

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Холопова Е.С.

Екатеринбург, РГПШУ, гр. ПСПО-101

Руководитель: доцент Сарапульцева Л. А.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье.

Многие определения здоровья исходят из того, что организм человека должен сопротивляться, приспосабливаться, преодолевать, сохранять, расширять свои возможности.

Студенчество, являясь составной частью молодежи, представляет собой специфическую социальную группу, характеризующуюся особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией.

Так, например, И. И. Мечников [17] указывает на две главные отличительные черты юности. Во-первых в юности при нормальных условиях жизни инстинкт самосохранения не достаточно обнаруживается. Поэтому юноши часто рискуют из-за пустяков, не заботясь о последствиях своих поступков. Во-вторых, юности свойственна некоторая природная дисгармония и молодые люди не всегда способны подавить некоторые чрезмерные и лишние устремления и желания.

С увеличением информационной нагрузки, темпом жизни, в настоящее время увеличиваются и показатели заболеваемости студентов.

При анализе заболеваемости студентов за последнее время отмечается рост количества больных со следующими заболеваниями.

Количество больных в возрасте 18-25 лет (на 100 000 человек)

Заболевания 2000 г. 2010 г. Прирост заболеваемости в %: заболевания органов дыхания 43102 71075 65%, Органов пищеварения 4358 7258 67%, костно-мышечной системы и соединительной ткани 3636 6021 66% травмы,

отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин
9725 15051 55% Данный рост заболеваемости объясняется следующим:

1. увеличивается распространения вредных привычек среди студентов от 1-го курса к последнему:

- * курение на 29,7%,
- * злоупотребление алкоголем на 47,6%,
- * прием наркотических веществ на 32,0%.

2. Имеется тенденция снижения физической активности от младших курсов к старшим: в 3,9 раза увеличилось число студентов, не занимающихся физкультурой и спортом.

3. каждый второй студент испытывает стрессы и нервные перегрузки;

4. каждый третий - не соблюдает режим питания

5. Редко обращаются за медицинской помощью и не выполняют назначений врача

Здоровье студентов во многом зависит от адаптации к условиям обучения в вузе, от рационального режима труда и отдыха. Немаловажное значение в этом процессе имеет правильная организация учебного процесса.

Согласно Федеральному Закону «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» от 22 августа 1996 года расписание учебных занятий должно удовлетворять следующим общим требованиям:

1. Соответствовать по объёму, содержанию, учебному плану и программам.

2. Обеспечивать преемственность, систематичность и непрерывность процесса обучения.

3. обеспечивать равномерную загрузку студентов в течение учебного модуля занятиями и самостоятельной работой;

4. учитывать влияние на эффективность обучения степени работоспособности и утомляемости студентов как в течение рабочего дня, так и по дням недели;

Нами был проведен анализ соответствия расписания занятий институтов РГППУ, НИУ ВШЭ, УРФУ требованиям Федерального Закона.

Результаты исследования:

При анализе расписания занятий 1 курса факультета психологии НИУ ВШЭ (январь – март, 2013-14), 1 курса (2013-2014) УРФУ, факультета психологии, 1 курса факультета психологии РГППУ выявлено, что во всех вузах расписание соответствует учебному плану и программе.

Однако, на факультете психологии Высшей школы экономики, при выполнении всех остальных требований, в большинстве учебных дней увеличивается нагрузка во второй половине дня.

При анализе расписания занятий 1 курса факультета психологии УРФУ, отмечено, что расписание частично выдерживает необходимые для самостоятельной проработки материала временные интервалы между теоретическими и практическими видами обучения; частично учитывает влияние на эффективность обучения степени работоспособности и утомляемости студентов.

Расписание 1 курса факультет психологии РГППУ отличается тем, что не всегда учитывает территориальную разобщенность корпусов. Студенты, переезжая из корпуса в корпус, не успевают поесть и отдохнуть в большой перерыв, что неблагоприятно сказывается на их здоровье.

Также наблюдается некоторая нелогичность построения программ обучения, нарушающая преемственность процесса обучения.

* Например, изучение частных, специфических дисциплин, которые должны изучаться при наличии базисных знаний, например «Физиология ВНД и сенсорных систем» идет параллельно с изучением общих положений по данной науке – «Анатомия и возрастная физиология». Это приводит к

- * недостаточному пониманию более сложной дисциплины,
- * развитию чрезмерного утомления у студентов
- * и снижению мотивации к их изучению вследствие непонимания многих разбираемых вопросов.

И практически во всех вузах частично учитывается влияние на эффективность обучения степени работоспособности и утомляемости студентов, как в течение рабочего дня, так и по дням недели; во второй половине часов нагрузка увеличивается, но по дням недели необходимого чередования часто не наблюдается.

Таким образом при анализе расписания вузов выявлен ряд недостатков, и желательно, чтобы хотя бы на 1 курсе для успешной адаптации их было как можно меньше. В вузах, по-видимому, невозможно полностью учесть изменения работоспособности студентов, принимая во внимание масштабы учебных заведений, большое количество студентов разных форм обучения (очной, заочной, вечерней), нехватку фондов учебных помещений, загруженность преподавателей.

Но, в целом, расписание позволяет студенту помимо учебы, найти время для самостоятельной учебной работы, посещения библиотеки, спортивных или иных секций, что делает студенческую жизнь такой интересной и незабываемой.

Литература:

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. — М.: Наука, 1976. — 272 с.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.; Наука, 1981. 282 с.
3. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 33-48.
4. Белоконь, А. В. Анализ состояния проблемы сохранения здоровья студентов высших учебных заведений Южного Федерального округа / А. В. Белоконь, Г. А. Кураев, Г. И. Морозова // Валеология : научно-практический журнал. — 2002. — N 4 . — С. 6-10
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р Психология здоровья человека. Эталоны, представления, установки Год: 2001.

6. Власенко А.С. Некоторые вопросы воспитания студенчества на современном этапе. М., 1987. С. 54.
7. Иванюшкин А.Я. “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. 1982. Т.45. №1, с.49-58, №4, с.29-33.
8. Ищенко Т.В. Место студенчества в социальной структуре общества. Томск, 1970. С. 243
9. Кураев Г. А. , Леднова М. И. Исследование механизмов формирования, развития и сохранения психофизиологического здоровья учащихся в динамике обучения // Валеология : научно-практический журнал. — 2002. — N 3 . — С. 60-65
10. Петленко В.П. Здоровая Россия: программы валеологического возрождения // IV национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии; II национальный конгресс по натуротерапии и рекреации: Материалы конгрессов; С.-Петербург, 19-22 июня 1997 г. - СПб.: Издат. дом «Здоровый мир» 1997. - С.5-8.