

данным молодых людей, регулярно занимающихся двигательной активностью. Значение пульса постепенно увеличивалось при нагрузке в подготовительной части занятия. В основной части при максимальной нагрузке и во время двусторонней игры пульс у них был в среднем 145 ударов в минуту. В заключительной части занятия значение пульса у студенток было в среднем 72 удара в минуту. Только у одной из девушек значение пульса незначительно превышало норму, что, скорее всего, связано с ее излишним весом.

Всего у 20% респондентов (2 человека) обнаружен средний уровень стресса, у 80% респондентов (18 человек) выявлен низкий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии психологической адаптации к рабочим и учебным нагрузкам. Правильная организация и методическое обоснование тренировочного занятия способствовало повышению их двигательной активности и положительному эмоциональному состоянию.

Библиографический список

1. Губарева, А.Г. Уровень стресса у студентов во время сессии / А.Г. Губарев. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 11-4. С. 655-656; URL: <http://applied-research.ru/ru/article/view> (дата обращения: 13.03.2020). Текст: электронный.

2. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. СПб.: Питер, 2002. 497 с. Текст: непосредственный.

УДК 378:316.75.2 (075.8)

Анохин А.М., Анохина С.А.

Anokhin A. M., Anokhina S. A.

Стерлитамакский филиал Башкирский государственный

университет, г. Стерлитамак

Sterlitamak branch Bashkir state University, Sterlitamak

andr.anokhin@mail.ru

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

THE PROBLEM OF ADAPTATION OF STUDENTS IN THE

UNIVERSITY ENVIRONMENT

Аннотация. В статье обоснована необходимость психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу. Конкретизировано понятие проблемы адаптации студентов. Сделан анализ существующих в настоящее время точек зрения по проблеме снижения адаптационных барьеров для студентов.

Annotation. The article substantiates the need for psychological and pedagogical support of students at the stage of adaptation to higher education. The concept of the problem of adaptation of students is given. The analysis of the current points of view on the problem of reducing adaptation barriers for students is made.

Ключевые слова: адаптация, адаптация личности, деятельность, студенты, субъект, личность, условия адаптации, профессиональное становление.

Keywords: adaptation, personality adaptation, activity, students, subject, personality, adaptation conditions, professional development.

При поступлении в вуз первокурсник сталкивается с противоречиями между содержанием, средствами, формами, методами обучения в школе и в вузе; между субъективными ожиданиями и объективными запросами нового статуса. Оказываясь в новой ситуации социального развития, студент не имеет достаточных представлений об изменившихся условиях педагогического процесса. От оперативности их разрешения зависит успешность его адаптации, что даёт возможность прогнозировать результативность профессионального становления будущего специалиста, оптимизировать его развитие за счёт мобилизующей функции адаптации.

Адаптация личности к социальным условиям вуза сложное и многоаспектное явление, исследование которого проводится по многим направлениям. Под адаптацией в биологии понимают приспособление строения и функций организмов и их групп к условиям существования. В физиологии и медицине этот термин обозначает также процесс привыкания. Понятие «адаптация» используется и в социальных науках, отражая стремление более целостного подхода к человеку в процессе освоения им новых социальных, профессиональных ролей. В социально-педагогическом аспекте под адаптацией подразумевается выработка наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микросоциальной среды.

Адаптивность, способность к приспособлению, у людей различна. Многие ученые подчеркивают тесную зависимость адаптивности от состояния защитных сил организма в целом, от его биоэнергетического потенциала, от способностей человека (умственных и физических). Немаловажную роль играют особенности строения и функционирования нервной системы, сила и баланс нервных процессов возбуждения и торможения.

Существует несколько точек зрения на характер протекания процесса адаптации. Первая – адаптация есть приноравливание к новым условиям. Так, Д.А. Андреева считает, что адаптация есть «преодоление затруднений через привыкание» [1, с. 4]. Вторая – человек, адаптируясь в новой социальной среде, активно взаимодействует с ней. Н.В. Соловьева доказывает, что без специальной целенаправленной работы период адаптации студентов к условиям обучения в вузе может растягиваться до двух лет [2]. На необходимость активного поведения в изменившейся ситуации указывает В.Т. Хорошко, понимая под адаптацией процесс

оптимального и активного приспособления студентов к новым вузовским условиям посредством организации и самоорганизации деятельности студентов, специально направленной для осуществления данного процесса [3]. Все это требует от индивида осознания специфики новых условий, необходимой активности и творческого подхода к построению своей жизнедеятельности.

Доказательством необходимости активного участия личности в адаптации, служит понимание связи свойств человека как личности и его же свойств как субъекта деятельности, сформулированное Б.Г. Ананьевым. Он отмечает, что субъект всегда личность, а личность всегда субъект, но субъект не только личность, а личность не только субъект, что «совпадение личности и субъекта относительно даже при максимальном сближении их свойств, так как субъект характеризуется совокупностью деятельностей и мерой их продуктивности, а личность совокупностью общественных отношений» [4, с. 23]. Без активного самоизменения личности успех адаптации в предметной деятельности не может быть обеспечен. И в то же время для успешного протекания адаптации студента к вузовским условиям необходима система мер со стороны внешнего руководства образовательным процессом. Преподавателям необходимо отчётливо представлять, какие трудности переживают студенты, оказавшись в изменившихся условиях, какие потребности побуждает вузовская среда, что ожидают от неё студенты, что нужно изменить, чтобы она не казалась враждебной для них, какие ценности нужно привить, обеспечивая творческую адаптацию и др.

Система ожиданий, по мнению С.М. Годника, «фокусирует потребности и мотивы личности, как бы программирует ее притязания и ценностные ориентации, из которых, в свою очередь, вытекают установки на такую деятельность, которая способствует осуществлению ожиданий, представляет максимальные возможности для реализации потребностей на высшем уровне притязаний» [5, с. 77]. Анализ ответов на вопрос абитуриентам: «Что вы ожидаете от учебы в вузе?» показал, что молодёжь настроена максимально использовать возможности вуза, готова приобретать новые знания, необходимые для профессионального становления. Ответы на тот же вопрос, но после двухмесячного обучения в вузе показали, что студенты хотели бы сохранить в вузе все то лучшее, что было в школе. Таким образом, ожидания вчерашних школьников коррелируют с будущим, а ожидания студентов вуза, в определенной мере, обращены в прошлое. Это объясняется особенностями «вхождения» первокурсников в вузовскую среду.

Студентам было предложено ответить на вопросы: 1. Отличается ли учебная деятельность в вузе от учебной деятельности в предшествующем учебном заведении? 2. Испытываете ли Вы трудности, связанные с учебной деятельностью в вузе? Так, 73% первокурсников

ответили, что учебная деятельность в вузе достаточно отличается от учебной деятельности в предыдущем учебном заведении (в школе); 21,1% студентов указали на то, что часто испытывают трудности, связанные с учебной деятельностью; 52,7% респондентов показали средние значения оценки трудностей. Фактически три четверти студентов испытывают различного рода трудности и не могут сразу полноценно включиться в учебный процесс в вузе. Это обусловлено несоответствием между личностными возможностями студентов и требованиями педагогического процесса в вузе.

С.М. Годник трактует трудности студентов как «субъективное ощущение недостаточности условий, необходимых для разрешения противоречий при переходе с одной ступени на другую» [5, с. 126] при их объективном наличии. При их отсутствии обостряющиеся противоречия чреваты возникновением стрессов и неуправляемых конфликтных ситуаций. Кроме того, при поступлении в вуз трудности в обучении связаны с особенностью динамического стереотипа. Сформировать заново новую совокупность умений и навыков гораздо легче, чем перестраивать имеющуюся. Однако на практике адаптация студента в вузе является не столько процессом выработки нового стереотипа, сколько перестройкой старого. Сложившийся стереотип учебной деятельности при изменении условий не сразу поддается изменению, а его перестройка требует значительных усилий. Действия и операции учебной деятельности, освоенные на предшествующем этапе обучения, давали желаемые результаты, однако их перенос в условия высшего учебного заведения приводит к затруднениям, о чем свидетельствует невысокая результативность, а иногда и «срывы» во время первой сессии. Осмысливая цели и содержание образования при переходе на вузовскую ступень, необходимо корректировать притязания и установки, трансформируя их в реальные ориентации в непрерывном общекультурном и профессиональном развитии.

Соблюдение преемственности в содержании, формах, методах обучения на различных ступенях образования является основой адаптации студента, самоутверждения личности в качестве субъекта педагогического процесса. По мнению С.М. Годника [6, с. 30], преемственность должна рассматриваться как последовательность опосредованного взаимодействия с учащимися, в которой развитие каждого нового этапа обучения и воспитания осуществляется в диалектической связи с предшествующим, а также с целями и задачами формирования личности (в нашем контексте: школа – вуз; статус школьника – статус студента вуза).

Вышесказанное позволяет сделать вывод о необходимости целенаправленной работы по активному включению личности студента в процесс учебной и иной жизнедеятельности в вузе. Решение данной

проблемы будет способствовать значительному снижению трудностей в обучении и существенно повлияет на его мотивацию и результативность.

Библиографический список

1. Андреева, Д.А. О понятии адаптация: исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д.А. Андреева. Текст: непосредственный // Человек и общество. Л., 1978. – Вып. III. С.10-18.

2. Соловьева, Н.В. Формирование умений самостоятельной работы слушателей подготовительных курсов как средство их адаптации в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Соловьева. Л., 1986. 264 с. Текст: непосредственный.

3. Хорошко, В.Т. Основы организации процесса адаптации студентов к условиям вуза: дис. ... канд. пед. наук. / В.Т. Хорошко. М., 1979. 218 с. Текст: непосредственный.

4. Ананьев, Б.Г. О преемственности в обучении / Б.Г. Ананьев. Текст: непосредственный // Советская педагогика 1953. №2.

5. Годник, С.М. Процесс преемственности высшей и средней школы / С.М. Годник. Воронеж, 1981. Текст: непосредственный.

6. Годник, С.М. Теоретические основы преемственности средней и высшей школы в условиях непрерывного образования: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / С.М. Годник. М., 1990. Текст: непосредственный.

УДК 796.325

Бакулин М.Б., Колмагоров А.А.

Bakulin M. B., Kolmagorov A.A.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург*

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

Bakulin967@gmail.com

**ВЛИЯНИЕ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ИТОГ МАТЧА
INFLUENCE OF SERVE IN VOLLEYBALL ON THE RESULT
OF THE MATCH**

Аннотация. Поддача в волейболе - это один из самых мощных и красивых элементов, который имеет несколько видов и зависит от характера самой поддачи. В статье будут рассмотрены основные виды поддач, для каких целей они используются.

Annotation. Serving in volleyball is one of the most powerful and beautiful elements, which has several types and depends on the nature of the service itself. The article will consider the main types of innings, for what purposes they are used.

Ключевые слова: волейбол, поддача, элемент.

Keyword: volleyball, serve, element.

Волебол в наше время часто удивляет нас своей красотой и сложностью выполняемых элементов. Атакующий удар, атака первым темпом, использование разных комбинаций для атак, поддача, блок. Особенно зрелищнее игра становится с появлением новых правил. Не