

в целях воспроизводства и совершенствования своей жизни (С.И. Григорьев, Л.Г. Гусякова, С.А. Гусова, 2006).

Таким образом, социальная политика государства в области охраны здоровья спортсменов, проводимая при помощи различного рода правовых средств, в первую очередь влияет на воспроизводство и совершенствование жизни всего будущего поколения, что, в свою очередь, может быть охарактеризовано как «обратное влияние молодежи на государство».

Марчук Ю.В., Марчук С.А.

*ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург*

## ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Выпускник высшей школы может состояться как специалист и успешно работать в новом для него производственном пространстве лишь в том случае, если в процессе его профессиональной подготовки в вузе были сформированы основы профессиональной адаптации. Адаптация способствует скорейшему проявлению у молодых специалистов таких качеств, как деловитость, активность, энергичность, ответственность, профессионализм, компетентность, способность к принятию альтернативных и нестандартных решений. Приобретение личностью ресурсов адаптивно активного взаимодействия со средой в условиях динамично меняющегося производства становится значимой педагогической проблемой.

В общем, адаптацию следует рассматривать как процесс формирования состояния, адекватного условиям обитания и осуществления необходимой деятельности. Таким образом, здесь отражается единство связи биологического и социального аспектов адаптации, дифференцируя ее на биологическую и социальную (Петленко В.П., 1982; Калайков И., 1984; Меерсон Ф.З., Кругликов Р.И., 1986; Фомин Н.А., 2003).

Социальная адаптация – процесс интеграции человека в общество, в результате которого достигается формирование самосознания и ролевого поведения, способности к самоконтролю и самообслуживанию, адекватных связей с окружающими; предпосылка и необходимое условие эффективности активной деятельности.

В течение обучения студент переживает процессы профессиональной и социально-психологической адаптации.

Профессиональная адаптация – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе.

Профессиональную адаптацию связывают обычно с начальным этапом профессионально-трудовой деятельности человека. Однако фактически она начинается еще во время обучения профессии, профессионального образования, когда не только усваиваются знания, навыки, правила и нормы поведения, но складывается характерный для работников той или иной профессии стиль жизни.

Социально-психологическая адаптация – это приспособление индивида к группе и взаимоотношениям к ней, выработка собственного стиля поведения.

В процессе адаптации студенты испытывают следующие трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом бывших учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др.

Кроме того, исследователи (Л.Д. Столяренко, 2002) различают 3 формы адаптации студентов к образовательным условиям: формальную, общественную и дидактическую.

Формальная адаптация – это познавательно-информационное приспособление студентов к новому окружению, к структуре образовательного учреждения, к содержанию обучения в нем, к предъявляемым требованиям и своим обязанностям.

Общественная адаптация – это процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом.

Дидактическая адаптация – это подготовка студентов к новым формам и методам учебно-воспитательной работы образовательного учреждения.

Человек является частью природы, и на него, как на любой живой организм, действуют все факторы окружающей среды. С изменением окружающей среды изменяется функциональное состояние организма, гомеостаз устанавливается на новом уровне, адекватном для конкретных условий, что и является физиологической адаптацией.

Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма в измененных условиях существования (Солодков А.С., 1982; Агаджанян Н.А., 1984). Адаптация студентов к образовательным условиям имеет фазный характер, обусловленный разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими

(поведенческими, бытовыми и др.) факторами. Процесс адаптации студентов отражает сложный и длительный процесс обучения и предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Процесс адаптации развивается на основе взаимодействия регуляторных систем, а их нарушения приводят к функциональным и органическим деструкциям в организме. Незначительные отклонения в адаптивном потенциале человека могут вызвать серьезные сдвиги в состоянии здоровья (например, метеотропные реакции, состояния десинхроноза и др.). Снижение адаптационных возможностей организма считается фактором риска высокой заболеваемости (А.Б. Косолапов, В.А. Лофицкая, 2002).

Как считают И.А. Камаев и О.Л. Васильева (1999), студенты – особый социальный слой населения, которых следует отнести к группе повышенного риска. А обучение в вузе следует отнести к категории специфического умственного труда, то есть труда, требующего постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других функций (А.П. Исаев с соавт., 2002). Обучение в вузе характеризуется целым рядом особенностей: высокие умственная и психоэмоциональная нагрузки, нарастающая гиподинамия, восприятие и переработка разнообразной информации в условиях дефицита времени, несоответствие напряженности труда и полноценности отдыха, нарушение в режима питания, наличие стресса в период экзаменационных сессий, новизна бытовой и учебной обстановки, совмещение нескольких видов деятельности (учебной, трудовой и др.) т. д., которые в свою очередь являются факторами риска, провоцирующими возникновение и развитие различных хронических заболеваний у студентов (А.П. Исаев, Р.У. Гаттаров, С.А. Кабанов, 2000; В.А. Бароненко, А.В. Чудиновских, 2004; К.В. Судаков, 1996; Н.А. Золотова, 2001; Я.Л. Эголинский, В.К. Грабовская, 1972; Ю.В. Щербатых, 2000).

Многими авторами (М.А. Куликов и А.Г. Румянцева, 1985; Н.А. Агаджанян и К.Г. Ветчинкин, 1987; С.Н. Макашов и соавт., 1995; Н.В. Дмитриева и В.Ю. Шевелев, 1998; D.W. Kreger, 1995; S.M. Stewart, 1995) показано, что в основе многих соматических заболеваний лежат психические нарушения, которые приводят к изменениям в вегетативной и эндокринной системах с последующим развитием соматических расстройств.

Именно экзамены, зачеты, коллоквиумы, обладая наиболее выраженной эмоциогенностью, занимают видное место среди причин, способствующих возникновению невротических состояний. Совокупное влияние всех факторов экзаменационной сессии и стрессов «оценок» может приводить к развитию стойких стрессовых состояний и неврозов (Ю.В. Щербатых, 2000; А.С. Фаустов, 2000). Как отмечают Г.Ф. Осипова и Ф.В. Любочкин (2002), из-за неумения правильно организовать свой учебный режим на первом этапе обучения, студенты не могут справиться с возросшим объемом нагрузок, и

зачастую испытывают растерянность, неуверенность в своих силах в возможности освоить непрерывно возрастающий учебный материал. А эта в свою очередь может сопровождаться формированием нервно-психической напряженности, ведущей постепенно к астенизации нервной системы. Только своевременное создание условий включения защитно-приспособительных реакций организма позволит предупредить развитие функциональных и психологических деструкций.

В заключении необходимо отметить, что успешность обучения, психологический комфорт, удовлетворенность личности сделанным профессиональным выбором будет напрямую зависеть от того насколько быстро и эффективно студенты смогут адаптироваться к новой для них ситуации. А своевременно организованная диагностика, коррекция и профилактика развития дезадаптации может помочь в становлении личности специалиста, сохранив студента как здоровую личность.

Метёлкин В.П.

*Уральский государственный экономический университет (УрГЭУ),  
г. Екатеринбург*

## ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению, т.е. выполнять какую-либо работу длительное время. Этим физическим качеством обладают далеко не все, хотя возможности его развития и совершенствования заложены практически в каждом ребенке.

Условно выносливость принято делить на:

–общую выносливость (способность противостоять утомлению при умеренных нагрузках, например, в беге на средние и длинные дистанции);

–скоростной выносливости (способность противостоять утомлению при большой величине нагрузки: средние дистанции до 4 минут, также в спортивных играх, в боксе, борьбе и т.п.);

–спринтерской выносливости (при максимальных нагрузках – спринт 20-30 сек и дистанции до 120 сек)

В мини-футболе всем этим типам выносливости следует уделять пристальное внимание. Но всё же основной является скоростно-силовая выносливость, так как эта игра характеризуется быстрой сменой игровых ситуаций на площадке, множеством единоборств и противостояний между соперниками, а также необходимостью двигаться на игровой площадке определенное количество времени до замены другим игроком. Зачастую в играх между равными соперниками выигрывает именно тот, который обладает более высокой степенью скоростно-силовой выносливости.