

Как видно из таблицы 2 в среднем дошкольном возрасте, мальчики демонстрируют более высокие показатели быстроты, у девочек, же, лучше развиты выносливость и гибкость.

Полученные данные позволили нам выстроить план увеличения двигательной активности у детей среднего дошкольного возраста с использованием дворовых и белорусских народных игр.

Заключение. Двигательные качества у детей среднего дошкольного возраста имеют низкий и ниже среднего уровень. Мальчики демонстрируют более высокие показатели быстроты. У девочек среднего дошкольного возраста лучше развиты выносливость и гибкость.

Предложена программа развития качества и объема двигательной активности с использованием дворовых и белорусских народных игр.

Использованная литература

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. -2-е изд., испр. – М.: «Академия», 2006. – 386с.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В СПОРТИВНЫЕ КОМАНДЫ СГАФКСТ И ВЫЕЗЖАЮЩИХ ЗА РУБЕЖ, К ИНОСТРАННОЙ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

А.И. Гапонова

МБОУ «СШ № 37 города Смоленска»,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: anyta777.gaponova@yandex.ru

Актуальность. Адаптация (от средневекового латинского *adaption* – приспособление) – интегральное, многогранное явление, имеет множество толкований и рассматривается в различных областях науки. С точки зрения биологии, адаптация – приспособление организмов к условиям их существования. В физиологии и медицине адаптация обозначает процесс привыкания организма к изменению внешних условий среды. *Психофизиологическая адаптация определяет активность личности и совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма к изменению окружающих условий.* С философско-социологической точки зрения, адаптация - атрибут любого живого существа, который проявляется всякий раз, когда в системе его взаимоотношений со средой жизнедеятельности возникают значимые изменения. Социокультурная адаптация подразумевает приспособление индивида (или группы) к условиям новой социокультурной среды, а следовательно, и к новым ценностям, ориентациям, нормам поведения, традициям так, чтобы успешно существовать в новом окружении.

Социокультурная адаптация – сложный многоплановый процесс взаимодействия личности и новой социокультурной среды, в ходе которого наши студенты, имея специфические этнические и психологические особенности, вынуждены преодолевать разного рода психологические, социальные, нравственные, религиозные барьеры и формы поведения.

С проблемой социокультурной адаптации чаще всего сталкиваются иностранные студенты, которые приезжают в зарубежные страны с целью обучения, туризма, спортивных соревнований, различных конференций и обмена опытом. Данная проблема приобрела особую актуальность в связи с ростом иностранного обмена студентов между вузами, также с расширением возможностей участия в зарубежных спортивных соревнованиях. Выезжая за рубеж, студенты сталкиваются с большим количеством трудностей связанных с пониманием социокультурной среды. Кроме того, социокультурная

адаптация зависит от региона, в который едут студенты. Это связано с особенностями стран, так, например, в Азии могут возникнуть проблемы с питанием, в Африке с акклиматизацией, в религиозных странах с особенностями поведения. Большинство ученых изучающих данный вопрос рассматривают проблемы, возникающие на начальном этапе обучения.

Социокультурная адаптация спортсмена имеет свои особенности и играет большую роль на психоэмоциональное состояние, достижения и показатели. Спортсмены – это не просто туристы им нужно тренироваться, выступать и показывать результаты. Если они не будут подготовлены, то могут столкнуться с рядом проблем, как со здоровьем, так и с психофизическим состоянием. Перед посещением другой страны следует хорошо изучить ее социокультурные особенности, чтобы это не привело к плохим показателям спортсмена.

Однако проблему адаптации студентов СГАФКСТ выезжающих за рубеж к иностранно-культурной среде можно решить, если найти эффективный путь. В настоящей статье сделано предположение, что одним из способов социокультурной адаптации студентов могут стать тренинги. Которые будут включать в себя 2х часовые лекции по несколько раз в неделю о стране, ее особенностях, ценностях, языке.

Цель исследования. С Целью выявления проблем социокультурной адаптации к иностранной среде был проведен опрос среди футболистов СГАФКСТ выезжающих за рубеж, для выявления уровня знаний о социально культурной среде Португалии, которую они посещали в июне 2018 года.

Материалы и методы. Исследование проводилось методом опроса, формой которого являлось анкетирование. Для проведения исследования была разработана и применена анкета.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования были опрошены 18 респондентов, входящих в состав футбольной команды СГАФКСТ. Все респонденты мужского пола. В анкете использовалось 10 закрытых вопросов и один открытый вопрос.

По результатам анкетирования мы выявили, что 100% опрошиваемых часто бывают в зарубежных странах. На вопрос о знании социально культурной среды Португалии 65% респондентов имели представление о ней, 25% узнали из СМИ, но недостаточно были информированы, остальные 10% не имели представление.

На вопрос о трудностях с языковым барьером у 60% опрошиваемых возникли трудности с языком при нахождении в Португалии, 35% респондентов испытывали трудности только сначала, но потом адаптировались и только у 5% трудностей с языковым барьером не возникло.

На вопрос о сложности адаптации в стране 87% респондентов ответили, что адаптироваться было не сложно, а остальные 13%, что сложно было только первое время. Всех 100% опрошиваемых не удивляло поведение Португальцев в каких-либо ситуациях.

35% респондентов на вопрос о преимущественной религии в Португалии ответили, что где-то слышали, но не предавали вопросу о религии значение, 35%, знали какая религия преобладает в стране, остальные 35% опрошиваемых не имели представление.

В ходе анкетирования 78% респондентов на вопрос хотели бы они знать о стране больше в момент поездки, ответили «да, но это существенно бы ничего не поменяло», остальные 22% опрошиваемых ответили, что дополнительная информация очень бы пригодилась. Все 100% респондентов интересовались информацией о стране в интернете. Полученная информация в СМИ и интернете о стране по результатам опроса совпала с реальностью.

Перед поездками в другие страны все респонденты хотели бы получать основную информацию о них. Большинство респондентов отметили, что при поездках в зарубеж-

ные страны хотели бы знать основные фразы на иностранном языке, историю страны которую они собираются посетить, основные достопримечательности и общую информацию о стране.

Заключение. На основании полученных в исследовании данных можно сделать следующие выводы:

1. У наших футболистов возникли сложности с пониманием иностранного языка и адаптации в стране.

2. Практически никто из опрошиваемых не имел представления о религиозных и культурных ценностях Португалии.

3. Все респонденты хотели бы получать информацию о стране перед поездками за рубеж.

На мой взгляд, одним из важнейших условий успешно социально-культурной адаптации студентов СГАФКСТ выезжающих за рубеж является знания о иностранной культуре посещаемой страны, ценностях, религии и популярных фразах на иностранном языке страны.

Использованная литература

1. Витенберг, Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям/Е.В. Витенберг. – СПб: Заря, 2008 – 134 с.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

Е.В. Дернова

Оршанский колледж учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Орша, Республика Беларусь
e-mail: okMashero va@ vsu.by

Актуальность. На современном этапе развития общества здоровье подрастающего поколения является существенным показателем социального благополучия, важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. Не случайно в государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы приоритетным направлением является создание условий для качественного развития человеческого потенциала, забота о здоровье населения [1].

Экологические и психологические перегрузки, нервно-психическое перенапряжение, недостаточная двигательная активность, массовый прессинг информационных воздействий – все это реалии нашего времени, которые наносят непоправимый вред не только общественному, но и индивидуальному здоровью. Следовательно, воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни является социально-значимым.

Определяя понятие «здоровый образ жизни», мы придерживаемся точки зрения И.А. Пылишевой, которая определяет здоровый образ жизни как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие резервные возможности организма [2].

Проблема формирования культуры здорового образа жизни представлена в работах Н.М.Амосов, В.Н. Беленова, Л.П. Гуреева, К.Г. Зайцев, В.С. Кучменко, Г.М. Соловьёва. Среди отечественных авторов наибольшее внимание вопросам организации