5. *Dvorkin L. S.* Tjazhelaja atletika: Uchebnik dlja vuzov. M.: Sovetskij sport, 2005. 600 s.
6. *Delav'e F.* Anatomija silovyh uprazhnenij dlja muzhchin i zhenshchin. Ripol-klassik, 2008. 144 s.
7. *Manokkia P.* Anatomija uprazhnenij. Trener i pomownik v vashih zanjatijaha. M.: Eksmo, 2009. 192 s.
8. *Nachinskaja S. V.* Sportivnaja metrologija: Ucheb. posobie dlja stud. vysshih uchebn. zavedenija. M: Izd. tsentr «Akademija», 2005. 240 s.
9. *Shvartsenegger A.* Jenciklopedija sovremennogo bodibildinga / Per. s angl. M.: Fizkul'tura i sport, 1993. T. 3. 152 s.
10. *Jahontov E. R.* Metodologija sportivno-pedagogicheskih issledovanij: Kurs lekcij. Jahontov. SPb.: Olimp, 2008. 187 s.

О. В. Буховцева

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Представлены особенности адаптации студентов I курса. Рассматриваются факторы, влияющие на процесс адаптации. Описываются причины замедленного процесса адаптации. Конкретизируется экспериментальное исследование адаптивности первокурсников, внутренних факторов, влияющих на данный процесс, и методика работы по обеспечению оптимизации процесса адаптации.

Ключевые слова: адаптация, адаптивность, обучение, оптимизация, педагогическая поддержка, социализация.

O. Buhovtseva

ON THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF ADAPTATION OF 1ST YEAR STUDENTS

The features of 1st year students' adaptation are described, and the factors influencing the process of adaptation are regarded. The reasons making the adaptation process slow are described. An experimental study of freshmen's adaptability, the internal factors influencing this process and the optimization of the adaptation process are discussed.

Keywords: adaptation, adaptability, training, optimization, pedagogical support, socialization.

На современном этапе развития высшей школы одной из наиболее значимых является проблема замедленной адаптации студентов I курса к обучению в вузе. В литературе имеется значительное число публикаций, посвященных исследованию процессов адаптации к условиям образовательных учреждений. Тем не менее, существует проблема, заключающаяся в том, что у значительного числа студентов I курса существуют трудности адаптации к обучению в вузе, а в деятельности многих преподавателей отсутствует систематическая практика, направленная на оптимизацию процесса адаптации.

Цель работы — разработать и реализовать социальный проект педагогической поддержки студентов I курса, направленный на оптимизацию процесса адаптации первокурсников.

Работа основана на предположении о том, что оптимизация адаптации студентов в процессе обучения в вузе возможна, если:

– присутствует осознанное понимание важности адаптации у первокурсников;

– осуществляется поддержка в микросоциальном окружении студентов (поддержка со стороны кураторов, преподавателей, студентов старших курсов);

– удовлетворяются потребности студента в общении (глубина и круг общения, положение в группе, обмен мнениями, поиск совместных решений);

– обеспечивается социально направленная коллективная деятельность студентов;

– в полной мере реализуются субъект-субъектные отношения между студентами и преподавателями.

Адаптация студентов на младших курсах обучения в вузе, по мнению П. А. Просецкого [1], — это активное творческое приспособление студентов нового приема к условиям высшей школы. В процессе адаптации у первокурсников формируются навыки и умения организации умственной деятельности, призвание к избранной профессии, рациональный коллективный и личный режим труда, досуга и быта, система работы по профессиональному самообразованию и воспитанию у себя профессионально значимых качеств личности.

Адаптация как процесс психологической включенности личности в социальную среду происходит по мере того, как данная среда оказывается сферой реализации жизненных планов, потребностей и стремлений личности, а индивид раскрывается в общности как личность и индивидуальность [3].

Студенческие годы — это период, когда заканчивается биологическое созревание человека, и на первый план выступает социальное развитие личности [4]. В это время происходит не только открытие собственного внутреннего мира, своей индивидуальности, но и становление субъектной жизненной позиции [10]. Процесс обучения в вузе является новым этапом в жизни вчерашнего школьника и требует от него большей самостоятельности и активности.

Адаптация личности студента I курса к обучению — это сложный, длительный, непрерывный и многомерный, а во многих случаях — болезненный процесс. Он предполагает преодоление многочисленных проблем, связанных с приспособлением к новым условиям вуза.

Исходя из сущности и содержания деятельности первокурсников, можно выделить следующие три формы адаптации:

– социально-психологическая адаптация, которая выражается в формировании положительных отношений с товарищами в группе и в степени удовлетворенности этими отношениями;

– дидактическая адаптация, обеспечивающая вхождение в сферу вузовской системы обучения, выработку навыков самостоятельности в учебной работе, приспособление к отдельным компонентам учебного процесса в вузе;

– профессиональная адаптация, позволяющая приспособиться к особенностям избранной профессии с учетом специфики обучения в конкретном вузе.

Говоря об адаптации к условиям обучения в вузе, необходимо, прежде всего, рассмотреть трудности социально-психологической адаптации, наличие или отсутствие которых предопределяет успешность дальнейшего обучения [5].

Социально-психологическая адаптация студентов к вузу характеризует жизнедеятельность человека в вузе, связанную с учением, а также сферу его социально-психологических связей и отношений с окружающими. Такая адаптация представляет собой развернутый во времени процесс приобретения первокурсниками новых социально-психологических статусов, овладения изменившимися социально-психологическими ролевыми функциями [2].

Известно, что студенты сталкиваются с различными проблемами. К ним относятся: непривычная учебная загруженность; неумение распределять время; отсутствие привычного психологического и бытового комфорта и др. [6]. При исследовании процесса адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе выделяют важнейшие трудности:

– негативные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива с его моральной поддержкой;

– неопределенность мотивации выбора профессии;

– неумение осуществлять психологическое саморегулирование деятельности и поведения;

– отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать со справочниками, словарями, первоисточниками.

Одни из перечисленных трудностей объективно неизбежны, другие — носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, с дефектами воспитания. Они вызывают большое эмоциональное напряжение и, как следствие, могут привести к разочарованию в выборе будущей профессии. Результатами их воздействия становится низкая успеваемость студентов I курса. При неблагоприятном стечении обстоятельств указанные трудности становятся толчком к полной дезадаптации и к «отсеву» по результатам сессий [5; 6].

Серьезной проблемой первокурсников является неумение организовать свою деятельность в условиях отсутствия ежедневной проверки знаний. К тому же, первичный контроль посещаемости в вузе, возложенный на старост групп, не всегда осуществляется систематически. В ряде случаев это порождает иллюзии необязательности посещения учебных занятий. Время используется нерационально. В итоге более свободный характер организации учебных занятий в вузе способствует низкому уровню профессионального самоопределения на первом курсе и негативно влияет на течение процесса адаптации.

Для того чтобы преодолеть трудности адаптации студентов I курса к условиям обучения, необходимо обновить сформировавшуюся систему организации образовательного процесса [1]. Следует создать благоприятные психолого-педагогические условия для индивидуального развития личности студента, для развития сплоченного студенческого коллектива, для осуществления помощи юношам и девушкам в учебной деятельности.

Такой эксперимент, расчитанный на два учебных года, был начат в 2010–2011 учебном году на базе Дальневосточной государственной социально-гуманитарной академии (ДВГСГА) в г. Биробиджане. В экспериментальную группу вошло 25 студентов I курса факультета педагогики и психологии — центра педагогического образования, направления «Педагогика», в контрольную группу вошли 20 студентов I курса, обучающихся по направлениям: «Документоведение», «Туризм», «Реклама», «Психология».

В начале эксперимента была проведена исходная диагностика. Использовались: методика «Принятие других» (по шкале Фейя) (табл. 1), методика «Изучение мотивов учебной деятельности» (табл. 2), методика «Социально-психологическая адаптация» К. Роджерса и Р. Даймонда (табл. 3), методика «Социальная эмпатия» (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов) (табл. 4).

Таблица 1

Результаты диагностики показателя «Принятие других»

Показатели принятия других	*Экспериментальная группа, %*	*Контрольная группа, %*
Высокий	0	5 (1 чел.)
Средний с тенденцией к высокому	40 (10 чел.)	40 (8 чел.)
Средний с тенденцией к низкому	60 (15 чел.)	30 (6 чел.)
Низкий	0	25 (5 чел.)

Таблица 2

Результаты диагностики мотивов учебной деятельности

Доминирующие мотивы учебной деятельности	*Экспериментальная группа, %*	*Контрольная группа, %*
Получить диплом	80 (20 чел.)	85 (17 чел.)
Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»	76 (19 чел.)	60 (12 чел.)
Приобрести глубокие и прочные знания	76 (19 чел.)	40 (8 чел.)
Стать высококвалифицированным специалистом	60 (15 чел.)	85 (17 чел.)
Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности	44 (11 чел.)	70 (14 чел.)

Таблица 3

Результаты диагностики социально-психологической адаптации (методика К. Роджерса и Р. Даймонда)

Показатель «Адаптивность»	*Экспериментальная группа, %*	*Контрольная группа, %*
Ниже нормы	0	0
Норма	72 (18 чел.)	90 (18 чел.)
Выше нормы	28 (7 чел.)	10 (2 чел.)

Таблица 4

Результаты диагностики уровня социальной эмпатии

Уровни эмпатии	*Экспериментальная группа, %*	*Контрольная группа, %*
Высокий	0	5 (1 чел.)
Средний	60 (15 чел.)	45 (9 чел.)
Низкий	40 (10 чел.)	50 (10 чел.)

Таким образом, как в экспериментальной, так и в контрольной группе присутствуют студенты со средним показателем принятия других с тенденцией к низкому, в контрольной группе — 27% студентов с низким показателем принятия других. Доминирующим мотивом в обеих группах является получение диплома. Низкий уровень эмпатии характерен для 51% студентов в контрольной группе и у 40% первокурсников в экспериментальной группе.

Все это свидетельствует о том, что существует большой перечень проблем, который негативно влияет на процесс адаптации студентов I курса. Для того чтобы изменить ситуацию, необходимо проводить целенаправленную систематическую работу по повышению уровня адаптации первокурсников.

С 3 сентября реализуется проект педагогического сопровождения студентов I курса, цель которого — обеспечить систему организационно-педагогических условий, необходимых для становления готовности студентов I курса к активному участию в образовательной деятельности вуза.

Педагогическое сопровождение представляет собой совокупность внешних факторов, обеспечивающих благополучное вхождение первокурсников в новую образовательную среду. Сопровождение первокурсников осуществляет куратор, который способствует самопознанию и самоопределению личности студентов, оказывает позитивное влияние на адаптационный процесс.

Организованы еженедельные встречи куратора с группой студентов направления

«Педагогика». В течение полутора часов осуществляются различные виды деятельности. Вот некоторые из них:

– игры («Строим башню», «Найди похожих»);

–беседы («Откровенный рассказ каждого студента о себе», «Права и обязанности студентов»);

– тесты («Как у вас с чувством юмора?», «Диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда»);

– экскурсии (по корпусу, в котором обучаются студенты, посещение областной научной библиотеки);

– рассмотрение и анализ реальных сложных жизненных ситуаций, проблем, возникающих в студенческой среде, и т. д.

Данные встречи не являются обязательными, они не входят в учебный план. Однако практически все студенты с удовольствием их посещают. При этом с каждой встречей увеличивается число активных участников.

Представим одну из подобных встреч. Группа студентов делится на две подгруппы в соответствии с выбранными цветными карточками. Этапы работы:

1) прохождение теста «Умеете ли Вы быть счастливым?»;

2) виртуальное путешествие по ДВГСГА — раздача брошюр для абитуриентов «Здравствуй, Академия!», специально созданных для первокурсников*, беседа о том, сколько корпусов в ДВГСГА, где они находятся и что важного, особенного и интересного есть в каждом из них;

3) упражнение «Коллективный рисунок»: создание коллективного рисунка по подгруппам на тему «Мое будущее», «Моя мечта»;

4) «Записки с пожеланиями» — написание каждым студентом записок с пожеланиями для выбранных членов группы, вслух послания не зачитываются;

5) оценка своего настроения по десятибалльной шкале.

Подобные встречи проводились в течение всего учебного года.

В конце учебного года в экспериментальной и контрольной группах была проведена повторная диагностика по выявлению уровня адаптивности студентов I курса к обучению в вузе (табл. 5–8).

Таблица 5

Результаты диагностики показателя «Принятие других»

Показатели принятия других	*Экспериментальная группа, %*	*Контрольная группа, %*
Средний с тенденцией к высокому	76 (19 чел.)	45 (9 чел.)
Средний с тенденцией к низкому	16 (4 чел.)	35 (7 чел.)
Низкий	0	15 (3 чел.)
Высокий	8 (2 чел.)	5 (1 чел.)

Таблица 6

Результаты диагностики мотивов учебной деятельности

Доминирующие мотивы учебной деятельности	*Экспериментальная группа, %*	*Контрольная группа, %*
Получить диплом	76 (19 чел.)	95 (19 чел.)
Приобрести глубокие и прочные знания	80 (20 чел.)	60 (12 чел.)
Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»	69 (17 чел.)	65 (13 чел.)
Стать высококвалифицированным специалистом	63 (16 чел.)	85 (17 чел.)
Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности	56 (14 чел.)	60 (12 чел.)

Таблица 7

Результаты диагностики социально-психологической адаптации по К. Роджерсу и Р. Даймонду

Показатель «Адаптивность»	*Экспериментальная группа, %*	*Контрольная группа, %*
Ниже нормы	0	10 (2 чел.)
Норма	96 (24 чел.)	80 (16 чел.)
Выше нормы	4% (1 чел.)	10 (2 чел.)

Таблица 8

Результаты диагностики уровня социальной эмпатии

Уровни эмпатии	*Экспериментальная группа, %*	*Контрольная группа, %*
Высокий	24 (6 чел.)	5 (1 чел.)
Средний	68 (17 чел.)	35 (7 чел.)
Низкий	8 (2 чел.)	60 (12 чел.)

Из результатов повторной диагностики следует, что в экспериментальной группе существенно улучшились показатели «принятие других», «адаптивность». Доминирующим в данной группе стал мотив «приобретение глубоких и прочных знаний» (в начале обучения преобладающим был мотив «получение диплома»). Повысился уровень социальной эмпатии. В контрольной группе показатель «принятие других» существенно не изменился. Показатель «адаптивность» и уровень социальной эмпатии даже несколько понизились. Доминирующим по-прежнему остался мотив учебной деятельности «получение диплома», имеющий формальный характер.

ПРИМЕЧАНИЕ

* В этой брошюре собрана информация об истории академии, корпусах, имеющихся в академии, балльно-рейтинговой системе контроля достижений студентов, общежитиях, творческих кружках, спортивных секциях, стипендиях и о многом другом, о чем важно знать первокурсникам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бондаренко С. В.* Психологические проблемы адаптации студентов в процессе обучения в техническом вузе. student.ncstu.ru [Интернет ресурс].

2. *Боронина Л. Н., Вишневский Ю. Р., Дидковская Я. В, Минеева С. И.* Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции // Университетское управление. 2001. № 4(19). С. 65–69.

3. *Зотова О. И., Кряжева И. К.* Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения / Отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. М., 1979. С. 219–232.

4. *Моросанова В. И., Сагиев Р. Р.* Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии. 1994. № 4. С. 134–140.

5. *Орлов А. А., Исаев Е. И., Федотенко И. Л., Туревский И. М.* Динамика личностного и профессионального роста студента педвуза // Педагогика. 2004. № 3. С. 53–60.

6. Шустова И.Ю. Процесс самоопределения старшеклассников // Педагогика. 2005. № 5. С. 45–48.

REFERENCES

1. *Bondarenko S. V.* Psihologicheskie problemy adaptatsii studentov v protsesse obuchenija v tehnicheskom vuze. student.ncstu.ru [Internet resurs].

2. *Boronina L. N., Vishnevskij Ju.R., Didkovskaja Ja.V, Mineeva S. I.* Adaptatsija pervokursnikov: problemy i tendentsii // Universitetskoe upravlenie. 2001. № 4(19). S. 65–69.

3. *Zotova O. I., Krjazheva I. K.* Nekotorye aspekty social'no-psihologicheskoj adaptacii lichnosti // Psihologicheskie mehanizmy reguljatsii sotsial'nogo povedenija / Otv. red. M. I. Bobneva, E. V. Shorohova. M., 1979. S. 219–232.

4. *Morosanova V. I., Sagiev R. R.* Diagnostika individual'no-stilevyh osobennostej samoreguljatsii v uchebnoj dejatel'nosti studentov // Voprosy psihologii. 1994. № 4. S. 134–140.

5. *Orlov A. A., Isaev E. I., Fedotenko I. L., Turevskij I. M.* Dinamika lichnostnogo i professional'nogo rosta studenta pedvuza // Pedagogika. 2004. № 3. S. 53–60.

6. *Shustova I. Ju.* Protsess samoopredelenija starsheklassnikov // Pedagogika. 2005. №5. S. 45–48.

С.И. Дьяков

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДУХОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ

Осуществлен анализ этапов развития военного образования в контексте формирования духовных потребностей будущих офицеров в военно-учебных заведениях. Рассмотрены особенности развития духовных потребностей будущих офицеров в ходе развития военного образования. Отмечается, что на современном этапе развития общества существенно возросла актуальность решения проблем в духовной сфере. С учётом этого, обосновано, что одной из важнейших задач современного военного образования становится развитие духовных потребностей будущих офицеров.

Ключевые слова: военное образование, формирование и развитие духовных потребностей, военно-профессиональная направленность.

S. Dyakov

HISTORY AND CURRENT STATE OF ART OF THE DEVELOPMENT OF SPIRITUAL NEEDS OF PRE-SERVICE OFFICERS

An analysis of the stages of the development of military education is presented with an emphasis on the development of spiritual needs of pre-service officers in the military schools. The features of the development of the spiritual needs of pre-service officers are described in the course of the development of military education. It is pointed out that at the current stage of the development of the society the solution of problems in the spiritual sphere has become important. It is argued that the development of spiritual needs of pre-service officers is one of the major tasks of modern military education.

Keywords: Military education. development of spiritual needs. Military professional orientation.

Проблема развития системы образования для любого государства является ключевой, приоритетной. Наряду с образованием, важную роль в жизни любого государства играет проблема его надежной защиты, обеспечения военной безопасности. С учётом указанных обстоятельств, одной из главных задач становится подготовка военных профессионалов, офицерских кадров. Именно эта задача решается системой военного образования.

Подготовка высококвалифицированных офицерских кадров неразрывно связана с формированием военно-профессиональной