

Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами-первокурсниками в период адаптации к обучению в вузе

Научный руководитель – Пащенко Лена Григорьевна

Ведерников Роман Александрович

Студент (бакалавр)

Нижевартовский государственный университет, Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теоретических основ физического воспитания, Нижевартовск, Россия

E-mail: vedernickov.roman@mail.ru

Актуальность. Вчерашние школьники приступая к обучению в вузе испытывают стресс, который в итоге приводит к изменениям в организме, которые канадский учёный Ганс Селье назвал общим адаптационным синдромом [1]. Процесс адаптации к новым условиям обучения, в новом коллективе продолжается длительное время и проявляется совокупностью ряда физиологических реакций, обеспечивающих приспособление функций организма [2]. Длительный стресс может привести к срыву адаптации [1]. Скорость и качество адаптационных изменений в значительной мере зависит от величины физиологических резервов организма. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют повышению устойчивости организма к действию стрессорных факторов и оптимизируют процессы адаптации к ним. Важным является поиск путей оптимизации процессов адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе с использованием средств физкультурно-оздоровительной направленности.

Цель исследования: разработка комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для первокурсников, направленных на оптимизацию их состояния в период адаптации к условиям обучения в вузе.

Методы исследования. Анализ данных литературы, анкетирование, исследование физического состояния с помощью аппаратного комплекса «Омега-С», тестирование тревожности по методике Спилбергера-Ханина, методы математической статистики.

Организация исследования: Исследование проводилось в сентябре 2016 года. В исследование приняли участие 56 студентов, поступивших на различные факультеты НВГУ. Они были дифференцированы на 3 группы: занимающиеся спортом и имеющие разряды не ниже 1 взрослого, занимающиеся в оздоровительных группах в фитнес-центрах города или самостоятельно и студенты, чей двигательный режим ограничен обязательными учебными занятиями по физической культуре.

Результаты исследования.

Сравнительный анализ параметров физического состояния показал что, уровень адаптации к физическим нагрузкам у студентов из группы не занимающихся дополнительно достоверно ниже, по сравнению с занимающимися оздоровительной физкультурой и спортсменами. По показателю тренированности организма эти юноши также имеют достоверно низкие показатели. Наблюдаются достоверные различия между проявлениями психоэмоционального состояния юношей со сниженной двигательной активностью и студентов-спортсменов. Интегральный показатель спортивной формы достоверно ниже у студентов, занимающихся физической культурой только на учебных занятиях, по сравнению со сверстниками-спортсменами и занимающимися дополнительно оздоровительной физкультурой. Достоверных различий между показателями физического состояния студентов с повышенной двигательной активностью и студентов, дополнительно посещающих физкультурно-оздоровительные занятия не выявлено.

Рассматривая личностную тревожность, можно отметить, что у студентов с ограниченной двигательной активностью она выше, чем у юношей, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортсменом. Аналогичная ситуация наблюдается и в проявлении ситуативной тревожности. При этом, показатели тревожности последних существенно не отличаются.

После проведенного исследования, и опираясь на его результаты, нами была предпринята попытка разработать комплекс физкультурно-спортивных мероприятий, позволяющий не только оптимизировать двигательный режим студентов - первокурсников, но и ускорить процессы их адаптации к условиям обучения в вузе.

Во-первых, при проведении ежегодного слёта первокурсников в программу мероприятий необходимо добавить спортивные станции и задания связанные с физической активностью. Данная площадка хорошо подходит для адаптации первокурсников в условиях воздействия стрессовых факторов. В условиях неформального общения организованная физкультурно-спортивная часть программы будет интересна и востребована. В дальнейшем это поможет активизировать участие студентов в физкультурно-спортивной жизни университета [3, 4].

Во-вторых, при распределении студентов по физкультурно-спортивным специализациям, учитывать данные, полученные с помощью аппаратно-компьютерного комплекса «Омега-С». Зная текущее физическое состояние студентов, а также особенности их вегетативной регуляции возможно более рационально подойти к организации и содержанию обязательных занятий по физическому воспитанию. Так, например: ваготоникам могут быть рекомендованы игровые виды спорта, атлетическая гимнастика. Симпатотоникам: плавание, настольный теннис, йога, кардионагрузки в зале атлетической гимнастики.

В-третьих, при организации и проведении внеучебных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, организуемых в вузе для первокурсников (в частности, спартакиада первокурсников, проводимая в начале учебного года), следует учитывать не только соматическое состояние здоровья, но и степень напряжения вегетативной регуляции. Для чего при комплектовании команд спортсменов, болельщиков, волонтеров, помощников судей учитывать и физическое состояние студентов.

Проведенное исследование показало, что физическое состояние студентов 1-го курса имеет отличительные особенности в зависимости от их двигательной активности. Для оптимизации процессов адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе необходимо использовать средства физической культуры, а также проводить дополнительные обследования, позволяющие подбирать вид физкультурно-спортивной специализации для занятий физическим воспитанием.

Источники и литература

- 1) Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – М., 2006.
- 2) Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. – Иркутск, 1986.
- 3) Пащенко Л.Г. Отношение к занятиям физической культурой и спортом студентов вуза с различной двигательной активностью / Л.Г. Пащенко, О.С. Красникова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2016. № 5-4. – С. 72-75.
- 4) Пащенко Л.Г. Проявление мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов вуза с различной двигательной активностью / Л.Г. Пащенко // Современные научные исследования и инновации, 2016. №5 (61). С. 355-359.