денческой молодежи необходимо проводить с учетом ранжирования ими по значимости мотивов здоровьесбережения: потребность в сохранении собственного здоровья, красоты, в воспитании здоровых детей. 3. Ценностный подход к проблемам здоровья у студенческой молодежи является показателем их готовности к формированию культуры здорового образа жизни и развитию социально-личностных компетенций. 4. Формирование и развитие индивидуальности, воспитание культуры здоровья и здорового образа жизни является неотъемлемой частью профессиональной культуры.

Список использованных источников: *1. Алфёрова, М. В. Методика изучения профессиональных компетенций врача-организатора здравоохранения на этапе додипломной подготовки / М. В. Алфёрова, Т. В. Колосова, В. В. Шевцова // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 74-й науч. сессии сотрудников ун-та, Витебск, 23–24 января 2019 г. / Витебский гос. мед. ун-т.; под ред. А.Т. Щастного. – Витебск, 2019. – С. 480–482. 2. Шевцова, В. В. Социально-личностные компетенции студентов лечебного факультета при изучении дисциплины «Общественное здоровье и здравоохранение» / В. В. Шевцова, Т. В. Колосова, М. В. Алферова // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 74-й науч. сессии сотрудников ун-та, Витебск, 23–24 января 2019 г. / Витебский гос. мед. ун-т.; под ред. А. Т. Щастного. – Витебск, 2019. – С. 501–502.*

УДК 159.923.33

СИДОРЕНЯ Е.А., студент
Научный руководитель - **Петрович С.А.**, ст. преподаватель
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Введение. Понятие «адаптация» возникло в XIX веке и изначально получило широкое применение в биологии (приспособление строения и функций организма к условиям существования и привыкания к ним). В частности, в теории «естественного отбора» Чарльза Дарвина подчеркивалось возникновение новых видов путем изменения и приспособления организмов к соответствующим условиям среды.

В дальнейшем термин стали использовать для изучения личности и даже коллективного поведения. Адаптация компенсирует недостаточность привычного реагирования на новые условия биологического, психологического и социального существования. Регуляторами адаптации человека выступают мотивы, мышление, способности, знания, жизненный опыт. Она выражается не только в приспособлении организма и психики к новым условиям, но, главным образом, в выработке фиксированных способов поведения, позволяющих справляться с трудностями. Этот процесс способствует дальнейшему нормаль-

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

ному биологическому и социальному развитию всего человечества.

Адаптация человека включает несколько уровней: биологический, физиологический, психологический и социальный. В данной работе мы будем рассматривать социальный и психологический уровни.

В современной науке специфической чертой социальной адаптации может считаться процесс, связанный с социализацией человека, который предполагает активное участие как в потреблении, так и передаче социально значимых норм и ценностей.

Социальную адаптацию характеризуют определенный уровень взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои потребности, оправдывает ролевые ожидания, свободно выражает свои способностей и умения.

Таким образом, социальная адаптация является связующим звеном между общественной сущностью человека и окружающей действительностью и носит многофункциональный характер

В отличие от социальной адаптации, под психологической адаптацией понимается «принятие социально-полезных стандартов поведения и ценностных ориентаций, сближение установок и направленности личности с ожиданиями социальной среды». Проявлениями психологической адаптации являются взаимодействие человека с окружающими людьми и его активная деятельность. Средствами адаптации являются образование, воспитание, трудовая и профессиональная подготовка.

Социальная и психологическая адаптация находятся в неразрывном единстве, хотя иногда могут не совпадать. Учитывая эту теснейшую взаимосвязь и единство основного содержания социального и психологического уровней адаптации, целесообразно говорить о единой социально - психологической адаптации личности.

Нарушение равновесия в системе «человек-среда» вызывает напряжение всех адаптационных механизмов. Оно возникает при наличии, по крайней мере, одного из трех факторов:

- при резком изменении условий среды, в результате чего адаптационные механизмы могут оказаться недостаточными, даже если ранее они были эффективны;
- при существенном преобразовании потребностей и целей (даже в относительно стабильной среде);
- при значительном уменьшении физических или психических ресурсов, что может привести к расхождению между значимыми потребностями субъекта и возможностями их удовлетворения.

Все вышеописанные факторы можно отнести к условиям обучения студентов в вузах. Поэтому актуальность проблемы социально-психологической адаптации студентов, особенно на первых курсах, является значимой.

Целью данной работы является изучение теоретических основ понятия «социально-психологическая адаптация» с последующим использованием по-

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

лученных знаний для практического исследования уровня адаптации у студентов 1-го курса лечебного факультета.

Материалы и методы исследования: изучение и анализ литературных источников по определению понятий «адаптация», «социально-психологическая адаптация», «адаптация студентов-первокурсников», а также определение изученности темы в отечественной науке.

Актуальность. Адаптация – одна их самых важных предпосылок для успешной учебы и дальнейшему освоению профессиональных навыков. Первый курс для студента может стать либо точкой отсчета профессиональных успехов, либо привести к изменению поведения, деформациям в общении и обучении.

Именно на первом курсе обучения в вузе формируется отношение к учебе, продолжается активный поиск себя, закладывается отношение к будущей профессиональной деятельности.

Если рассматривать с точки зрения целей обучения в вузе, то социальная адаптация первокурсника предполагает его способность соответствовать требованиям и нормам учебного заведения, а также реализовывать свои потребности и способности, развиваясь в новой среде.

Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность обучения во многом зависит от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает, поступив в вуз. Начало занятий и устройство быта означает включение студента в сложную систему адаптации.

Различные аспекты данной проблемы исследовали В. Н. Грибов, О. Н. Казакова, Т. И. Каткова, Г. П. Кузина, С. А. Рунова, Ю. В. Стафеева и др. Например, Г. П. Кузина и С. А. Рунова изучали, как проходила адаптация студентов, с которыми в старших классах проводилась профориентационная работа. В работах Т. И. Катковой, Ю. В. Стафеевой рассматривается процесс адаптации студентов в профильных вузах: экономических и педагогических. В. Н. Грибов рассматривал адаптацию молодежи малого города. Изучением вопросов развития личности в процессе освоения математических и естественно-научных дисциплин занимались А. Н. Колмогоров, В. А. Крутецкий, Л. Д. Кудрявцев.

При этом не в полной мере исследована адаптация студентов в условиях, когда существуют серьезные различия в уровне подготовки и мотивации первокурсников.

С приобретением нового статуса студента молодым людям приходится сталкиваться с рядом таких трудностей, как совершенно иной подход к обучению, умение выстраивать нормальные взаимоотношения с сокурсниками и преподавателями, самостоятельная жизнь в новых условиях (для иногородних студентов). А также социально-бытовые проблемы, недостаточное знание принципов работы вуза, его структур и возможностей для самореализации в науке, творчестве и общественной жизни.

При невозможности разрешить данные проблемы у студентов могут возникать глубокие внутренние противоречия, трудности в самооценке, становлении самосознания и формировании своего «Я».

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

Если адаптация проходит неуспешно, то первыми признаками являются физическая и психологическая усталость, снижение работоспособности, сонливость, подавленное настроение, головные боли, повышение уровня тревожности, заторможенность или, наоборот, гиперактивность. Это может сопровождаться несоблюдением дисциплины, систематическим невыполнением домашних заданий, постоянными пропусками занятий и лекций, а в итоге - потерей мотивации учебной деятельности. От того, насколько долго длится процесс адаптации, зависят текущие и будущие успехи студента.

Заключение. Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий данного процесса являются чрезвычайно важными задачами.

Кроме того, изучение адаптации необходимо для ранней диагностики дезадаптированных студентов. В своем дальнейшем исследовании мы предполагаем изучить особенности протекания адаптации у первокурсников при помощи психодиагностических методик, анкетирования студентов.

Список использованных источников: *1. Васильева, С. В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения / С. В. Васильева // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях : психология и педагогика в общественной практике : сб. науч. тр. – СПб., 2000. – С. 84–93. 2. Иванова, З. И. Условия успешной адаптации студентов первого курса к обучению в вузе / З.И. Иванова, А. В. Бороздина, А. В. Самышин // Изд. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – Т. 17, вып. 3. – С. 348–353. 3. Колмогорова, Л. А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения / Л. А. Колмогорова // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 4. – С. 100-103.*

УДК 615.825.1
ЯКОВЕНКО А.С., студент
Научный руководитель – **Прохоров Ю.М.,** канд. пед. наук, доцент
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА: ПРОСТЕЙШИЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Введение. В наше время большое количество людей малоподвижны в силу, с одной стороны, прогрессивного развития общества и улучшение благосостояния людей, с другой, из-за социальной загруженности и непонимания роли физической нагрузки в укреплении здоровья. Исследования в области физической культуры показывают, что двигательная активность позитивно влияет на развитие мышечной системы. Однако следует заметить, что мышцы человека

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ