

4. Пичугина, Л. А. Интерпретация понятия «корпоративной культуры» в современной российской науке. Обзор научных исследований корпоративной культуры // Вестник МГУКИ. – 2008. – №4. – С. 37-48.
5. Савченко, М. Ю. Профориентация. Личностное развитие : практическое руководство. – М. : ВАКО, 2008. – 240 с.
6. Управление компанией. Практический журнал для профессионалов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zhuk.net/page.php?id=3>. (дата обращения: 10.02.2015).
7. Франц, А. С. Российская предпринимательская культура: исторический экскурс // Известия Уральского государственного экономического университета. – Екатеринбург, 2005. – №12. – С. 142-147.

УДК 371.71

РАЗВИТИЕ АДАПТАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ ЗДОРОВЬЯ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ

Барханская Елена Владимировна, старший преподаватель кафедры «Физика, математика и информационные технологии», ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА.

446442, Самарская область, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, 12.

E-mail: barhan11@mail.ru

Ключевые слова: здоровье, адаптационные, ресурсы, стрессоустойчивость.

Цель данного исследования – обосновать необходимость развития адаптационных ресурсов здоровья как фактор обеспечения стрессоустойчивости учащихся. Основные задачи исследования: на основе анализа литературы раскрыть содержание понятия адаптационные ресурсы здоровья, разработать программу, направленную на сохранение и укрепление здоровья обучаемых. В настоящее время проблема сохранения здоровья учащихся является актуальной и многоаспектной. Для успешного решения проблемы необходимо видеть весь комплекс факторов, все причины. Возрастающие стрессовые нагрузки приводят к возникновению у учащихся проблем со здоровьем. Анализ проблемы показал, что для реализации на практике процесса развития адаптационных ресурсов здоровья необходим комплекс эффективных методов, форм и средств воздействия на обучаемых. Принимая за основу здоровьесберегающий методологический подход, предлагается осуществлять педагогический процесс исходя из того, что эффективная совокупность форм и методов обучения в рамках здоровьесберегающих технологий – есть такое психологическое и духовное состояние, которое предоставляет обучаемым оптимальный уровень умственной и физической работоспособности, а также возможность адаптации к изменяющейся учебной и социальной обстановке. Разработанная в ходе научного исследования программа процесса развития адаптационных ресурсов здоровья обучаемых существенно повышает качество учебной подготовки, позволяет усвоить формы поведения, ведущие к здоровью и здоровому образу жизни; совершенствует использование активных поведенческих стратегий путем обучения навыкам, умениям преодоления стресса, управления им и как следствие определяет пути сохранения здоровья.

Проблематика здоровья, здорового образа жизни приобретает особую актуальность в условиях современной реальности. В настоящее время не вызывает сомнения предположение о том, что успешность обучения определяется уровнем здоровья учащихся, их способностью справляться со стрессовыми требованиями среды [3]. Поэтому в число основных приоритетов современного образования входит задача организации образовательного процесса с учетом сохранения физического, психического и социального здоровья обучающихся. Принимая во внимание актуальность данной проблемы, учеными различных направлений ведется поиск таких методов организации процесса обучения, которые были бы направлены на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса [2, 4, 7]. Предложенные способы и приемы деятельности должны быть эффективными, обеспечивающими максимально полный охват учащихся и в то же время не нарушающими учебного процесса.

Цель исследования – обосновать необходимость развития адаптационных ресурсов здоровья как фактор обеспечения стрессоустойчивости учащихся.

Задачи исследования: на основе анализа литературы раскрыть содержание понятия адаптационные ресурсы здоровья и разработать программу, направленную на сохранение и укрепление здоровья обучаемых.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье – такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физиологических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Три этих аспекта, или вида здоровья тесно связаны между собой и друг от друга зависят. Наличие у учащегося каждого вида здоровья есть определенный адаптационный потенциал (ресурс) для его продуктивной учебной и социальной деятельности. Поэтому укрепление здоровья, умение управлять им является фундаментальным адаптационным ресурсом в формировании способности справляться со стрессовыми факторами учебной и социальной деятельности. Следует отметить, что на стадии обучения вопросы сохранения здоровья первичны, ведь именно хорошее здоровье позволит в

дальнейшем успешно овладеть стратегиями стрессоустойчивости и использовать их на практике, в учебной и социальной жизни [7]. Более того, опираясь на определение Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), стоит рассматривать здоровье как многомерный феномен и делать акцент на комплексный подход к формированию здоровья по трем направлениям: на формирование физического, психического и социального здоровья. Именно данная сформированность будет являться фактором обеспечения стрессоустойчивости, т.е. готовности к полноценной социальной и учебной деятельности. Таким образом, здоровый (физически, психически и социально) учащийся готов к воздействию стрессовых факторов, а, следовательно, к восприятию и использованию в своей дальнейшей практике приемов и методов, направленных на сохранения здоровья [2]. Анализ современной научной литературы показал, что практически отсутствуют исследования, посвященные влиянию физических, психических и информационных перегрузок, требующих больших усилий и напряжения, на состояние здоровья людей, а также исследования, направленные на разработку путей сохранения здоровья и работоспособности учащихся, предотвращения состояния перенапряжения, приводящего к опасности развития у них какого-либо заболевания. Это подтверждает актуальность данного исследования.

В психологии термины «психический ресурс», «личностный ресурс», «адаптационный ресурс» употребляются для обозначения широкого круга биогенетических, интеллектуальных, характерологических, волевых свойств человека [3]. В самом общем виде под ресурсом (от франц. *ressource* – вспомогательное средство) понимается некая совокупность ценностей, запасов, возможностей, которые потенциально могут быть использованы в случае необходимости. Ресурс – это та составляющая, которая помогает из актуального состояния (то, что имеем, но хотим изменить) перейти в желаемое состояние (то, чего хотим добиться). Ресурсы – это всё, что может помочь достичь поставленной цели, то есть получить желаемый результат. Ресурсы здоровья – это морфофункциональные и психологические возможности организма изменять баланс здоровья в положительную сторону. Повышение ресурсов здоровья обеспечивается всеми мерами здорового образа жизни. В данном исследовании интерес представляет адаптационный ресурс здоровья. Адаптивная среда – это, прежде всего среда здоровья. Современная медицина не случайно оперирует понятием «адаптационный потенциал» человека, понимая под ним своеобразный резерв прочности к возможным изменениям ситуации и нагрузкам.

В биологии: «адаптация (от латинского *adapto* – приспосаблию) – это приспособление функций и строения организма, а также его органов и клеток к условиям внешней среды. Процессы адаптации направлены на сохранение гомеостаза. Гомеостаз... – состояние динамического постоянства внутренней среды организма в физиологически допустимых пределах...». Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Признавая важность адаптации человека к неблагоприятным факторам среды и поддержания динамического равновесия его организма и психики, необходимо признать, что адаптация включает как физиологические и биологические, так психологические и собственно социальные уровни [1]. Если термин «адаптация» трактуется как приспособление системы к реальным внешним условиям, то, исходя из такого понимания адаптации, под «адаптационным ресурсом» автор будет понимать совокупность запасов и возможностей, которые потенциально могут быть использованы в случае необходимости человека к приспособлению. Для совладания с трудной жизненной или учебной ситуацией необходимо задействовать весь свой адаптационный ресурсный потенциал. Он, в значительной степени, определяет способность к построению интегрированного поведения, что позволяет даже в условиях психической напряженности сохранить устойчивость избранной линии поведения, соразмерно учитывать собственные потребности и требования окружения, соотносить немедленные результаты и отсроченные последствия тех или иных поступков [4, 5].

Для реализации на практике процесса развития адаптационных ресурсов здоровья необходима специально разработанная программа. Представленная программа направлена на развитие адаптационных ресурсов здоровья обучаемых, как резерва адаптационных возможностей их организма (физического, психического и социального), реализующегося как фактор стрессоустойчивости в целях противодействия стрессогенным факторам любой деятельности. Данная программа наиболее актуальна для учащихся старших классов средних учебных заведений и студентов высших учебных заведений, хотя может быть скорректирована для использования на любых ступенях образования. Методологическая основа программы заключается в том, что учащийся, имеющий развитые физические, личностные и средовые ресурсы (физическое здоровье, адекватную самооценку, самоуважение, ответственность за собственную жизнь, навыки принятия и оказания социальной поддержки), готовый к проблеморазрешающему поведению оказывается более стрессоустойчивым и защищенным. Это дает ему возможность эффективно овладевать и использовать на практике стратегии стрессоустойчивости. Занятия программы должны быть направлены на развитие и формирование данных навыков, они помогут обучаемому усвоить формы поведения, ведущие к здоровью, научиться преодолевать стрессы и сформировать убеждение о том, что необходимо заботиться о своем здоровье, что это является залогом успеха и благополучия. Цели программы: сформировать готовность и стремление к поведению,

ведущему к здоровью; развить у обучаемых жизненный поведенческий стиль, направленный на психосоциальную адаптацию, социальную интеграцию, психическое и физическое здоровье. Задачи программы: развитие и совершенствование использования активных поведенческих стратегий путем обучения социальным навыкам, умениям преодоления стресса и управления им; развитие и совершенствование ресурсов личности и среды: формирование позитивной Я-концепции и самооценки, когнитивного компонента поведения и оценки; повышение эффективности социально-поддерживающих сетей и умение воспринимать социальную поддержку; развитие рефлексии и других ресурсов, являющихся физиологическими и психологическими факторами стрессоустойчивости.

Предлагаемая в исследовании программа развития адаптационных ресурсов здоровья состоит из трех модулей. В первом модуле программы по развитию адаптационных ресурсов здоровья учащихся автора интересовали вопросы прикладной физической подготовки, которая обеспечивает развитие и совершенствование важных физических и психофизиологических качеств, ускоряет овладение двигательными навыками, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам и позволяет быстро восстанавливать работоспособность. В рамках данной части курса обучаемый должен: иметь стандартные показатели состояния здоровья и физического развития в рамках преподаваемого курса «Физкультура»; уметь использовать средства физической культуры и спорта для формирования повышенной устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов учебной деятельности; иметь адекватную самооценку своего здоровья, своих физических возможностей и особенностей; иметь сформированную потребность в физическом самовоспитании и саморегуляции поведения [6].

В ходе исследования автор определяет следующие формы работы в рамках данного модуля: теоретические занятия, оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Задача теоретических занятий – дать знания, обеспечивающие сознательное и правильное использование средств физической культуры для полноценной учебной и социальной деятельности. Затрагиваемые общие вопросы: взаимосвязь физической и умственной деятельности человека; динамика работоспособности человека в процессе обучения; средства физической культуры специально-оздоровительной направленности как факторы обеспечения устойчивости к физической и умственной деятельности; подбор упражнений для профилактики утомления и стресса.

Во втором модуле программы развития адаптационных ресурсов здоровья необходимо затронуть вопросы поддержания психического здоровья в процессе учебной деятельности. В рамках данной части курса обучаемый должен: понимать свое психическое состояние и уметь оказывать на него необходимое воздействие; знать особенности своего характера, свои потенциальные возможности и уметь эффективно их использовать; адекватно оценить уровень своих психических и физических возможностей; владеть простыми приемами психической саморегуляции.

Теоретический курс должен базироваться на следующих идеях, которые в дальнейшем должны перейти в осознанное применение в реальных условиях: на восприятие и переживания человека оказывают влияние многочисленные субъективные убеждения, ожидания и установки, сложившиеся в результате осмысления индивидом своего прежнего опыта. На основе этих убеждений, ожиданий и установок формируются представления о схемах поведения, предшествующие активному поведению. Такие мыслительные процессы, осознаваемые или близкие к осознанию, составляют важные элементы адаптации человека к существующей реальности. Но если вместо мыслительных процессов действуют жесткие схемы мышления, не адекватные изменившимся жизненным ситуациям, то адаптационные способности индивида ухудшаются. Такие схемы мышления бывают не вполне осознанными или индивид их не замечает, они как бы автоматически снова и снова проявляются одинаковым образом в переживаемых индивидом ситуациях, и в результате не вполне поддаются контролю.

Можно выделить следующие иррациональные убеждения или установки, оказывающие серьезное влияние на восприятие и переживание определенных ситуаций:

- выводы из прошлого. То, что сильно повлияло на жизнь однажды, всегда будет влиять на нее, то есть из одного события, имевшего место в прошлом, делаются выводы, распространяющиеся на подобные события в будущем. «Человек, потерпевший неудачу однажды, обречен на неудачу»;

- негативная избирательность. Извлечение из памяти только неудач и негативных переживаний, то есть все события, особенно негативные, человек соотносит с собой. «Всегда, как я только за что-то отвечаю, случаются досадные недоразумения»;

- сверхответственность. Если ситуация не контролируется человеком лично, то провал неизбежен, то есть наблюдается постоянное ощущение личной ответственности за все плохое, что случилось или может случиться. «Я не могу отдыхать, иначе все, что я сделал, развалится...»;

- концентрация на себе. Необходимо, чтобы каждый твой шаг был привлекателен для окружающих, то есть существует жесткая необходимость быть любимым или одобряемым всеми в значимом окружении. «Я в центре внимания. И все это видят..., следовательно, я должен...»;

- фатапессимизм. Все беды и несчастья навязаны извне, и у людей мало возможностей их контролировать, то есть всегда случится самое плохое из того, что может случиться: «Ну что ж, как всегда ничего не получится...», «Плыть по течению и не сопротивляться – вот путь к счастью»;

- максимализм. Каждый человек должен быть адекватным, разумным, компетентным и успешным во всех областях знаний. Всё либо хорошо, либо плохо; либо прекрасно, либо ужасно, то есть в расчет принимаются только крайние решения или возможности. «Или мне удастся все, за что я берусь, или вообще не стоит ничем заниматься», «Когда все идет не так, как хочется, это ужасно»;

- обязательное должествование. Поступки других людей влияют на наше благополучие, поэтому надо сделать все, чтобы изменить этих людей в желательном для нас направлении. «Людам следует поступать так-то..., верить в то-то ...»;

- «да, но...». Легче избежать определенных жизненных трудностей, чем соприкоснуться с ними и нести за них ответственность, то есть когда не желаешь чего-либо, то и не страдаешь по этому поводу. «Конечно, хорошо повысить категорию, но сколько сил нужно потратить.... Нет, лучше отказаться заранее».

Существуют различные возможности изменения вредных привычек мышления и установок, но в основе всего лежит активизация способности человека к критическому восприятию и логическому мышлению. При этом предполагается, что ему присуще здоровое мышление, которое, однако, оказывается незадействованным в некоторых сферах его жизни. Использование методов, проходящих на сознательном уровне, может привести к изменению привычек мышления и установок, что отразится также на переживаниях и поведении человека, будет способствовать более успешному решению им своих проблем. В данной части программы рассматриваются так же вопросы овладения способами достижения спокойствия через воздействие на телесные реакции. Стресс напрягает наши мышцы. Мы привыкаем к этому и не замечаем, как напряжение становится постоянным. В результате, мышцы расходуют энергию, находясь в напряжении. Сохраняющееся длительное время напряжение может вести к психофизическим нарушениям. В последнее время появились многочисленные техники расслабления. Их распространение объясняется субъективно ощущаемой эффективностью. Объективное сравнение эффективности их воздействия приводит к выводу, что нельзя говорить о явном превосходстве тех или иных техник. Поэтому следует руководствоваться своими психологическими особенностями и своей индивидуальной способностью к самостоятельному расслаблению. В зависимости от этого, можно использовать как аутогенную тренировку, так и просто дыхательную гимнастику. Использование дыхательной гимнастики и аутогенной тренировки помогает снять чрезмерное психоэмоциональное напряжение и способствует формированию умения успокоиться и расслабиться при напряжении.

В третьем модуле программы по развитию адаптационных ресурсов здоровья необходимо затронуть вопросы поддержания социального здоровья. В рамках данной части программы обучаемый должен: иметь представление о своих идеалах, ценностях, мотивах поведения; адекватно оценивать себя как личность и результаты своей деятельности.

В теоретической части программы необходимо рассмотреть вопросы, касаемые: идеалов, ценностей и мотивов поведения; понятия социальной поддержки; системы обучения здоровому поведению.

Представленные в программе вопросы направлены на развитие адаптационных ресурсов здоровья для осуществления полноценной социальной и учебной деятельности, они помогают обучаемому овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, научиться преодолевать стрессы, усвоить формы поведения, ведущие к здоровью и сформировать установку на здоровый стиль жизни за счет использования эффективной совокупности форм и методов обучения в рамках здоровьесберегающих технологий, которая предоставляет обучаемым оптимальный уровень умственной и физической работоспособности, а также возможность адаптации к изменяющейся учебной и социальной обстановке. Разработанная и внедренная в практику программа развития адаптационных ресурсов здоровья существенно повысит качество образования, позволит развить поведенческий стиль, направленный на психосоциальную адаптацию и социальную интеграцию, сохранение и укрепление здоровья.

Библиографический список

1. Антоновский, А. В. Защитно-совладающее поведение как фактор профессионального здоровья педагогов общеобразовательных школ : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Антоновский Александр Викторович. – Ярославль, 2010. – 188 с.
2. Бохан, Т. Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Бохан Татьяна Геннадьевна. – Томск, 2008. – 394 с.
3. Дружилов, С. А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма : монография. – Воронеж : Научная книга, 2010. – 259 с.

4. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни : монография. – СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.
5. Камынина, И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Камынина Ирина Владимировна. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 212 с.
6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2008. – 127 с.
7. Митин, С. Н. Трехединый адаптационный ресурс здоровья как основа готовности будущих руководителей к адаптивному совладающему поведению // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2013. – Т. 15, № 2(3). – С. 621-624.

УДК 378

СОДЕРЖАНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АГРОИНЖЕНЕРОВ В КОНТЕКСТЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

Мальцева Ольга Геннадьевна, старший преподаватель кафедры «Педагогика, философия и история»,
ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА,
446430, Самарская область, г. Кинель, ул. Фестивальная, 3.
E-mail: nechaeva-og@rambler.ru

Ключевые слова: сельское хозяйство, агроинженер, профессиональная деятельность, подготовка.

Целью исследования является совершенствование агроинженерной подготовки в вузе на основе современных требований к содержанию профессиональной деятельности агроинженеров. Для достижения цели решались следующие задачи: сбор и анализ источников статистической информации по состоянию инженерных кадров АПК Поволжья; проведение анкетного исследования среди работников инженерных служб предприятий АПК Поволжья по определению специфики и содержания их профессиональной деятельности, анализ полученной информации; определение перспективных технологий совершенствования агроинженерной подготовки в вузе. Анализ источников статистической информации не позволил выявить взаимосвязи между уровнем профессиональной подготовки агроинженеров и уровнем существующих технологий, поэтому дополнительно был проведён опрос сотрудников инженерных служб предприятий АПК Поволжья. Результаты анкетирования показали, что «качество» инженерных кадров предприятий АПК Поволжья несколько выше, чем в среднем по стране. Вместе с тем респонденты отмечают, что в своей деятельности им приходится всё больше иметь дело с новейшей техникой, при этом знания, полученные 15-20 лет назад, всё больше не отвечают принципам функционирования в современных условиях. Кроме того, проблемным моментом в подготовке агроинженеров является проектная подготовка, так как методы проектирования, которыми обладают работники, значительно устарели, им на смену приходят современные компьютерные технологии, такие как трёхмерное моделирование. Поэтому задача модернизации сельского хозяйства невозможна без введения в программу подготовки будущих агроинженеров современных методов обучения, а также без изменения содержания программы подготовки с учётом современных технологий машинно-технологического обеспечения АПК.

Новые геополитические вызовы, возникающие перед нашей страной на современном этапе, в совокупности являются мощнейшим внешним фактором, проверяющим на прочность российскую государственность, общество и в некоторой степени определяющим вектор дальнейшего развития государства. В складывающихся условиях правительством Российской Федерации выбран путь реформирования народного хозяйства и экономики от экспортно-сырьевого к социально ориентированному типу, который возможен только на основе инновационного сценария развития. Пошаговая реализация выбранного вектора развития обрела свою окончательную форму в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 г., основными приоритетными направлением которой является поддержка и инновационное развитие ключевых отраслей: промышленности, энергетики, строительства, банковской системы, а также сельского хозяйства [1, 5]. Как отмечает М. С. Каретникова, включение сельскохозяйственного производства в список приоритетных отраслей неслучаен, так как оно обеспечивает продовольственную безопасность страны, является поставщиком сырья для различных отраслей промышленности и вносит вклад в ВВП страны на уровне 4% [4].

На сегодняшний день в сельскохозяйственном производстве наблюдается системный кризис, сопровождающийся рядом негативных явлений: структура материально-технической базы хозяйствующих субъектов не является оптимальной с точки зрения функционирования производства; низкие показатели эффективности и рентабельности сельскохозяйственного производства, вследствие использования устаревших технологий и плохой технической оснащённости; дефицит, «старение» и «текучесть» профессиональных кадров;