

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД НАЧАЛА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

В статье приводятся результаты исследований мотиваций и уровня физической подготовленности студентов первого курса на этапе первичной адаптации к процессу обучения в ВУЗе. Полученные результаты показали значимость физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе адаптации.

При поступлении в ВУЗ, студент вынужден адаптироваться к комплексу новых условий, специфических для профессионального учебного заведения. Впервые попадая в студенческий коллектив, многие юноши и девушки адаптируются в нем не всегда быстро и легко. Причиной тому – факторы, характерные только для учебы в ВУЗе [3, 5, 6].

Во-первых, на начальном этапе формирования студенческого коллектива происходит процесс адаптации, связанный с перестройкой режима труда и отдыха, новыми формами общения с окружающими людьми и повышенными требованиями к функциональному состоянию организма.

Во-вторых, данный период отличается значительным расширением объема новой информацией и необходимостью ее усвоения в ограниченные сроки.

В-третьих, в период приспособления к новым условиям жизнедеятельности необходимо выполнение всего объема учебных заданий на фоне интенсификации учебной деятельности, что обуславливает повышенную нервно-психическую напряженность у студенческой молодежи.

Совокупное воздействие выше обозначенных трудностей может приводить к определенным функциональным и психическим расстройствам организма молодых людей.

Функциональные изменения в адаптационном периоде стоит рассматривать как вполне естественную адекватную реакцию на особенности студенческой жизни, возникающие в результате физических нагрузок и нервно-психических напряжений и исчезающие после физиологической перестройки органов и систем (8).

Начальное формирование студенческого коллектива оказывает воздействие на эмоциональную сферу молодых людей. На данном этапе многие студенты чувствуют себя неуверен-

но, обособленно, испытывают обостренное чувство оторванности от привычной среды, неудовлетворенность своим положением, часто допускают отступления от правил поведения в вузе (2, 5, 8 и др.).

Общеизвестно и не вызывает сомнения, что физкультура и спорт благотворно влияют не только на все системы и органы человека, но являются еще и действенно профилактическим средством по отношению к различным негативным явлениям, таким, как психическая напряженность, стресс, состоящие тревоги (9, 10).

В действительности, человек в своей жизни, как прогрессия восходящих и нисходящих величин, может проходить циклы подъема и спада. Эта цикличность провоцируется, и поддерживается определенным уровнем активности, просвещенности и сознательности человека, позволяющим ему избежать собственной стагнации как личности (4).

По мнению ученых, исходными позициями для формирования личности студента в адаптационный период являются как объективные, так и субъективные факторы (9 и др.).

Объективные факторы существуют, не зависимо от воли и желания человека, они служат фундаментом для возникновения субъективных факторов.

К внешним (объективным) факторам, определяющим процесс адаптации студента, следует отнести общественные отношения, материально-техническую оснащенность учебной базы, профессиональную направленность, условия жизни, состояние в семье и др.

К внутренним факторам, определяющим эффективность адаптации личности, относят взаимодействия:

– отношений и свойств личности (характер, темперамент, способности, опыт, индивидуальные особенности);

– интеллектуальных и других психических функций (объем и качество знаний, умений, навыков, привычек), проявляющихся в профессиональной подготовке;

– психофизиологических особенностей личности и мотивов, потребностей и уровня притязаний, соматических особенностей человека (психофизиологическая и физическая готовность: «хочу» и «могу»);

– интегральных характеристик личности и профессиональных качеств.

Специальный комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность адаптации студента можно определить посредством процесса физического воспитания:

– дифференциация целей, задач и содержания профессионального образования на основе индивидуальных особенностей студентов;

– обеспечение преемственности содержания, форм, методов физического воспитания на этапах профессиональной подготовки;

– организации отношений преподавателя и студента на основе сотрудничества, взаимного доверия, диалога, установления субъективных отношений (9).

Адаптация студентов в начале обучения в ВУЗе включает целый ряд аспектов: социально-педагогический, психолого-педагогический, мотивационно-личностный и др. За этими ас-

пектами стоят различные зоны трудности, с которыми приходится сталкиваться студентам на начальном этапе обучения.

В связи с этим фактом, возникает социальная потребность обоснования новых образовательных концепций и технологий направленного использования ценностей физической культуры, овладение которыми и их практическая трансформация в социум позволяет прогнозировать формирование социокультурной личности и специфических компонентов ее физической культуры (физического, аксиологического, потребностно-мотивационного и образовательного) как одной из основополагающих характеристик личности и социально значимой образовательной цели (7).

Одной из задач физического воспитания является обеспечение целенаправленного становления системы адаптационных способностей личности, ее образованности и потребности физкультурного самосовершенствования. Тем самым обеспечивающее становление психических процессов и их оптимальное протекание (интеллектуальное, эмоциональное, чувственное и сенсорное) (7).

В период адаптации на начальном этапе обучения важно активизировать межличностные отношения студентов и тем самым ускорить их социально-психологическую адап-

Таблица 1. Отношение студентов к занятиям физической культурой

Вопрос	Ответ (%)
Занимаетесь ли Вы физической культурой вне Университета	Да – 13% Нет – 62% Иногда – 25%
С удовольствием ли занимаетесь физической культурой на занятиях	Да – 52% Не всегда – 48%
Что дают Вам занятия физической культурой: а) поддержание физической формы, красивую фигуру, правильную осанку, развитие физических качеств (выносливость, ловкость, силу); б) заряд бодрости, хорошее настроение, удовольствие, энергию, снимает психологическое напряжение; в) здоровье; г) отнимает время от учебы е) затрудняюсь ответить;	а) 48% б) 30% в) 15% г) 5% е) 2%
Можете ли Вы обойтись без ежедневных занятий физической культурой	Да – 62% Нет – 25% Не знаю – 13%
На сколько баллов Вы оцениваете свою физическую подготовленность по пятибалльной системе	5 баллов – 21% 4 балла – 45% 3 балла – 31% 2 балла – 3% 1 балл – 0%

тацию к условиям профессионального обучения, повысить уровень мотивации к знаниям физической культурой, улучшить уровень физической подготовленности, а так же сформировать сознательный интерес к здоровому образу жизни.

Используя опыт Московского образовательного учреждения по исследованиям воздействия внешней среды на адаптационные сдвиги в организме студента, нами были проведены исследования по выявлению отношения студентов первого курса к осознанной мотивации для занятий физической культурой на базе Оренбургского Государственного Университета (см. таблицу 1).

Из представленной таблицы видно, что у половины опрошенных студентов есть понимание полезности занятий физической культурой (48%), но фактическое положение (45%) не достигло уровня мотивации. Дефицит двигательной активности студентов в сочетании с острым и хроническим стрессом различной этиологии, которые снижают результаты учебной деятельности, адаптивных возможностей, вызывают задержку в формировании и становлении личности. Период адаптации в условиях ВУЗа с учетом особенностей обучения и воспитания может быть использован для позитивного, прогрессивного развития студента как профессионала, субъекта деятельности, личности и индивидуальности.

Уровень физической подготовленности студентов является отражением эффективности функционирования всей системы физического воспитания в стране. Поэтому не случайно физическая подготовка всех студентов находится под контролем опытных педагогов.

Благодаря тщательному подбору упражнений и специальной системы оценок их выполнения (сравнение показателей в начале и в конце первого учебного года) решаются задачи повышения мотивации к занятиям, формирования положительной самооценки и устранения причин развития комплекса неполноценности.

Для оценки уровня физической подготовленности студентов нами были использованы тесты, разработанные на кафедре физического воспитания ГОУ ОГУ, включающие шесть контрольных нормативов. По мнению наших пе-

дагогов, комплексный подход наиболее полно раскрывает гармоничное развитие физических качеств человек, характера и форм их проявления (см. таблицу 2,3).

Для оценки уровня физической подготовленности студентов мы использовали пятибалльную систему:

- низкий уровень – 1 балл
- уровень ниже среднего – 2 балла
- средний уровень – 3 балла
- уровень выше среднего – 4 балла
- высокий уровень – 5 баллов

Уровень физической подготовленности студентов мы оценивали по следующим критериям:

– высокий уровень физической подготовленности – при условии выполнения норм не ниже уровня «выше среднего» и показателя среднего балла: в начале учебного года – не ниже 4 балла, в конце учебного года не ниже 4,5 балла;

– уровень выше среднего – при условии выполнения норм не ниже уровня «средний» и показателя среднего балла в начале учебного года не ниже 3,5 баллов в конце учебного года не ниже 4 баллов;

– средний уровень – при наличии не более одного результата ниже уровня «средний», но не ниже уровня «ниже среднего» и показателя среднего балла в начале учебного года не ниже 3 баллов в конце года не ниже 3,5 баллов;

– уровень ниже среднего – при наличии не более 2 результатов ниже уровня «средней», но не ниже «ниже среднего» и показателя среднего балла в начале учебного года не ниже 2,5 баллов в конце учебного года не ниже 3 баллов;

– низкий уровень – при наличии трех и более результатов ниже уровня «средний».

Мы считаем, что оценка уровня физической подготовленности студентов по названным критериям наиболее объективна и оптимальна, поскольку учитывается не только средний балл, который может быть достигнут за счет хорошего развития 2-3 качеств, обусловленных природными данными, а так же разносторонним развитием основных физических качеств человека, таких как: сила, скорость, выносливость.

Таблица 2. Уровень физической подготовленности студентов (девушки)

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой ноги закреплены (число раз)	60	50	40	30	20
Бег 2000 м (мин/сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
Подтягивание из положения «виса лежа» с упором на пятки на перекладине высотой 90 см. (число раз)	20	16	10	6	4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Приседание на одной ноге с опорой о стену (число раз)	15	12	9	6	4

Таблица 3. Уровень физической подготовленности студентов (юноши)

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Бег 3000 м (мин/сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Поднимание ног к перекладине из положения виса (число раз)	15	12	9	7	5

Полученные данные опроса по отношению студентов первого курса к занятиям физической культурой, а так же результаты тестирования физической подготовленности в начале и в конце первого года обучения, убедительно свидетельствуют о том, что предшествующий высокий уровень физической и спортивной подготовленности студенческой молодежи, поступившей в ВУЗ, находится в числе важных факторов, влияющих на протекание адаптационных процессов в организме студента и оказывающих существенное воздействие на их самоопределение в учебном коллективе. Анализ данных опроса самооценки физической подготовленности студентов и результатов тестирования позволил выявить динамику взаимосвязи исходного уровня физической подготовленности при поступлении в ВУЗ с данными, полученными в конце года.

Студенты, которые имели высокую самооценку физической подготовленности, практически, совпадали с результатом тестирования в начале года и большинство из них улучшили свои показатели в конце года. У студентов с низкой самооценкой физических данных также совпадали показатели тестирования в на-

чале года, а в конце года результаты у некоторых остались теми же или были снижены, кроме этого они были подвержены различным заболеваниям.

Установленный факт подтверждает мнение ряда ученых (1, 3, 8) о том, что физическая подготовленность способствует обеспечению тренированности функциональных систем организма студентов и тем самым создает физиологическую базу для устойчивой профессиональной работоспособности.

В нашем исследовании это проявилось в качестве усвоения учебного материала, в способности длительное время сохранять устойчивую работоспособность. Исходя из этого, можно полагать что результаты, показанные студентами при проверке физической подготовленности в начале обучения, целесообразно рассматривать в качестве прогностического показателя успешного усвоения учебного материала и развития оптимальных физических способностей.

Студенты, имеющие разностороннюю физкультурно-спортивную подготовку (особенно представители спортивных игр и других командных видов спорт) превосходили

своих сокурсников по объему и интенсивности общения, коммуникабельности, показателям самоопределения в студенческом коллективе, лучше переносят физические и нервно-психические нагрузки. Данная категория студентов почти в два раза быстрее адаптировалась к условиям профессионального обучения.

Проведенные нами исследования, позволяют сделать вывод о том, что высокий и разносторонний уровень физической подготовленности студентов, а так же рациональная методика физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи на начальном этапе обучения являются важными факторами, обеспечивающими успешность адаптации.

Список использованной литературы:

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физ. культуры / В.К. Бальсевич // Москва, 2002. №3. С. 2-4.
2. Быков С.В. Образование и здоровье / С.В. Быков // Москва 2000. №1. С.16-18.
3. Виноградов Г.П. Научно-методические основы физической рекреации и здорового образа жизни студенческой молодежи / Республиканский сборник научных трудов / Г.П. Виноградов // Санкт-Петербург, 1998. С. 34-39.
4. Гагин Ю.А. От личности к индивидуальности / Ю.А. Гагин // Санкт-Петербург, 2003. С. 209.
5. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева // Москва, 2002. С.28-36.
6. Карпов В.Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в вузе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №1 / В.Ю. Карпов // Москва, 2005. С. 43-46.
7. Коровин С.С., Менщиков В.М. Основы методики физического образования / С.С. Коровин, В.М. Менщиков // Курган, 2002. С. 3-4.
8. Медик В.А., Осипов А.М. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье / В.А. Медик, А.М. Осипов // Москва: Логос, 2003.
9. Степанян И.В. Воздействие внешней среды на адаптационные сдвиги в организме студента среднего специального учебного заведения. Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования / Тезисы докладов III-й Всероссийской научно-практической конференции / И.В. Степанян // Москва, 2005. С. 282-285.
10. Щеголев В.А. Физическая культура и спорт в воспитании студентов / В.А. Щеголев // Великие Луки, 1999. С. 52.