

В 2016г. прошли соревнования по баскетболу на базе МАДОУ Детского сада №1. В них принимали участие воспитанники детских садов №1,32,56,58,78,79. Наши воспитанники заняли второе призовое место.

Изложенные выше заключения, отражены в общих принципах системы физического воспитания (принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности, принцип прикладности).

В системе образования и воспитания имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

В системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

АДАПТАЦИЯ И УТОМЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Воробьева Ю. А., Сарапульцева Л. А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Одной из важнейших предпосылок успешной учебной деятельности первокурсников является их своевременная адаптация к условиям обучения в вузе, рассматриваемая как начальный этап включения их в профессиональное сообщество. Первый курс может стать точкой опоры для студента, а может

привести к различным деформациям в поведении, общении и обучении. Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается "активный поиск себя". Даже отлично окончившие среднюю школу, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности. От успешности адаптации зачастую зависит дальнейший ход профессиональной жизни человека. Адаптация происходит на протяжении всех лет обучения. Только к третьему курсу формируются значимые для студента навыки самоконтроля, организованности, ответственности. Адаптация личности студента к обучению – это сложный, длительный, а порой острый и болезненный процесс [3]. Психолого-возрастные особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью, самоидентификацией. В этот период студентам важно именно окружение, в котором они находятся. Очень часто в одну группу попадают юноши и девушки с разным социальным уровнем, а именно – провинциалы и городские жители и период адаптации данных категорий будет различным [2, 5].

Организация адаптационного процесса студентов всегда является одним из важнейших направлений работы вуза: группам первого и второго курсов назначаются кураторы, которые знакомят первокурсников с правами и обязанностями студента, Уставом университета, «Правилами внутреннего распорядка» и «Правилами проживания в общежитии», работой библиотеки, здравпункта, профсоюзного комитета студентов, организацией культурной и спортивной работы. Управлять адаптивным процессом обучения на младших курсах вуза – значит сознательно и последовательно обеспечить переход от одной стадии развития личностных отношений и ценностей к другой, более совершенной.

Освоение новых знаний, умений и навыков на этапе высшего образования требует от студента проявления таких его высших психических функций, как внимание, память, мышление, скорость переработки информации. В связи с этим

интенсивная умственная работа особенно остро отражается на состоянии центральной нервной системы и на протекании психических процессов. При длительном и направленном умственном труде наступает утомление – объективное состояние организма, при котором деятельность внешних органов чувств аномальна: может возникнуть резкое кратковременное повышение или до крайности ослабление реакции организма: почти мгновенное исчезновение из памяти только недавно усвоенного, снижается сила памяти, что ведет к состоянию, когда представления, образы становятся расплывчатыми, "мысли убегают", прекращается желание трудиться, состояние организма длительно не восстанавливается. Часто состояние утомления смешивают с усталостью – субъективным чувством индивидуума, для которого характерны практически все перечисленные выше признаки, но они кратковременны, причины их известны: неудовлетворенность сделанным, неудачи, условия плохой организации мыслительного труда, эмоциональный подъем (к примеру: в день экзамена получение высокой оценки) и т.д. Необходимо особо отметить, что, к примеру, успешная сдача экзамена может еще больше мобилизовать студента, и "провал" может привести к депрессивному состоянию. Волевым студент может заставить организм продолжать работу, что только отдалит утомление или, что намного опаснее, приведет к состоянию переутомления. Переутомлению присущи постоянное чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса, апатия, повышенная неадекватная реакция, головная боль, головокружение, снижение аппетита, снижение веса тела, потливость, снижение сопротивляемости организма инфекциям и т.п.

Нами было проведено исследование, целью которого стала оценка степени утомления студентов первого курса РГППУ и выработка рекомендаций по снижению утомляемости и улучшению адаптации к учебе в вузе.

Для проведения исследования использовался метод анкетирования, взятый из методики для определения умственного утомления [0]. В анкетировании участвовали 45 студентов 1 курса РГППУ. При анализе полученных данных выявлено, что в среднем у 10% имеется сильная степень умственного утомления,

у 38,75% - умеренная степень умственного утомления, у 31,25% - лёгкая степень и лишь у 20% не наблюдаются признаки утомления. Эти данные коррелируют со средним баллом успеваемости, однако интересно, что 45% студентов с легкой степенью утомления и 43%, указавших на отсутствие утомления, помимо учебной деятельности, активно занимались тем или иным видом спорта или регулярно посещали тренажерный зал.

Проведенное исследование показывает необходимость проведения среди студентов первого курса ряда мероприятий, содержащих мотивационные тренинги, тренинги саморегуляции и коммуникативных умений, вовлечение первокурсников в спортивные и праздничные мероприятия, проводимые вузом. Проведение в группах данного исследования и отчет о проделанной работе перед студентами показало также неожиданный результат: многие студенты РГППУ стали серьезнее относиться к проблеме адаптации к обучению в университете. При проведении повторного опроса в конце ноября 2015 (так же среди случайных студентов-первокурсников) года было обнаружено заметное снижение среднего уровня умственного утомления. Проект помог участникам и авторам проекта понять, с чем необходимо освоиться именно сейчас и как перейти к новому, вузовскому образу жизни.

Список литературы

1. *Бугримова Н. Ю.* Формирование умений самостоятельного учения студентов младших курсов педагогических вузов: дис. канд. пед. наук /Н. Ю. Бугримова. – Челябинск, ЧГПУ, 1999. – 156 с.

2. *Муратова Е. И.* Модель адаптации студентов к профессиональной среде Engineering student`s vocational adjustment model / Е. И. Муратова, И. В. Федоров // Высшее образование в России. – 2009. – № 6. – С. 91–97.

3. *Носова Д. Л.* Адаптация первокурсников к обучению в вузе как педагогическая проблема [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.jurnal.org/articles/2013/ped29.html> [дата обращения: 26.11.2015].

4. Опросник для оценки острого умственного утомления [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://helpiks.org/1-88351.html> [дата обращения: 27.11.2015].

5. Чичканова И. Н. К вопросу об адаптации студентов к обучению в вузе // МНКО. 2010. №6–1. С.103–105.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Гальдина Г.А., Процкая М.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Сегодня система высшего и среднего образования в России очень переменчива. Каждый год она выдвигает студентам новые стандарты и множество новых дисциплин для освоения ими учебной программы по выбранной специальности. Это, конечно, повышает интенсивность процесса обучения, но не может не сказаться на психо-эмоциональном состоянии обучающегося.

Давно известно, что при тяжелых эмоциональных и интеллектуальных нагрузках лучшей разрядкой становится не просто «полежать и посмотреть телевизор», а смена деятельности, и лучше всего – именно на деятельность, содержащую физическую активность. Бесспорно, физическое здоровье является связующим звеном интеллектуального, эмоционального и духовно-нравственного воспитания личности. Для того чтобы решать сложные аналитические задачи, получать и усваивать большое количество нового материала, необходимо уметь преодолевать эмоциональные и физические перегрузки. Именно поэтому физическая культура необходима в высших и средних учебных заведениях: она имеет все средства для воспитания у студентов силы воли и высокой самооценки, что помогает им в период эмоциональных трудностей, да и в течении всей последующей жизни.