровицкий, М.Р. Битянова). В каждом психологическом направлении сформировалось собственное представление о сущности и функциях игры, и сегодня под игрой подразумевают разные вещи – от психотехнического приема продолжительностью 1–2 минуты для решения простых задач до сложного структурированного многоцелевого действия в несколько дней [1].

Лучше всего, на наш взгляд, сущность игры раскрывается через описание ее как метода социально-психологического обучения, где выделяют следующие психолого-педагогические возможности:

– игра – это внутренне мотивированная, самоценная для человека деятельность. В игре человек чувствует себя естественно, адекватно своей человеческой природе;

– человек включается в игру целиком: всем своим интеллектуальным, личностным, эмоциональным потенциалом, своим жизненным опытом и творческими ресурсами. Таким образом, игра предоставляет широчайшие возможности для развития и саморазвития, так как человек находится в состоянии «максимальной готовности» к этому;

– игра задает участнику правила поведения, границы дозволенного, временные пределы самореализации в данном игровом пространстве. Следовательно, игра предоставляет значительные возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки;