

УДК 355.23

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ 1-ГО КУРСА В КОНТЕКСТЕ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

*А. А. Трапейко*

*учреждение образования «Военная академия Республики Беларусь»,  
старший преподаватель (слушателей)  
кафедры идеологической работы  
e-mail: tropa2579@mail.ru*

Адаптация курсантов Военной академии — сложный, динамичный, многоуровневый и многосторонний процесс перестройки потребностно-мотивационной сферы, имеющихся навыков, умений и привычек, а также расширения и углубления ориентационной основы деятельности в соответствии с новыми задачами, целями, перспективами и условиями их реализации.

Специфика учебы и службы в военном вузе, а также взаимоотношений в курсантских коллективах состоит в том, что оптимальный уровень дидактической адаптированности личности является средством самоутверждения в системе межличностных отношений. Это и приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей субъекта и объекта адаптации, т. е. к социально-психологической адаптации.

Одним из важных условий успешной адаптации является планирование учебного процесса с учетом социально-психологических особенностей курсантов и учебных подразделений. Планирование учебного процесса представляет собой совокупность целого ряда последовательных мероприятий. Одним из них является планирование расписания учебных занятий, которое включает в себя требования учебных планов и программ военного вуза, квалификационных характеристик, соответствующих профилю программ.

Интенсивность прохождения учебных дисциплин, необходимость их логической последовательности, рациональное распределение теоретических, практических, самостоятельных и контрольных видов занятий, чередование занятий, требующих сильного умственного и эмоционального напряжения, с занятиями, требующими физических нагрузок, предполагают при планировании расписания соблюдение и учет психофизиологических особенностей, динамику умственной и физической работоспособности человека.

Опыт показывает, что в ряде случаев по объективным и субъективным причинам эти требования нарушаются. Это влечет за собой умственные, психические и физические перегрузки обучаемых, что сказывается на эффективности использования учебного времени, а если они возникают систематически — и на состоянии здоровья.

Особую значимость эта проблема приобретает для многих курсантов первого курса, не имеющих опыта обучения в вузовской системе, особенно остро воспринимающих бытовой дискомфорт, возможные неудачи в служебной сфере, общении в воинском коллективе.

В этой связи разработка расписания занятий для курсантов 1-го курса является средством управления нагрузкой и восстановления адаптационных возможностей личности.

Нагрузка и восстановление — взаимосвязанные стороны единого процесса жизнедеятельности. Данное положение определяет необходимость планирования восстановительных мероприятий в учебной деятельности. При этом важно учитывать «возможности вспомогательных (двигательных и психологических) средств восстановления в устранении общего и локального утомления, обусловленного учебной нагрузкой» [1].

Исследование показывает, что в ходе планирования расписания учебных занятий для курсантов 1-го курса необходимо исходить из ряда положений.

1. Существуют разные виды утомлений: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Наряду с указанными видами выделяют нервно-психическое утомление. Последнее обусловлено нарушениями центральной нервной регуляции, к которым может привести напряженная умственная деятельность, тяжелая и однообразная мышечная работа, отсутствие своевременного отдыха, отрицательные эмоции, психологическая несовместимость членов группы. «Нервно-психическое утомление исчезает мгновенно, если одна утомляющая деятельность сменяется другой, при изменении обстановки, эмоционального напряжения, мотивационного настроения» [1].

Разделяя данную точку зрения, отметим, что в рамках расписания занятий (особенно учебного дня) восстановление энергетических ресурсов обучаемого происходит за счет смены вышеперечисленных видов утомления.

2. Положительные эмоции подавляют чувство усталости, снимают утомление [1]. Познавательный интерес — проявление положительного, эмоционально окрашенного отношения к объекту или явлению. При наличии устойчивой мотивации к выбранной профессии изучение учебной дисциплины, непосредственно связанной со специальностью, вызывает положительные эмоции, активность, творчество, при этом даже в состоянии утомления может происходить активный процесс получения и овладения знаниями.

3. Эффективность деятельности курсантов зависит от динамики умственной и физической работоспособности. Данную динамику в условиях вуза необходимо учитывать в рамках расписания занятий в течение учебного дня, недели, семестра.

4. Качество восприятия, переработки, усвоения, запоминания учебной информации обучаемыми обусловлено интенсивностью преподавания дисциплин и соблюдения оптимальных интервалов между занятиями по одной дисциплине, а также между определенными видами занятий.

Кроме того, при планировании расписания занятий следует также учитывать мнения профессорско-преподавательского состава и курсантов об эффективности использования и распределения учебной нагрузки.

Учитывая сформулированные положения, подтвержденные в ходе психологического исследования, а также требования нормативных документов, регламентирующих планирование учебного процесса в военном вузе, представляется возможным создать оптимальную модель расписания занятий для курсантов 1-го курса.

Для ее создания необходимо учесть следующие рекомендации по планированию:

профилирующая дисциплина (согласно специальности) — первая пара занятий;

сложная общеобразовательная дисциплина (физика, высшая математика и др.) — вторая пара занятий;

физическая и строевая подготовка — третья пара занятий;

контрольные виды занятий — вторая, третья пары занятий;

интервал между семинаром (контрольным видом занятия) и лекцией по данной теме — три-четыре дня;

лекции — первая, вторая пары (не более двух);

чередование в течение дня, а также недели социально-гуманитарных общенаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин;

интенсивность прохождения дисциплин — не более четырех занятий в неделю;

вторник, среда, четверг — самые благоприятные дни для усвоения сложного теоретического материала и проведения текущего, а также итогового контроля знаний.

### **Список основных источников**

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. [Вернуться к статье](#)