

Петрова Милана Александровна,
Дымбренова Арюна Леонидовна,
Шелковников Владислав Сергеевич студенты,
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Платонова Виктория Сергеевна, преподаватель
кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Аннотация: Трудоемкость и серьезность задачи, связанной с научным обоснованием целей, содержания, средств и методов образовательной деятельности, определяют преобразование системы высшего образования до преподавания предметов естественных наук. Выполнение этих задач возможно только на основе вовлечения в исследовательскую сферу проблем, обусловленных реальными потребностями высшей школы. Вопрос адаптации студентов к обучению в вузе представляет особый интерес. адаптация вчерашних школьников проходит со значительными трудностями, так как происходит большой отсев первокурсников, снижение качества учебной деятельности по сравнению с результатами вступительных экзаменов, оценками в аттестате и результатам ЕГЭ. Вследствие этого перед вузами встает значительная задача поиска эффективных подходов, форм, средств и методов работы, содействующих адаптации первокурсников к обучению в вузе.

Ключевые слова: адаптация, студенты, физическая культура, учебный процесс.

Petrova Milana Alexandrovna,
Dymbrenova Aryuna Leonidovna,
Shelkovnikov Vladislav Sergeevich students,
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Platonova Victoria Sergeevna, teacher
of the Department of Physical Culture
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

**ABSTRACT: ADAPTATION OF STUDENTS TO STUDY AT A
UNIVERSITY ON THE EXAMPLE OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS"**

Abstract: The complexity and seriousness of the task associated with the scientific justification of the goals, content, means and methods of educational activity determine the transformation of the higher education system to the teaching of natural sciences. The fulfillment of these tasks is possible only on the basis of involvement in the research field of problems caused by the real needs of higher education. The issue of adaptation of students to study at the university is of particular interest. The adaptation of yesterday's schoolchildren is taking place with considerable difficulties, as there is a large dropout of first-year students, a decrease in the quality of educational activities compared to the results of entrance exams, grades in the certificate and the results of the Unified State Exam. As a result, universities face a significant task of finding effective approaches, forms, means and methods of work that facilitate the adaptation of first-year students to study at a university.

Keywords: adaptation, students, physical culture, educational process.

Необходимость привыкания к новой среде, такие как социальная среда в вузе, требования преподавателей, увеличение учебного времени и большой объем учебной нагрузки, проблемы с межличностными отношениями в быту и в учебной группе, постоянная нехватка времени, малая физическая активность, нарушения питания и сна является причиной трудностей в адаптации студентов. Совокупность этих факторов вызывает чрезмерный износ физической и психической сфер учащегося, что может привести к переутомлению и дезадаптации. Результатом этого процесса является снижение успеваемости и ухудшение самочувствия. А одной из причин ухудшения здоровья студентов является их равнодушие к нему и неподготовленность к организации жизни в новых условиях. Остается невостребованным богатейший арсенал средств физической культуры в повседневной жизни студенческой молодежи, профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности.

Во всех вузах весь 1 курс включен в занятия по физическому воспитанию, после прохождения медосмотра для определения группы здоровья. Это проводится, в основном, исходя из показателей их физического здоровья и физического развития. Подобное разделение нужно в целях оценки уровня физического развития студента и его функциональных возможностей.

Достижение адаптации к возникшим новым условиям является вступлением студенты в социальные контакты в ходе учебной и внеучебной физкультурной деятельности. Физическая культура включает студентов во многие социальные отношения, создает возможность формирования запаса социально одобряемых моделей поведения в информационно-образовательной среде вуза.

На занятиях по физической культуре реализуются следующие педагогические базовые условия:

- положительно влияющие на психофизическое состояние студентов применяются двигательные режимы и физические нагрузки;
- к процессу адаптации средствами физической культуры формируется профессионально активное отношение студентов;
- как средство социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе, развития личностного адаптационного потенциала используется целенаправленно метод обучения-игры;
- учащиеся готовятся к самостоятельным занятиям физической культурой, направленным на решение задач адаптации к школьным нагрузкам, повышение уровня здоровья, функциональной и физической подготовленности и формирование рационального образа жизни.
- эффективно используются различные формы организации занятий физической культурой во внеурочное время (секционные занятия по избранному виду спорта, физкультурно-оздоровительные мероприятия, походы и др.).

Процесс социальной адаптации студентов к условиям обучения в вузе проходит следующие этапы: ознакомление с новой средой, оценочное взаимодействие с окружающей средой и активное взаимодействие с окружающей средой. Все эти три этапа можно связать воедино посредством физического воспитания. Рекомендуется использовать спортивные игры и групповые физические упражнения, положительно влияющие на воспитание и развитие социально значимых качеств личности, улучшающие межличностное взаимодействие. Наиболее эффективными средствами сплочения команды следует считать спортивные игры, различные командные эстафеты, групповые спортивные соревнования. В то же время игровая деятельность служит естественной формой приобретения опыта взаимоотношений между людьми, реализации творческих возможностей. Игра позволяет учащемуся быть лично вовлеченным в процессы, происходящие в общественной жизни, позволяет

увидеть результаты собственных действий, понять и проанализировать допущенные ошибки. Игровой опыт, полученный от взаимодействия, и развитие лидерских качеств отражаются в реальных условиях.

Список литературы:

1. Адаптация к профессиональной деятельности как психолого–педагогическая проблема: методологические основания, пути и способы решения: материалы Междунар. науч.–практ. конф. В 3 ч. – Ч. 1. / Редкол. Л.Ф. Мирзаянова (гл. ред.) и др. – Барановичи: БГВПК, 2003. – 346 с.
2. Удалова Е. П., Кокурина Е. Н., Лихоманов Е. А. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов первокурсников // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 679-681.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
4. Эрдыниева В.Э., Тохтабаев У.С., Подойницына А.А., Мирошникова А.Н. //Компетентностный подход к занятиям по физической культуре в медицинской группе //Форум молодых ученых. 2022. № 4 (68). С. 350-365.