

отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, к ЗОЖ, делают обработку данных по функциональному, психическому и физическому состоянию студентов. Собранный исследовательский материал студенты анализируют, систематизируют и представляют в виде тезисов и докладов на научных студенческих конференциях.

Использование разнообразных форм образовательно-воспитательных технологий в физическом воспитании студентов содействует формированию творческой активности, самосознательности, самостоятельности, что позволит приобрести знания и опыт использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшить их психофизическое состояние.

Библиографический список:

1. Гареев, Д.Р. Общие положения саморегуляции на занятиях по физической подготовке / Д.Р. Гареев, Т.Е. Могилевская, В.А. Марчук // Мир университетской науки: культура, образование. №2. Ростов-на-Дону: 2020. С 37-43.
2. Марчук, В.А. [Исследование состояния тревоги и депрессии у студентов в условиях учебной деятельности](#) / В.А. Марчук // [Научно-методический электронный журнал "Концепт"](#). 2024. № 9. С. 273-280.
3. Марчук, С. А. Организация процесса обучения студентов с использованием оздоровительных технологий физического воспитания Вестник УРГУПС. № 2 (30), Екатеринбург, 2016. С. 92–100.
4. Марчук, В.А. Физическая подготовленность студентов транспортного вуза / В.А. Марчук // [Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки](#). 2024. №9. С. 96–100.
5. Симонова, И.М. [Влияние компьютеров и компьютерных технологий на здоровье студентов вуза](#) / И.М. Симонова, С.Д. Мишнева // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Под научной редакцией С.А. Марчук, С.Л. Усольцевой. Екатеринбург, 2023. С. 79-83.

УДК 378.147

Марчук С.А., Марчук В.А.
Marchuk S.A., Marchuk V.A.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия
Ural state university of railway transport,
Yekaterinburg, Russia*

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ
Аннотация: В работе представлены особенности адаптации студентов транспортного вуза к учебной деятельности. Определены факторы, влияющие на адаптационные реакции организма, проведен анализ психического и функционального состояния студентов. Предложены пути решения представленной проблемы.

Ключевые слова: адаптация, здоровье, учебная деятельность, двигательная активность.

FACTORS INFLUENCING THE PROCESS OF ADAPTATION OF STUDENTS IN THE UNIVERSITY

Abstract: The paper presents the features of adaptation of students of the transport university to educational activities. The factors influencing the adaptive reactions of the body are determined, the mental and functional state of students is analyzed. The ways of solving the presented problem are proposed.

Keywords: adaptation, health, educational activities, physical activity.

Начальная адаптация молодых людей, поступающих в вуз, сопровождается существенной перестройкой психофизиологических состояний, функционирование организма переходит на новый уровень.

Интенсивная учебная нагрузка, психофизическое напряжение, тревожность предъявляют повышенные требования к организму первокурсника, что приводит к переутомлению, ухудшению самочувствия, снижению в работе когнитивных процессов [1, 3].

К основным трудностям в адаптации к учебе считается возрастающий объем учебного материала, недостаточная самоорганизация и самодисциплина, отсутствие умения рационально организовать умственную деятельность, планировать и распределять свое время, особенно в период экзаменационной сессии, где длительный стресс является фактором, влияющим на адаптационные реакции организма [4, 5].

Многофакторное воздействие на организм студентов негативно отражается на психическом и физическом состоянии здоровья, что в свою очередь вызывает трудности адаптации к новым условиям учебного труда и быта.

Анализируя состояние здоровья молодых людей, необходимо отметить прогрессирование хронических заболеваний с переходом на старшие курсы. К часто встречающимся заболеваниям чаще всего относятся нарушения в сердечнососудистой системе, опорно-двигательном аппарате, органах зрения и др., наиболее значимые для обеспечения производственной деятельности будущего специалиста транспортной отрасли.

Одним из условий хорошей адаптации студентов к умственной нагрузке является академическая успеваемость. Анализ посещаемости и успеваемости студентов показал, что студенты с ослабленным здоровьем чаще пропускают учебные занятия. Одной из причин пропусков занятий, в частности физической культурой связано с заболеваемостью. Частота пропусков занятий по болезни у первокурсников, значительно выше, в сравнении со старшекурсниками. Необходимо отметить, что у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе, частота заболеваемости с временной утратой трудоспособности выше на 16–24%, в сравнении со студентами основной медицинской группы, что чаще проявляется в зимний период. Можно предположить, что высокая заболеваемость среди студентов первого курса и студентов с ослабленным здоровьем связана с перенапряжением компенсаторных защитных механизмов адаптации к изменяющимся условиям жизни и учебы в университете.

На успешную адаптацию студентов к новым учебным условиям может влиять их образ жизни.

Опрос студентов (n=156) первого курса показал, что у большинства нарушены основные элементы режима дня. Более 40% выполняют домашнее задание в поздние часы. Нормальная продолжительность сна от 7–8 часов отмечается лишь у 19% студентов. Более 40% студентов нарушают режим питания.

Двигательная активность выступает как составная часть общего режима труда и отдыха, отражающаяся на учебной успеваемости. При физических нагрузках в организме человека происходят перестройки, изменяющие адаптационные реакции функциональных систем, в первую очередь, опорно-двигательного и дыхательного аппарата [2].

Правильно организованные занятия с оптимальными физическими нагрузками укрепляют физическое здоровье, поддерживают работоспособность на должном уровне, способствуют совершенствованию функциональных систем, повышают адаптационные резервы организма.

Анализ двигательной активности студентов показал, что регулярно посещают занятия по физкультуре 60–70%, самостоятельно занимаются физическими упражнениями и в спортивных секциях лишь 24% студентов. Полученные результаты указывают на недостаточную двигательную активность, что может отражаться на психофизическом состоянии и адаптационных возможностях организма.

Для оценки адаптационного потенциала сердечнососудистой системы проведено тестирование кардиореспираторной системы у студентов 1 курса основной и специальной медицинской группы. Анализ (тест Руфье) показал, что аэробная работоспособность у студентов основной медицинской группы находится на высоком уровне у 10,5%, на хорошем – 18,2%, удовлетворительном – 60,5%, на низком уровне – 10,8%; у студентов специальной медицинской группы у 4,8%, 6,4%, 26%, 62,8% соответственно. Резервные возможности дыхательной системы (тест Штанге) находятся у 64% студентов на высоком и хорошем уровне, у 36% на среднем и низком уровне.

Одним из серьезных испытания для организма студента является экзамен. В это время проявляются отрицательные эмоции (неуверенность в своих силах,

чрезмерное волнение, страх), отмечается повышенный уровень тревожности, снижение адаптационных возможностей, особенно у студентов 1 курса специальной медицинской группы.

Процесс обучения в вузе предъявляет повышенные требования к адаптационно-приспособительным возможностям организма. Решение задач, поставленных перед высшей школой, во многом зависит от умения правильно организовать работу со студентами, особенно с первокурсниками с ослабленным здоровьем.

Говоря о перенапряжении компенсаторных защитных механизмов адаптации, предлагаем в образовательную среду ввести систему автоматизированного мониторинга оценки и прогнозирования физического и психофизиологического состояния студентов, что позволит объективно оценить данные состояния здоровья, вносить своевременные корректировки средств и методов в процессе учебных занятий, проводить консультационную работу.

Библиографический список:

1. Блинова, О.А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы. // Психологический журнал, 1998. №3, с. 106.
2. Марчук, С.А., Марчук, В.А. Экзаменационный стресс как один факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Теория и практика физической культуры, 2006. № 5. – С. 59–60.
3. Марчук, В.А. [Исследование состояния тревоги и депрессии у студентов в условиях учебной деятельности](#) 2024. № 9. С. 273–280.
4. Марчук, С.А., Марчук, В.А. [Психофизическое здоровье студентов и факторы, его определяющие](#) // сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве» / под научной редакцией С. А. Марчук, С.Л. Усольцевой. Екатеринбург, 2023. С. 53–56.
5. Соловьева, А.Е. Общая характеристика адаптации студентов младших курсов к условиям вуза. Москва: МГУ, 1980, с 14–16.

УДК 37.032.2

Махнева В. А.

Makhneva V. A.

Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Engineering,

Yekaterinburg, Russia

МОТИВАЦИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

Аннотация. Статья посвящена исследованию эффективных методов мотивации молодежи к ведению здорового образа жизни. Рассматриваются современные подходы, включая использование социальных сетей, образовательных программ,