

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ АДАПТИРОВАННОСТИ К ПРОФЕССИИ

**Никифоров Дмитрий Вячеславович**

К.п.н., Оренбургский филиал РАНХиГС  
nikifov@inbox.ru

### THEORETICAL BASES OF THE USE OF VALUES OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF ADAPTATION TO PROFESSION

**D. Nikiforov**

*Summary.* Theoretical aspects of a problem are presented in article formations of adaptedness to professional activity of student's youth with use of potential of physical culture in the course of professional education. The purpose of this article is to study in greater depth the mechanisms contributing to a more rapid and complete adaptation of graduate students to future professional activities. The objects of study here is the process of adaptation to professional activity. In conclusion, we conclude that professional success also depends on the level of professional, psychophysiological, and professional-personal components of professional adaptability. Successful adaptation to professional activities is facilitated by the creation of a program of physical education and sports activities, which leads to the development of professionally necessary motor, personal and social skills, qualities and functions that characterize the personality of a true professional.

*Keywords:* adaptation, professional adaptation, components of profession adaptation, the value of physical education, adapting to the professional activities.

*Аннотация.* в статье представлены теоретические аспекты проблемы формирования адаптированности к профессиональной деятельности среди студенческой молодежи при эффективном использовании потенциала физической культуры в процессе профессионального образования. Целью данной статьи является более глубокое изучение механизмов, способствующих более быстрой и полноценной адаптации студентов-выпускников к будущей профессиональной деятельности. Объектом исследования здесь становится процесс адаптации к профессиональной деятельности. В заключении мы приходим к выводу, что профессиональная успешность в том числе зависит от уровня сформированности профессионального, психофизиологического и профессионально-личностного компонентов профессиональной адаптированности. Успешному протеканию адаптации к профессиональной деятельности способствует создание программы физкультурно-спортивной деятельности, которая приводит к развитию профессионально необходимых двигательных, личностных и социальных навыков, качеств и функций, характеризующих личность настоящего профессионала.

*Ключевые слова:* адаптация, профессиональная адаптация, компоненты профессиональной адаптации, ценности физической культуры, адаптированность к профессиональной деятельности.

**В**озможность жизненной самореализации в значительной мере обусловлена успешностью адаптации человека к профессиональной деятельности. В этой связи сформированность необходимых качеств личности и свойств организма, способствующих быстрой и полноценной адаптации выпускников образовательных учреждений к профессиональной деятельности, можно считать одним из важнейших результатов процесса профессионального образования студенческой молодежи.

Системный подход к проблеме формирования адаптации к профессиональной деятельности, предполагает рассмотрение общенаучного явления адаптации как общего, по отношению к профессиональной адаптации. Понятие адаптации в широком смысле можно трактовать в виде процесса, при котором происходит взаимодействие личности и окружающей среды. В результате такого взаимо-

действия происходит преобразование среды в рамках потребностей и ценностей личности или преобладание зависимых отношений личности и окружающей среды.

Философско-методологический аспект адаптации в отечественной науке рассматривался в работах А.Б. Георгиевского, И.Д. Калайкова, Г.И. Царегородцева, Э.С. Маркарян и др. В своих исследованиях А.Б. Георгиевский, проведя анализ множества трактовок понятия адаптации, предлагает свой обобщенный вариант определения к данному термину: «Адаптация является особой формой отражения системами воздействия внешней и внутренней среды, которая заключается в стремлении установления с ним динамического равновесия» [1].

В целом исследователи выделяют несколько уровней адаптации.

Физиологическая адаптация (соматический уровень), проявляющаяся в поддержании динамического постоянства внутренней среды организма.

Психическая адаптация (внутриличностный уровень), включающая в себя индивидуально-личностные (в том числе конституциональные) и интеллектуальные особенности. Под психической адаптацией предполагается существование конкретного уровня развития личностных качеств и структурных компонентов интеллекта, которые являются основой комплексной социально одобряемой поведенческой модели. Следует отметить, что в данной ситуации внутриличностная адаптация становится критерием баланса внутренней личностной структуры.

Социальная адаптация (поведенческий уровень — социальная успешность личности), предполагающая определенную степень социализации личности (нормативность социальных установок), характеризующаяся ценностными ориентациями, направленностью личности, социальным статусом, социально-ролевыми структурами. Данная адаптация проявляется в процессе деятельности и неразрывно связана с профессиональной адаптацией [2].

Из всего разнообразия проявлений феномена адаптации нас интересует проявление адаптации в трудовой и профессиональной деятельности. Ф. Б. Березиным психическая адаптация описывается в виде процесса установления сбалансированного соотношения личности и окружающей среды в процессе реализации какого-либо рода деятельности, что позволяет человеку достигать удовлетворения своих актуальных потребностей и воплощать в реальность поставленные цели, сохраняя при этом психическое и физическое здоровье, что обеспечивает одновременно оптимальную психическую деятельность личности [3].

Современные представления о сущности профессиональной адаптации базируются на целом ряде исследований этой проблемы специалистами физиологии труда, психологии профессиональной деятельности, инженерной психологии, эргономики, акмеологии и ряда других наук непосредственно связанных с изучением трудовой деятельности человека (А. А. Алдашева, Б. Г. Ананьев, Ф. В. Березин, Е. И. Воробьев, В. Ф. Галыгин, И. А. Георгиева, Л. Г. Дикая, М. А. Дмитриева, И. А. Жданов, И. Д. Карцев, Е. А. Климов, Т. Л. Кухарева, Б. Ф. Ломов, А. Л. Мацкевич, Е. А. Милерян, С. В. Овдей, А. Л. Робалде, С. А. Шапкин и др.).

Анализ специальной научной литературы, касающейся вопросов адаптации человека к трудовой (профессиональной) деятельности, позволил определить, что развитие данной многоуровневой и интегральной проблемы привело к выделению значительного количества важнейших аспектов характеризующих ее (профессиональную

адаптацию) с различных сторон: экологического, биологического, физиологического, операционного, коммуникативного, личностного, социально-психологического и целого ряда других.

Процесс адаптации к определенному роду профессиональной деятельности — это многомерный и интегральный процесс, степень эффективности которого оказывает огромное влияние как на деятельность каждого сотрудника в отдельности и в составе рабочего коллектива, так и на состояние здоровья и длительность периода активной профессиональной деятельности человека.

Профессиональная адаптация является многоуровневым, функционально детерминированным процессом адаптации к профессиональному труду с содержанием физиологического, личностно-психологического, поведенческого и социального составляющих [4]. Под профессиональной адаптацией понимается процесс формирования и поддержки комплексного баланса системы «субъект труда — профессиональная среда» [5]. С позиции работодателя профессиональная адаптация становится системой мер, которые стимулируют профессиональный и личностный рост сотрудников, формирует у них необходимые социальные и профессиональные компетенции, навыки и развивает имеющиеся способности в рамках активного творческого труда, достижения высших ступеней профессионального становления [6].

М. А. Дмитриева определяет профессиональную адаптацию как «единство адаптации индивида к физическим условиям профессиональной среды (психофизиологический аспект), адаптацию к профессиональным задачам, выполняемым операциям, профессиональной информации (собственно профессиональный аспект) и адаптацию личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологический аспект) [7] (7, с. 46).

В соответствие с вышеозначенными представлениями о феномене профессиональной адаптации становится очевидным факт о необходимости комплексного влияния на ее сущностные характеристики и опосредованное влияние на социальные и биологические личностные компоненты (Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Березин, М. А. Дмитриева).

Этот факт детерминирует необходимость направленно использовать ценностный потенциал физической культуры как необходимую детерминанту, которая позволяет рассматривать единство социального и биологического в культурном преобразовании личности по мнению Н. И. Пономарева, М. Я. Виленского, В. М. Выдрина, Ю. М. Николаева, В. И. Столярова, Л. И. Лубышевой и др.

Включение необходимых ценных компонентов физической культуры в обеспечение необходимой подготовки

современного молодого специалиста к реализации им профессиональной деятельности получило достаточно широкое обоснование в работах специалистов теории профессионально-прикладного физического воспитания (С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, Л.П. Матвеев, М.Я. Виленский, В.И. Ильинич), профессионально-прикладной физической культуры (С.С. Коровин) и профессиональной физической культуры (С.С. Коровин, В.А. Кабачков), в соответствии с которыми физическая культура может создать единое поле для осуществления формирования структуры профессионально значимых двигательных умений и важнейших физических характеристик личности.

Необходимым результатом такого направленного использования ценностного потенциала физической культуры в деле становления профессионала должна стать сформированность личностного состояния адаптированности к профессиональной деятельности, которая должна отражать уровень и содержание фактических достижений человека во взаимодействии с окружающей, а в данном случае профессиональной средой.

Проблема формирования адаптации к профессиональной деятельности определяет и обосновывает следующие воздействия в рамках педагогической деятельности, с помощью которых возможно обеспечить становление профессионально важных личностных и двигательных навыков, что лежат в основании профессиональной адаптации. При этом опорой таких воздействий должна быть концепция «переноса навыка» получившая обоснование в работах С.Л. Рубинштейна и «переноса тренированности» развивавшаяся Н.А. Бернштейном, В.М. Зациорским, Л.П. Матвеевым, С.А. Полиевским, М.М. Богеном.

В основе концепции «переноса» существуют данные об эффективном использовании позитивного опыта тренировок, который достигается в определенном направлении деятельности (физкультурной) с целью улучшения результата в другой (профессиональной) сфере. В данном процессе основным методологическим условием для эффективного «переноса» становится подбор определенных движений, которые могут быть эмоциональными, волевыми, мыслительными, психомоторными в рамках физкультурных действий, которые похожи по показателям биомеханической, потребностной, познавательной и саморегулятивной сфер с профессиональной деятельностью [8, 9].

Одним из оснований разработки теоретико-методологического обоснования формирования адаптированности к профессиональной деятельности является теория о становлении личности профессионала (В.А. Бодров, А.Р. Фонарев, Э.Ф. Зеер, Л.М. Митина, Т.М. Кудрявцев), которая предусматривает на базе единой нити профессионального обучения, воспитания и развития построить комплекс

профессионально важных личностных и двигательных навыков, которые станут фундаментом для адаптации как личностного состояния.

Сама деятельность по осуществлению формирования личности осуществляется в процессе работы и обусловлена ею, потому как составляет суть концепции деятельностного подхода (Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) используемого для теоретико-методологического обоснования возможности направленного формирования адаптированности. «При этом действенной основой личности становится именно специфическое устройство деятельности, в которую она включена» [10, С. 131], что в свою очередь «открывает широкие возможности, путем моделирования содержания физкультурно-спортивной деятельности добиться действенных социально и личностно-потребностных сдвигов в социальной и биологической природе личности» [11, С. 84].

Кроме того, специально преобразованная профессионально-прикладная физкультурная деятельность довольно точно соответствует основополагающим требованиям к ведущей деятельности, потому как:

- ◆ во внутренней форме данного рода деятельности появляются и различаются другие виды деятельности в виде игры, учения, труда и общения;
- ◆ в процессе данного рода деятельности развиваются и трансформируются собственные психические, биологические и физические процессы личности сотрудника;
- ◆ в сжатые сроки данная деятельность способствует в условиях определенного возраста, социального и личностного статуса и потребностей изменению личности [12].

Существенным подкреплением возможности практической реализации направленного формирования адаптированности к профессиональной деятельности в рамках структурно-функционального моделирования данного процесса должны служить:

- ◆ основополагающие концепции, построенные на положении физкультурного воспитания и образования. Данные разработки были исследованы в трудах В.К. Бальсевича, В.М. Выдрина, Л.И. Лубышевой, А.Я. Найна. В результатах их исследований можно увидеть убедительные доводы в пользу «необходимости целенаправленного процесса становления не только телесного, но и социокультурного компонентов личности через приобщение ко всем ценностям физической культуры» [13];
- ◆ педагогические основания для свободного выбора и гуманизации способов физкультурно-спортивного образования изложены в работах В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха, А.Я. Найна, В.И. Стоярова и др. По их

мнению такой подход к адаптации обеспечивает проявление и развитие способностей людей в индивидуальном направлении физкультурно-спортивной деятельности, формирование ценностных отношений к лично значимым средствам физической культуры, что может в дальнейшем стать основой для самостоятельного включения в процесс физкультурной деятельности, самовоспитания в данной области, саморазвития и самореализации [14].

Основой для структурно-функциональной модели формирования адаптированности менеджеров к профессиональной деятельности стала ведущая мысль о роли физической культуры в нашей жизни и о ее значении в других видах деятельности, при включении в которые по ходу профессионального образования появляется двусторонний социально значимый эффект:

- ◆ в результате социализации личности, ее насыщения духовного мира, развития, формирования профессионально значимых характеристик при индивидуальных имеющихся общих и специальных свойств и качеств как личности;
- ◆ в результате взаимодействия с биологической сущностью личности становится возможным зарождение и развитие специальных физических качеств с их компонентами, а также двигательных умений

и навыков и необходимых психофизиологических функций профессионала [14].

Исходя из этого, можно сказать, что реализация всех критериев для успешной адаптированности менеджеров к профессии возможно полноценно смоделировать в ходе специально организованной физкультурно-спортивной деятельности. При этом возможно достичь не только реализации различных компонентов адаптированности к профессии, но и обеспечить позитивную динамику качественных и количественных составляющих ввиду поэтапной их реализации.

Результативность процесса подготовки студентов-менеджеров к профессиональной деятельности в рамках практики, а также успешность самореализации в профессиональной и повседневной жизни в различной деятельности может быть обусловлена сформированностью профессионального, психофизиологического и профессионально-личностного компонентов профессиональной адаптированности, успешность которых в ходе реализации специально смоделированной прикладной физкультурно-спортивной деятельности в результате приводит к развитию профессионально необходимых двигательных, личностных и социальных навыков, качеств и функций, которые характеризуют личность настоящего профессионала.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Георгиевский А. Б. Эволюция адаптаций (историко-методологические исследования) / А. Б. Георгиевский. — Л.: Наука, 1989. — 189 с.
2. Посохова С. Т. Личностные феномены адаптации / С. Т. Посохова // *Здоровая личность* / Под ред. Г. С. Никифорова — СПб.: Речь, 2013. С. 276–295
3. Березин Ф. В. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. В. Березин. — М., 1988. — 126 с.
4. Адаптация к профессиональной деятельности / Физиология трудовой деятельности // А. Ж. Юревиц, В. С. Аверьянов, О. В. Виноградов и др., — СПб.: Наука, 1993. — с. 209–277.
5. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. — СПб.: Речь, 2002. — 256 с.
6. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2001–511 с.
7. Дмитриева М. А. Психологические факторы профессиональной адаптации / М. А. Дмитриева // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 1991. — С. 43–61.
8. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
9. Полиевский С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, И. Д. Старцева. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 160 с.
10. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
11. Коровин С. С. Методологические и психолого-педагогические предпосылки ППФК: учеб.-метод. пособие / С. С. Коровин. — Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1997. 184 с.
12. Коровин С. С., Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура и формирование личности: монография / С. С. Коровин, В. А. Кабачков. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1998. 259 с.
13. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. — М.: Академия, 2001. — 240 с.
14. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1995. № 4. — С. 2–7.

© Никифоров Дмитрий Вячеславович (nikifov@inbox.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»