Исследования Н.Ю.Шумаковой, которая установила, что подростки 13-15 лет, выполняя определенные виды физических упражнений, испытывают широкий спектр разнообразных чувств и во время занятий для них характерны следующие эмоциональные состояния:

- при занятиях спортивными и подвижными играми – чувство радости, азарта, удовлетворения;
- расслабление, симпатия к партнеру, вдохновение в основном возникает во время занятий танцами;
- агрессивность, ярость и жестокость присущи для занимающихся боевыми искусствами.

Показательно, что при занятиях спортивными и подвижными играми не выпадает восприятие духовной стороны и отсутствуют характерные для сопоставляемых видов физкультурно-спортивной активности чувства эгоизма, агрессивности и других социально-негативные проявления.

Таким образом, занятия спортивными и подвижными играми позволяют решить важную в общепедагогическом плане задачу – повысить двигательную активность подростков, не принося в жертву формирование социально-позитивной направленности личности.

Для успешного формирования у школьников устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями необходим, прежде всего, индивидуальный подход с учетом уровня развития их двигательных качеств и функциональных возможностей организма, а также с учетом их мотивационной сферы.

1. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе.- М., 1984
2. Михеев А.И. Формирование интереса к спорту у педагогически запущенных подростков: Автореф.дис....канд.пед.наук.-М., 1969
3. Шумакова Н.Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростков//Теория и практика физической культуры.-2002.-№9.-С.54.

Старыгина Г.П., Старыгин В.С.

Адаптация студентов к самостоятельным занятиям по физической культуре

*Бийский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Алтайский
государственный технический университет
им. И. И. Ползунова»
(Россия, Бийск)*

doi:10.18411/lj-04-2018-19

idsp: 000001:lj-04-2018-19

Аннотация

В статье рассматривается проблема адаптации студентов в первый год обучения к самостоятельным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, здоровье, адаптация, мотивационная сфера, самостоятельные занятия.

Совершенствование системы образования выдвигает ряд сложных и ответственных задач, связанных с научным обоснованием целей, содержания, средств и методов учебно-воспитательной деятельности. Указанные задачи возможно выполнить лишь на основе привлечения студентов к физической культуре и спорту. Особый интерес представляет собой проблема адаптации студентов к обучению. В последнее время исследования показывают, что адаптация вчерашних школьников проходит со значительными трудностями. Данный факт подтверждает то, что успеваемость у студентов первого курса ниже, чем оценки, которые они получали в школе. Первокурсники, получающие удовлетворительные оценки, составляют 70% студентов.

Причиной неуспеваемости является не отсутствие желания учиться или способностей, а неумение быстро приспосабливаться к вузовским условиям. Студенты, на начальном этапе обучения сталкиваются с рядом трудностей - не получают своевременной, необходимой помощи со стороны преподавателей в этот период, другая более высокая нагрузка, свободная жизнь. В результате этого, переходный период для многих студентов оказывается чрезвычайно сложным [1].

По мнению многих ученых, процесс адаптации первокурсника должен быть целенаправленным, планомерным, организованным и управляемым. Решение вопросов адаптации первокурсника с целью их наиболее быстрого и безболезненного включения в атмосферу обучения является важным шагом на пути совершенствования учебного процесса[3].

Можно выделить основные факторы, влияющие на процесс адаптации студентов-первокурсников к сложным для себя условиям обучения. К традиционным факторам процесса адаптации относятся: личностно-психологический (адаптация к жизни без родных и близких); социально-бытовой (адаптация к условиям жизни в учебном заведении к бытовой и материальной самостоятельности); фактор межличностного общения (адаптация к составу учебных групп и потоков); фактор адаптированности к педагогической системе (адаптация к новой системе образования, контроля, требований). Среди различных причин, ухудшающих состояние здоровья студентов выделяют – низкую двигательную активность, перегрузки в процессе занятий, большое количество времени перед экраном компьютерного монитора, проблемы межличностных отношений, нарушение режима питания и сна и т. д.

Изучение влияния самостоятельных занятий физической культурой на состояние здоровья студентов их адаптацию к обучению является главной целью. Учебные занятия должны воздействовать на мотивацию студента к занятиям физическими упражнениями. Процесс подготовки студентов к самостоятельным занятиям имеет следующую структуру: выявление исходного уровня физической подготовки; формирование социально значимых мотивов для студента; управление динамикой мотивации со стороны преподавателя; планируемый конечный результат.

Физические упражнения при условии разработки четкого алгоритма деятельности и управления мотивацией студента создают необходимые предпосылки к самостоятельным занятиям. Для этого требуется смена акцентов в целевой установке академических занятий – переноса основного внимания с физической подготовки и сдачи контрольных нормативов на формирование специальных тренировочных занятий по видам спорта и методических умений и навыков студентов. Для этого нужно добиться тренирующего эффекта в развитии физических качеств не только за счет академических занятий, а в большей мере за счет дополнительных к ним, самостоятельных, по выбранному виду спорта.

Мотивами занятий физическими упражнениями являются: укрепление здоровья и всестороннее развитие личности, повышение уровня умственной и физической работоспособности, подготовка к будущей профессиональной деятельности, развитие адаптационных способностей.

Таким образом, для повышения адаптации студентов к обучению необходима целенаправленная работа по их подготовке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Содержание её должно обеспечивать теоретическую, методическую подготовку, усвоение методик самоконтроля за физическим и функциональным состоянием организма.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Павлюк, Н.Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук / Н. Б. Павлюк. – Шуя, 2006. – 22 с.
3. Караваева, Н.Н. Педагогическое сопровождение адаптации студентов к учебному процессу технического вуза: автореф. дис. канд. пед. наук / Н. Н. Караваева. – Тула, 2006. – 19 с.
4. Маляренко, Т.Н. Валеологические аспекты вузовского образования / Т.Н. Маляренко // Валеология. – 1996. - №2. – С. 18-27.