

ориентирования, преодоление естественных препятствий оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, повышают физическую выносливость.

Во-вторых, туризм благотворно воздействует на психическое состояние молодых людей. Пребывание на природе, смена обстановки, совместное решение туристских задач способствуют снижению уровня стресса, тревожности, повышению эмоционального фона и настроения. Кроме того, туристская деятельность развивает важные личностные качества: целеустремленность, ответственность, умение работать в команде, что положительно сказывается на психическом здоровье.

В-третьих, туризм как форма досуга и общения способствует социальной адаптации молодежи. Участие в туристских мероприятиях позволяет устанавливать новые дружеские связи, расширять круг общения, вырабатывать навыки конструктивного взаимодействия, что способствует гармоничному социальному развитию личности.

Таким образом, туризм как сочетание физической активности, психологической разгрузки и социального взаимодействия представляет собой комплексный способ формирования здорового образа жизни среди молодежи.

Беларусь активно развивает все виды молодёжного туризма с целью оздоровления нации и в последующем создания здорового потомства.

Государство понимает, молодёжь – активная часть общества, которая имеет большие возможности, но также есть риск неправильного распоряжения своим свободным временем, что может привести к девиантному поведению: развитие наркомании, алкоголизма и другого, поэтому РБ направляет все свои возможности для регулирования молодёжи и её занятости, чтобы предотвратить негативное влияние на общество. Так, с молодёжью проводятся воспитательные работы, которые должны помочь в расставлении приоритетов и выборе правильной модели поведения.

Таким образом, туризм как вид рекреационной деятельности обладает широкими возможностями для формирования здорового образа жизни среди молодежи. Систематические занятия различными видами туризма способствуют укреплению физического, психического и социального здоровья юношей и девушек. Организация целенаправленной работы по привлечению молодежи к туристской деятельности является важным условием ее устойчивого развития и перспективным направлением в решении задач оздоровления подрастающего поколения.

Литература

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм: учебник / М. Б. Биржаков – Издание 8-е. СПб., 2006. – С. 46–48.
2. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. – М., 2004. – 343 с.
3. Азарова, Е. А. Туризм: туристская деятельность: основные понятия и классификация [Электронный ресурс]. – URL: <https://bspu.by/blog/azarova/article/lection/turistskaya-deyatel-nost-osnovnye-ponyatiya-iklassifikaciya> (дата обращения): 10. 10. 2024.
4. Гилёва, С. Молодежный туризм как сегмент молодежной культуры [Электронный ресурс]. – URL: <https://tymolod59.ru/11339> (дата обращения): 10. 10. 2024.

УДК 37.064.3

М. С. Кожедуб, К. О. Мудрагель

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Сегодня получение высшего образования детерминировано не только овладением студентом профессиональными знаниями, компетенциями, но и ориентацией на развитие его

личности, благополучной социализации в обществе и успешного устройства будущего специалиста на рынке труда. При этом, молодые люди, поступив в вуз, внедряются в процесс интеграции с различными структурами взрослой жизнедеятельности и определяют собственную модель профессионального и социального самоопределения. Они сами выбирают, что и как делать, как себя вести, сталкиваясь с необходимостью приспособления к совершенно новой социальной обстановке. И не каждому молодому человеку под силу безболезненно справиться с переходом во взрослую жизнь. Для многих прохождение этого процесса становится серьезным испытанием, тем не менее, закладывающим фундамент для дальнейших достижений. Очевидно, что в быстрой адаптации заинтересованы не только первокурсники, но и преподаватели. Известно, что адаптационный процесс протекает на протяжении всего периода обучения в вузе, однако сенситивным для развития адаптивных свойств личности и способов поведения является начальный этап обучения, когда студенту необходима психолого-педагогическая помощь, выступающая важнейшим средством развития социально-психологических характеристик личности и коллектива [4].

Адаптация студентов первого курса к условиям вуза представляет собой сложный психолого-педагогический процесс. Новые требования, отличные от школьных, незнакомые преподаватели и однокурсники, повышенный уровень самостоятельности и ответственности – всё это характеризует первые месяцы учебы первокурсников и влияет на последующие годы обучения. Эффективность системы адаптационных мероприятий может определяться степенью адаптированности студентов первого курса к обучению и социальному окружению [5].

Целью исследования стало изучение эффективности внедренной в учебно-воспитательный процесс специальной программы, направленной на оптимизацию адаптационного периода первокурсников вуза.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании приняли участие 19 студентов-первокурсников факультета физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. В рамках эксперимента, в течение первой недели обучения была применена методика изучения межличностных отношений и иерархии в малых группах. В таблице 1 представлены результаты социоматрицы в начале эксперимента.

Для получения характеристики межличностных отношений в группе используются числовые показатели – индексы. Наиболее известный из них – индекс групповой сплочённости (ИГС): $\text{ИГС} = \frac{\text{количество взаимных выборов}}{\text{общее количество выборов}}$. Следует отметить, что сплочённой можно считать группу, если $\text{ИГС} > 0,59$. При этом, ИГС в группе равен 0,33, что свидетельствует о низкой групповой сплоченности [3].

Итоги проведенной социометрии обусловили применение следующего шага адаптационной программы. Студентам был предложен адаптационный комплекс, состоящий из специальных психологических упражнений. Так, играя в «Снежный ком» и «Подарок», ребята познакомились ближе и лучше узнали друг друга. Упражнение «3 факта» было направлено на поиск общих интересов. Преодолению тактильного барьера поспособствовала техника «Общие объятия». С помощью упражнения «Три пальца», студенты учились осознавать и принимать различия в предпочтениях друг друга. И завершающей стала игра «Семейная фотография», в процессе которой выстроилась определенная иерархия в группе [1]. Данные упражнения внедрялись в учебно-воспитательный процесс на протяжении двух первых недель обучения, после чего была проведена повторная социометрия, результаты которой представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Исходная социоматрица

№ п/п	Ф. И. выби- раю- щего																			Сде- лано выбо- ров	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19
1	А. П.				+									+					+		3
2	А. Г.					+					+										2
3	А. Р.	+			+														+		3
4	Б. А.								+					+							2
5	В. Д.		+					+									+				3
6	Е. П.										+				+					+	3
7	З. О.	+			+										+						3
8	К. К.			+								+						+			3
9	К. А.					+						+				+				+	4
10	Л. А.		+										+				+				3
11	М. К.				+				+									+	+		4
12	О. Д.							+								+					2
13	П. М.				+						+									+	3
14	П. П.		+				+					+									3
15	Р. О.									+			+								2
16	С. Д.		+									+							+		3
17	С. Е.				+										+						2
18	У. Т.			+								+								+	3
19	Х. М.	+					+									+					3
Полученных выборов		3	4	2	6	2	2	2	2	1	3	5	2	2	3	3	2	2	4	4	54
Из них взаим-ных выборов		0	2	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	18
Примечание: источник: составлено авторами.																					

Примечание: источник: составлено авторами.

Таблица 2 – Конечная социоматрица

№ п/п	Ф. И. выби- раю- щего																				Сде- лано выбо- ров
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	А. П.				+									+					+		3
2	А. Г.					+					+						+				3
3	А. Р.				+														+		2
4	Б. А.	+		+					+					+							4
5	В. Д.		+					+									+				3
6	Е. П.										+				+					+	3
7	З. О.	+			+										+						3
8	К. К.			+								+						+			3
9	К. А.					+						+				+					4
10	Л. А.		+				+						+				+				3
11	М. К.				+				+	+								+	+		5
12	О. Д.										+					+					2
13	П. М.	+			+						+									+	4
14	П. П.		+				+					+									3
15	Р. О.									+			+								2
16	С. Д.		+			+						+							+		4
17	С. Е.				+										+						2
18	У. Т.			+								+								+	3
19	Х. М.	+					+									+					3
Полученных выборов		4	4	3	6	3	3	1	2	2	4	5	2	2	3	3	3	2	4	3	59
Из них взаим- ных выборов		2	3	1	3	2	3	0	1	2	3	3	2	2	1	2	2	0	2	1	35
Примечание: источник: составлено авторами.																					

Примечание: источник: составлено авторами.

В социоматрице группы видны изменения в конце эксперимента. Общее число выборов увеличилось на 5, что свидетельствует о более близком знакомстве студентов. ИГС = 0,59, что на 0,26 больше значения, полученного в начале эксперимента, указывает на сплоченность коллектива и положительное влияние адаптационной программы. Из результатов исследования видно, что внедрение специальной адаптационной программы в учебно-воспитательную деятельность студентов-первокурсников факультета физической культуры облегчило и ускорило адаптационный период, эффективно воздействовало на взаимоотношения в студенческом коллективе, положительно повлияв на психологический климат в нем.

Следует отметить, что комфортность образовательной среды зависит от целого ряда факторов: личностных особенностей, специфики организации учебного процесса, наличия специфических мероприятий психологического сопровождения учебной деятельности. При этом, адаптационная программа как один из способов интеграции психологии в учебный процесс обладает значительным потенциалом и позволяет обучающимся более эффективно пройти период адаптации к новым условиям [2].

Литература

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн – СПб. : Питер, 2003. – 272 с.
2. Боровец, Е. Н. Особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса педагогического вуза разных профилей обучения / Е. Н. Боровец, Я. Л. Завьялова, С. Р. Савина // В книге: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы». Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум», 2020. – С. 6–11.
3. Коваленко, В. И. Взаимосвязь успешности учебной деятельности с уровнем групповой сплоченности студентов колледжа // Мир науки, культуры, образования, 2016. – №. 2 (57). – С. 270–273.
4. Сергеева, С. В. Основные направления педагогического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу вуза / С. В. Сергеева, О. А. Воскресенко // Известия вузов, 2008. – № 3. – С. 13–14.
5. Толстых, Ю. И. Критерии оценки успешности адаптации студентов-первокурсников в вузе // Известия высших учебных заведений, 2011. – № 4 (20). – С. 137–142.

УДК 502:37.03]:378.091.33

М. М. Козловская

г. Гомель, ГГМУ

ВОПРОСЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Вектор государственной политики в Республике Беларусь, согласно принятым правовым документам, ориентирован на гармоничное развитие личности (интеллектуальное, духовно-нравственное, творческое, физическое, профессиональное) и формирование различных знаний, умений, навыков, компетенций [1, 2]. Одно из важнейших направлений в образовательной сфере – экологическое воспитание. Его актуальность вызвана существующими противоречиями в системе «человек-природа-общество».

Для реализации государственных задач по охране окружающей среды, безусловно, нужны полномасштабные меры. Однако их эффективность будет минимальна, если