

Блоки «чат» и «начни сейчас» помогут мотивировать молодых людей на ведения здорового образа жизни, возникает личностный смысл, а также найти единомышленников и собрать свою спортивную команду.

Данный проект будет выполнять образовательно-просветительную и воспитательную функции, создаст благоприятные педагогические условия для формирования целостной личности, способной и готовой реализовать свои возможности здоровом стиле жизни, профессиональной деятельности и быту.

ЛИТЕРАТУРА

Усольцева С.Л. Индивидуализация физического воспитания в вузах с применением компьютерных технологий. [Текст] / С.Л. Усольцева // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: Мат. Всеросс. науч.-практ. конф. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. С. 13-18.

POSSIBILITY OF PHYSICAL EDUCATION IN TODAY'S YOUTH INTERNET SOOBSCHESTVE

Karachev Ilya

Usoltseva Svetlana L.

PhD, Associate Professor

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg city

УДК 796/799

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Касьяненко Алла Николаевна,

старший преподаватель кафедры Физического воспитания спорта и туризма

Букова Светлана Александровна, студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет

«РИНХ», г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблемам адаптации и здоровью студентов, поступивших в высшее учебное заведение. Обеспечение быстрой адаптации и здоровье студентов в университете является важной задачей каждого педагогического состава. Однако педагогический состав сталкивается с рядом нерешенных вопросов, которые будут перечислены ниже. Автор в своей статье предлагает решение некоторых из них.

Ключевые слова. Здоровье, адаптация, болезни, оздоровительные мероприятия.

Summary. Article is devoted to problems of adaptation and health of the students who have come to a higher educational institution. Ensuring fast adaptation and health of students at university is an important problem of each teaching staff. However, the teaching staff faces a number of unresolved questions which will be listed below. The author in the article proposes the solution of some of them.

Keywords. Health, adaptation, diseases, improving actions.

Обучение в вузе имеет ряд важных особенностей. Окончившие школу молодые люди, чаще всего нелегко привыкают к новым для них основам препода-

вания и контроля успеваемости в вузе, к системе ежесеместровых сессий и зачетов, большей нагрузке. Эти все изменения влияют на адаптацию и организм студента.

Адаптация приспособления студента к постоянно изменяющимся условиям существования, представляет собой сознательный процесс его жизнедеятельности. Когда возникает ощущение внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства волнения, снижения чувства самооценности и уверенности в себе – это непосредственно мешает способностям студента удачно взаимодействовать со средой. Также это может послужить нарушением психического здоровья и вызвать ряд проблем в организме человека. Поэтому для работников вуза важно, чтобы студенты как можно скорее адаптировались к новой социальной сфере.

В настоящее время проблема адаптации студентов в вузе является важным условием успешной педагогической деятельности. Все чаще и чаще возникают различные споры в области данной проблемы так, как у всех разные точки зрения по поводу адаптации.

Отличное физическое здоровье является важным фактором в жизни человека. Когда человек здоров, он имеет большую возможность добиться всех поставленных целей, редко пропускать университет и больше посещать пар, тем самым больше получать знаний. На данный момент здоровье студентов является не мало важной проблемой так, как студенты очень часто начинают болеть из-за разных факторов. Например, в качестве такого фактора может выступать изменение обстановки и климата. Поэтому каждый преподаватель заинтересован в том, чтобы студент отлично себя чувствовал.

Решение задач, связанных с процессом адаптации студентов, является важной общественной задачей и предполагает выработку методов диагностики их адаптационных возможностей и способностей, уровня адаптированности, режима и организации учебного процесса, выработке направления оптимизации процесса адаптации к образовательной деятельности. Поэтому исследование процесса адаптации и физического здоровья студентов к учебному процессу в вузе является весьма актуальным.

Выделяют три уровня адаптации:

- физиологический,
- психологический
- социальный.

Физиологический уровень позволяет способность организма студента поддерживать собственные характеристики в пределах обычной жизнедеятельности при изменении внешних факторов и условий (гомеостаз).

Психологический уровень адаптации разрешает правильно работать всем психическим подразделениям при воздействии внешних психологических факторов (принятие обдуманных решений, рассуждение о развитии событий и др.)

Приспособление студента к общественной сфере, умение рассматривать нынешние общественные ситуации, верное принятие решений, правильное поведение и не отклонение от основных целей, все это гарантирует социальная адаптация.

Существуют две особые формы социальной адаптации:

- девиантная
- патологическая

Девиантная форма предполагает приспособление студента к общественным условиям среды, но при этом, он нарушает нормы поведения и общественные ценности.

Патологическая форма предполагает приспособление студента к общественной среде за счет использования патологического поведения, которое в частности вызывают расстройства.

Для решения проблемы адаптации студентов преподавательская структура часто проводит ряд мероприятий, которые в свою очередь способствуют привыканию студента к новой социальной сфере. К таким мероприятиям относятся разные тренинги, спортивно-оздоровительные комплексные мероприятия и т. д.

Сейчас российское общество очень часто переживает болезненные структурные преобразования, поэтому проблемы обеспечения социальной адаптации и сохранения здоровья студентов высших учебных заведений являются очень важными в данном промежутке времени.

Когда студенты попадают в непривычную для них социальную сферу, они начинают испытывать воздействие ряда факторов. Эти факторы в большинстве случаев негативно влияют на их физическую форму и психологическое здоровье.

Ни для кого не секрет, что обучение в вузе является сложным и длительным процессом. Во время обучения на студента ложится большая ответственность, что в свою очередь, непосредственно влияет на психику молодого человека. Когда молодой человек психически расстроен, он не может адекватно принимать решения. Это может повлиять на развитие неправильных действий, которые в свою очередь еще больше могут воздействовать на психику молодого человека. Из-за таких расстройств у студентов начинают возникать различного рода болезни.

На младших курсах часто у студентов возникают такие болезни: ОРЗ и вегето-сосудистые дистонии. На возникновение такого рода болезней влияет в первую очередь климат.

Большая часть студентов поступают учиться в другие города. Климат в разных городах имеет отличительные черты. Этим самым переезд студента в другой город сказывается на организме человека.

Как показывает статистика, студенты 2 курса болеют значительно чаще первокурсников. На старших курсах (3-4) у студентов развиваются заболевания, которые в свою очередь связаны с психоэмоциональными стрессами. В первую очередь это связано с большей ответственностью, возлагаемой на плечи студента (курсовые, Госы, диплом и т.д).

К концу обучения студенты уже не так склоны к заболеваниям, как на первых курсах. Это говорит об адаптированности студента к вузовской атмосфере.

Поэтому постоянно возникает вопрос о правильном размещении труда и отдыха. В вузах нужно пропагандировать здоровый образ жизни, приучать студентов к спорту, развивать оздоровительные программы, а также развивать работу в спортивных лагерях.

На младших курсах преподаватели должны больше проводить воспитательных работ, чтобы помочь студенту быстрее адаптироваться в новом статусе.

Таким образом, здоровье учащихся просит комплексного рассмотрения во взаимосвязи с факторами окружающей среды, степенью социально-экономического становления, особенностями образа жизни, уровнем и доступностью медицинской помощи, с формированием у них культуры здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров, С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры, 2013. - С. 51-54.

2. Кириллова, Н.Е. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений // Журнал Вестник спортивной науки. 2010. - № 1. - С. 50-54.

3. Маликов, Н.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни // ППМБПФВС. - 2007. - № 6. - С. 195-197.

4. Фролов, А.Ф., Литвинов, В.А. Образ жизни и здоровья: метод указания. - Ростов-на-Дону, 2013.

Literature

1. Alexandrov, S.E. Social functions of physical culture as component of universal culture//Theory and practice of physical culture, 2013. - Page 51-54.

2. Kirillova, N. E. Innovative improving technologies as means of formation of a healthy lifestyle of students of higher educational institutions//Magazine Messenger of sports science. 2010. - No. 1. - Page 50-54.

3. Malikov, N. V. Actual problems of physical culture and sport in modern living conditions//PPMBPFVS. - 2007. - No. 6. - Page 195-197.

4. Frolov, A.F., Litvinov, V.A. Way of life and health: instruction method. - Rostov-on-Don, 2013.

PROBLEM OF ADAPTATION AND HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL UNIVERSITY

Kasyanenko Alla Nikolayevna

senior lecturer in physical education, sport and tourism,

Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don

Bukova S.A

FSBI HPE « Rostov State University of Economics»

Rostov-on-Don, Russia