

спортивное сообщество включает более 200 стран мира. Нельзя не согласиться с тем, что спорт - это соперничество, борьба, но при этом люди должны относиться доброжелательно и уважительно друг к другу. Например, после игры команды спортсменов обмениваются рукопожатием.

Учитывая вышеизложенное, необходимо отметить, по своему влиянию на личность нравственное и правовое воспитание отличаются друг от друга, но только во взаимодействии нравственного и правового воспитания при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта мы сможем получить гармонично развитого специалиста, конкурентоспособного.

### *Цитируемая литература*

1. Об образовании: Федеральный закон Российской Федерации от 22 августа 2004 г. №122 – ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 2004. №35. Ст. 3607.
2. О высшем и послевузовском профессиональном образовании: Федеральный закон Российской Федерации от 22 августа 1996 г. №125 – ФЗ // Российская газета. № 164. 29.08.1996 г.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29.04.1999 г. № 80 – ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 1999. № 18. Ст. 2206.
4. Иванов И. И. Роль и значение физической культуры и спорта в становлении гражданского общества, развитии государственности // Спорт: экономика, право, управление. 2007 г. № 1 С. 42-46
5. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б. М. Бим – Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 528 с.

Исхаков Р.Х.

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

## АДАПТАЦИЯ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Психосоматическое состояние студента первого курса, прошедшего в один год два серьезных испытания – выпускные экзамены в школе и вступительные экзамены в вуз (некоторые в несколько вузов) является ослабленным. Молодой человек в летний период находился в постоянном интеллектуальном, физическом и психоэмоциональном состоянии динамичного напряжения. После завершения этих «испытаний» он имеет практически остаточное состояние здоровья от здоровья, которое было до этих «судьбоносных» событий. В связи с этим бывший абитуриент, а сейчас

первокурсник имеет ослабленное физическое, психическое здоровье, а с первого сентября он должен активно включиться в учебно-профессиональный процесс.

Проблема адаптации это и социально-педагогическая проблема и проблема здоровьесбережения.

Адаптация это принятие индивидом норм и правил поведения жизне существования в определенной социальной среде.

В данном случае студенты должны освоить и усвоить нормы, правила профессионального становления в вузе.

Юноша, девушка, поступившие учиться в высшее учебное заведение (вуз), приобретают новый социальный статус – статус студента. Социальное статусное преобразование происходит не одномоментно, а имеет количественные (временные) и качественные характеристики процесса, называемым адаптацией.

По времени он распадается на два этапа. Первый этап адаптации – предварительная адаптация, проходящий в течение первого семестра, носит характер вводно-ознакомительный. Второй этап – окончательная адаптация, проходящий в течение второго семестра, носит характер вводно-закрепляющий. По психоэмоциональному настрою первый этап является эмоционально-энергетически затратным, а второй этап носит эмоционально-энергетически сберегающим. На первом этапе уровень тревожности очень высокий и психоэмоциональное состояние неустойчивое, второй этап менее тревожный и психоэмоциональное состояние становится более стабилизированным.

Главная цель социально-педагогической деятельности по адаптации студентов первого курса является проведение ее как социального процесса на менее низком уровне тревожности, эмоционально-энергетически и здоровьесберегающим по затратности для них.

Адаптация молодого человека в вузе имеет образовательную, психоэмоциональную, мотивационно-волевою составляющими.

Образовательная составляющая относится к профессиональной учебно-познавательной деятельности студента в вузе. Она проявляется в обучаемости и обученности студента.

Психоэмоциональная составляющая относится к его эмоциональному отношению обучения в вузе. Она проявляется позитивно или негативно.

Мотивационно-волевая составляющая относится к способности студента внутренне организационно собраться для преодоления личных трудностей в обучение по профессиональному становлению себя как будущего специалиста. Она может быть проявлена в активной или пассивной форме деятельности.

При многолетнем наблюдении мы пришли к выводу, что образовательная составляющая адаптации студента первого курса состоит из

организационной, организационно-содержательной, содержательной, контрольно-оценочной подсоставляющих.

Системообразующим в процессе адаптации может явиться направленность социально-педагогической деятельности на уменьшение уровня неопределенности в организационном, организационно-содержательном, содержательном и контрольно-оценочном подсоставляющих процесса образовательного адаптирования.

Процесс адаптации это процесс связан с психо-эмоциональной сферой личности человека, которая является самой тонко организованной и не предсказуемой, а у студента первого курса она так же является очень уязвимой и ранимой. Исходя из этого понимания, очень важно подобрать социально-педагогически целесообразные методы, формы, варианты и приемы в ее организации и проведении.

Возникает необходимость в реализации определенных содержательно-организационных форм позволяющих этим первокурсникам благоприятно адаптировать к обучению в вузе.

Одним из результатов процесса адаптации является сформированное адаптивное состояние у студентов, которое проявляется в понижении уровня тревожности.

Адаптация как процесс снимает уровень тревожности, связанных с состоянием неопределенности разного рода: профессиональный, учебно-познавательный, коллективный, мировоззренческий и т.д. В процессе адаптации должно произойти следующее:

- сформированность первичного представления у них о будущей профессиональной деятельности после окончания вуза;
- понимание о структуре и об организации учебно-познавательного процесса профессионального становлении их как специалистов;
- почувствовать отношение к ним, как первокурсникам, преподавателей и, что очень социально значимо, студентов старшекурсников;
- соотнесение своего мировоззрения со студенческой субкультурой.

Есть два варианта проведения первичного периода адаптации это внутри стен вуза или вне стен вуза.

Социальный институт Российского государственного профессионально-педагогического университета первичную адаптацию проводит вне стен вуза.

В Социальном институте Российского государственного профессионально-педагогического университета традиционно реализуется учебно-методический сбор, который содержательно и организационно является учебно-методической формой по адаптации студентов первого курса.

Организационно он является выездным и проводится с первого сентября по пятое сентября каждого учебного года для первокурсников на территории загородного оздоровительного лагеря (з/л «Мечта», г. Ревда).

На основе определенных методик происходит первоначальное адаптирование студентов. Реализуемая содержательно-организационная деятельность на этих сборах есть проявление социального воспитания и социального обучения.

При анализе одиннадцати сборов можно констатировать, что данная содержательно-организационная форма является наиболее оптимальной, социально-педагогически целесообразной и здоровье сберегающей при решении этой важной социально-личностной проблемы студентов первого курса.

Это подтверждается описанием структуры, содержания учебно-методического сбора.

Помимо стратегической цели эффективно реализуются и тактические задачи учебно-методического сбора: формирование единого студенческого коллектива; формирование мотивации на успешное учебно-познавательное профессиональное обучение; формирование представления у студентов 1 курса о содержании будущей профессиональной деятельности; определение учебно-деятельностного и учебно-познавательного потенциала контингента первого курса.

В плане мероприятий учебно-методического сбора есть определенные дни, которые направлены на отработку определенных составляющих адаптации.

В первый тематический день «Здравствуйте это – мы!» студенты сразу включаются в активную креативную деятельность по формированию и созданию своих отрядов по специальностям. Хотя на первых сборах отряды создавались из студентов разных специальностей. В основном этот день студенты участвуют в различных коммуникативных игровых деятельности.

В плане сбора реализуются различные тренинги. Значимым среди них является коммуникативный тренинг, который проводится в первый день заезда. Он является ключевым в формировании социальных взаимоотношений между студентами. Содержание этого тренинга направлено на формирование социальных взаимоотношений между студентами разных курсов, специальностей и мировоззрений. Обсуждаются так же понимание студентами нравственно-этических абсолютов таких как «жизнь – смерть», «добро – зло», «любовь – ненависть», «молодость – старость» и т.д. Одним из вопросов содержания тренингов это гендерные отношения между юношами и девушками. Во время сборов культивируются новый контекст полеролевых отношений. Мы помогаем студентам в поиске, апробировании нового стиля общения с другим противоположным полом в контексте новой субкультуры – студенческой культуры. Именно Культуры!

Во второй день сбора приезжает дирекция. В рамках тематики учебного дня "ВУЗ и государственная социальная система защиты" дирекция информируют студентов-первокурсников об организационно-управленческой структуре университета и института. Это студентам

позволяет увидеть систему образования всего университета и института и в ней ориентироваться. Дирекция отработывает организационную составляющую адаптивного процесса студентов первого курса.

В третий день заезжают деканы двух факультетов (факультета Социальной работы, социальной педагогики и теологии и факультета Физической культуры). В тематике дня «Я – студент» они знакомят студентов с организацией учебно-профессионального процесса в институте. Студентам первого курса иллюстрируют логику реализации содержания профессионального становления студентов. Они знакомят с учебными графиками. Одна из задач это помощь им в ориентировании в организационно-содержательной структуре учебно-профессионального процесса. Представители деканата отработывают организационно-содержательную составляющую адаптации студентов первого курса.

Помимо руководства в эту деятельность включены и студенты-старшекурсники, которые выезжают на сбор кураторами, созданных отрядов из студентов первокурсников. Они выполняют служебный функционал вожатых. В этот тематический день они организуют и проводят «студенческий ликбез». У каждого студента-старшекурсника есть свой опыт «учения», своя «наука» организации индивидуальной, и только им присущий, учебно-познавательной деятельности. Это проблемы посещения занятий, проблема написания курсовых работ, проблема сдачи зачетов и экзаменов, проблема выстраивания взаимоотношений с преподавателями. Этот опыт уникален, многообразен и отчасти конфиденциален по отношению к нам преподавателям и администрации. Так как с этим опытом делятся успешные в учебной деятельности студенты, то они передают положительный, позитивный, педагогически целесообразный опыт.

В рамках тематики четвертого заключительного дня сборов «Я – профессионал» заведующие и преподаватели всех выпускающих кафедр института отработывают в форме лекции и семинаров содержательную составляющую адаптации студентов первого курса. Одна из задач это первичная мотивация студентов на учебно-познавательную профессиональную деятельность, на будущую профессиональную деятельность. Заведующие кафедрами знакомят своих студентов с учебными планами, с различными формами ведения занятий, контрольно-оценочной системой вуза. Преподаватели же кафедр знакомят с содержанием профессионального становления студентов как специалистов, с содержанием с будущей их профессиональной деятельностью.

Заключительный день, являются очень важным по содержанию и эмоциональному накалу. Вторая половина четвертого дня насыщена физкультурными мероприятиями, что позволяет выйти эмоциональной положительной энергии студентов в виде спортивной состязательной двигательной активности.

Все дни до этого дня были напряженными для студентов в интеллектуально-творческом проявлении в различных формах и видах активной деятельности. Выход эмоциональной энергии через физическую энергию способствуют благотворному формированию здорового психосоматического состояния студента на довольно продолжительный период обучения в вузе. В этот день должно произойти единение в целостный студенческий коллектив, сформировано ощущение единства принадлежности к корпоративной студенческой культуре. Вечером этого дня проводится гала-концерт «Мы – едины» и в заключении праздника организовывается костер дружбы и производится фейерверк.

Все дни насыщены творческой деятельностью. Возникает закономерный вопрос о здоровьесбережении студентов при таких интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузках.

Эти сборы методически организационно и содержательно продуманы и это проявляется в следующем.

Многообразие форм проведения учебно-методической деятельности дозировано для самих первокурсников. Помимо лекционных и семинарских форм очень активны реализованы игровые деятельности.

В течение дня происходит частая смена, по определенной структурной логике, различных видов и форм деятельности: интеллектуальная сменяется интеллектуально-кинестической, далее она сменяется кинестической, потом это переходит в кинестически-эмоциональную и завершается день эмоционально насыщенным мероприятием. В этом есть своя и содержательная, и двигательная и эмоциональная логика каждого учебного дня.

Следует отметить, что учебно-методический сбор происходит в экологически благоприятной природной обстановке: чистый воздух, ухоженный лес, и этот природный пейзаж гармонизируется на фоне горы Волчихи и близлежащим лесным озером.

Немаловажную роль играет и питание студентов. Оно является сбалансированным, калорийным и пятиразовым: завтрак, обед, полдник, ужин и на ночь перед сном выдаются кисломолочные жидкие продукт с живыми бифидобактериями. Все меню питания разнообразно богатством продуктов содержащих клетчатку и естественные витамины.

И самое главное это позитивное отношение к ним студентов старшекурсников, которые живут с ними в отрядах в качестве кураторов.

Все эти составляющие позволяют преобразовать напряженную деятельность в позитивную, формирующую социальное здоровье у студентов первого курса.

В конце сборов реализуется сверх-задача по формированию предварительного образа «Я – студент». Полную концепцию (социальный портрет) нового первого курса преподаватели и студенты института, увидят на празднике «День первокурсника» во всем его креативном многообразии.

Этот праздник является смысловой точкой в процессе адаптации, а точнее многоточием.

Проведение этих сборов очень затратно финансово, материально и очень энергетически лично-эмоционально для отдельных заинтересованных людей.

Но эти сборы результативны во многих аспектах и они социально значимы и необходимы, если мы всерьез думаем о социальном здоровье студентов, об их здоровьесбережении.

Более психоэмоциональная напряженность в адаптационный период у студентов первого курса начинающих жить в общежитии. Она связана с произвольно возникшим чувством социальной незащищенности. Мы это учитываем в организации системы социального адаптирования этих студентов. В общежитии живут студенты разных курсов, разных специальностей (социальной работа, социальная педагогика, физическая культура, теологии, разных мировоззрений (присутствие глубоко верующих людей разных конфессий). Среди студентов проживающих в нашем общежитии мы формируем социальные взаимоотношения, основанные на том, что студенты независимо от курса (младший или старший), специальности, мировоззрения ни словом, ни действием не обидят друг друга. Одним из мероприятий благотворно формирующее спокойное отношение у студентов первокурсников к проживанию в общежитии является праздник «День новосела». Он проводится в общежитии и исключительно для студентов первого курса проживающих в общежитии. Главная задача студсовета, который проводит этот праздник, показать благоприятное отношение к ним всех студентов, проживающих в этом общежитии. Это отношение основано на уважение, поддержке и заботе старшекурсников к младшекурсникам. В празднике это проявляется во многочисленных конкурсах во время праздника, которое заканчивается дружественным чаепитием всех принимающих участие в нем.

Очень важно для формирования социальной защищенности и то что, куратор общежития, комендант приезжают проведать проживающих в общежитии и в позднее вечернее время. При посещении общежития пристальное внимание они уделяют студентам первого курса.

Все мероприятия в институте социально ориентированы на адаптацию как составляющую социального образования будущих специалистов профессионалов.