

2. Борисова Н.Ю. К вопросу о социальной значимости физической культуры // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2018. – № 2. – С.45-49.

3. Гаврилик М.В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов // Здоровье для всех. – 2016. – № 8. – С. 21-24.

4. Григорьева С.А., Полтавцева Е.С. Отношение студентов экономического вуза к занятиям по физической культуре [Текст] / Григорьева С.А., Полтавцева Е.С. // Наука вчера, сегодня, завтра: сб. ст. по матер. XLI междунар. науч.-практ. конф. № 12(34). Часть I. – Новосибирск, 2016. – с. 104-108.

5. Жукова И.В. Условия направленного физического воспитания и формирования навыков у студентов на занятиях по физической культуре в непрофильных вузах // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – с. 60-62.

Яценюк И.Ф., Ефименко Э.И.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск

Влияние физической культуры на адаптацию студентов первого курса

Если рассматривать адаптацию, как привыкание человека к условиям, которые изменяются, то адаптация представляет собой узловой момент жизнедеятельности человека, «поскольку состояние здоровья человека во многом определяется именно его адаптационными резервами и, особенно, способностью их активировать в критический момент. В этой связи, проблема адаптации студентов в вузе – важное условие успешной педагогической деятельности» [1]. Студенты представляют собой своеобразную социальную группу. В которой объединяется определенный возраст и особые условия труда и жизни. Вдобавок к этому, студенческие годы совпадают со временем завершения формирования важнейших физиологических функций организма, поэтому адаптация к новым условиям, все время возрастающее углубление в учебный процесс, а так же значительно умственные и эмоциональные нагрузки на фоне ограниченного двигательного режима вызывают напряжение регулярно.

Управлять адаптацией студентов в вузе, т.е. способствовать повышению резистентности организма студента, которая может быть специфической и неспецифической. «Неспецифическая – формирует способность адекватно реагировать на самые различные воздействия. Наиболее эффективным средством повышения неспецифической резистентности считается спорт и физическая культура, при этом важнейшим фактором эффективности физической тренировки, как средства повышения адаптационных возможностей является регулярность, адекватность физических нагрузок» [1].

По мнению многих ученых, процесс адаптации студентов первого курса должен иметь такие признаки как: целенаправленность, планомерность, организованность и управляемость. Чтобы усовершенствовать учебный процесс нужно решить вопрос по адаптации первокурсников с целью наиболее быстрого и безболезненного включения в атмосферу.

Для того чтобы понять каким образом это лучше всего сделать, мы рассмотрим возможности физической культуры к адаптации студентов первого курса. Во-первых, привыкание связано с различными биологическими (например, содержание кислорода в крови, обеспечение питания мозга и др.), психологическими и социальными факторами. Во-вторых, человек успешно адаптируется, если степень здоровья организма обладает достаточным запасом прочности и стойкости для компенсации влияний, не допуская искажения условий работы психики. В-третьих, среди различных причин, ухудшающих состояние здоровья студентов (перенапряжение и перегрузка в процессе занятий, большое количество времени, проведенного перед компьютерным монитором, проблемы межличностных отношений, нарушение режима питания и сна и т.д.), выделяют низкий уровень двигательной активности обучающихся, снижение которой рассматривается как важнейший фактор риска многих заболеваний.

В статье Лахтина А.Ю. были рассмотрены результаты педагогического эксперимента, которые показали, что для повышения уровня здоровья, а также для включения студентов первого курса в атмосферу вуза необходима

целенаправленная работа по подготовке студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В этой работе они должны пройти теоретическую методическую подготовку, так же усвоить методики самоконтроля за физическим, функциональным состоянием организма и за психоэмоциональной сферой.

К сожалению «в условиях современной организации учебного процесса по физической культуре в вузах, когда в неделю проводится только два занятия, развитие жизненно необходимых качеств студентов обеспечивается не в той степени, которая бы позволила укрепить их здоровье» [5]. Увеличить количество занятий в ближайшее время, по мнению М.Я. Виленского, Б.Н. Минаева, Б.Д. Куланина и др., вряд ли удастся по причинам экономического характера, поэтому преподавателям остается два варианта для укрепления здоровья первокурсников:

- увеличить интенсивность регламентированных занятий, т.е. сделать занятия более интересными и эффективными за счет внедрения инновационных технологий обучения;
- предлагать студентам в свободное от учебы время заниматься самостоятельно

Физиологи установили оптимальный объем двигательной активности, для студенческого возраста, который составляет 10–14 часов в неделю, и без дополнения к учебной программе по физической культуре в вузах (6–8 часов в неделю) в виде индивидуальной системы занятий физическими упражнениями или видами спорта достичь оптимального объема двигательной активности студентов к сожалению, невозможно.

Физическая культура обычно рассматривается как средство совершенствования физического тела человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет не только на тело, но и на психические функции человека. При регулировании направления интенсивности и продолжительности нагрузки выполняемой студентами, можно корректировать психические процессы, состояния и свойства. Потребность в движении у

человека заложена в его генетической программе, также оно является его физиологической потребностью. «Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность» [2].

Существуют различные способы влияния на психическое состояние студентов первого курса, и в частности на настроение. И здесь физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического благополучия.

Таким образом адаптация первокурсников к занятиям физической культурой, происходящие в физическом плане изменения личности студента связаны с преодолением трудностей объективного и субъективного характера, в том числе отсутствие навыков саморегулирования. Первокурсники имеют относительно низкий уровень психологической и практической готовности к специфике обучения, что приводит к излишнему нервному перенапряжению, психической усталости, беспокойству, тревоге, ослаблению мышления, памяти. При таком дезадаптационном состоянии у них одновременно снижаются защитно-приспособительные возможности, что неблагоприятно отражается на здоровье. Поэтому для улучшения адаптации студентов первого курса нужны занятия физической культурой, потому что они положительно влияют на уровень здоровья и развивают у них адаптивные способности.

Список литературы

1. Апокин В.В. Адаптационные возможности организма студентов спортивного факультета в условиях смещения поясного времени // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 11. – С. 9-13.

2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» – 2010. – №12(70). – С. 69-74.

3. Козлов Н.С. Здоровье, физическая культура и адаптация студентов к обучению в вузе // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – №3(22). – С. 207-210.

4. Лахтин А.Ю. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в вузе // Вестник ТГПУ – 2010. – №4(106). – С. 6-10.

5. Митин Е.А. Исследование личностных характеристик студентов, определяющих механизм адаптации в физкультурно-образовательной среде // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» – 2008. – №12 (46). – С. 44-49.

6. Попов Г.Н., Ширенкова Е.В., Серазетдинов О.З. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2007. – № 5 (68). – С. 83-87.