

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

*Орешникова А.Р., студентка 2 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Макарова Е.В., к.пед.наук
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

***Ключевые слова:** адаптация, работоспособность, фактор здоровья, восстановления.*

Работа посвящена проблеме адаптации студентов. Одним из средств адаптации важное место принадлежит физической культуре, способствующей установлению здорового образа жизни, сохранению социального здоровья студентов.

Среди средств адаптации видное место принадлежит физической культуре, влияние которой многофункционально [2,3]. Успешность дидактической адаптации обеспечивается такой организацией жизнедеятельности студентов, которая способствует установлению здорового образа жизни, сохранению социального здоровья [1,4,5,6,7,8]. Познавательная активность студентов развивается средствами физической культуры через совершенствование ощущений, восприятий, положительных свойств внимания, памяти и др. Представление об этом дает таблица 1.

Процесс модернизации высшего профессионального образования предусматривает активизацию и увеличение объема самостоятельного

Таблица 1– Функции внимания у студентов с активным и эпизодическим режимом занятий физической культурой, усл. ед.

| Группа | Устойчивость | Интенсивность | Распределение | Переключение | Объем |
|---------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------|
| Активно занимающиеся | 2906 | 342 | 251 | 16,5 | 3,6 |
| Эпизодически занимающиеся | 2736 | 307 | 234 | 19,4 | 3,1 |

учебного труда студентов, всестороннее развитие в нем творческих начал. При общем сокращении объема аудиторных занятий до 24–28 ч в неделю существенно возрастает удельный вес самоподготовки студентов. Если ранее ее объем в среднем составлял 2 ч 30 мин – 3 ч 30 мин в день, то теперь он увеличится в 2 раза. Можно полагать, что это приведет к дальнейшей интенсификации учебного труда. А это требует всемерного оздоровления условий учебного труда студентов, укрепления их здоровья.

Фактор здоровья объективно играет все возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения в вузе. Приведенное исследование свидетельствует о том, что объем учебных нагрузок легче переносят студенты с высоким уровнем функционального здоровья. Среди студентов специальной медицинской группы завершено восстановление не наблюдалось у 19,4%, подготовительной – 10,7, основной – 5,2%. К началу следующей учебной недели недостаточное восстановление составило соответственно 28,3 %, 12,9 %, 6,4 %.

Опрос 687 студентов ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА о причинах, ограничивающих их возможности в учебном труде, выявил в 21,7% ответов указание на состояние здоровья. Приведенные материалы подчеркивают значимость фактора здоровья для успешного учебного труда с наименьшими психоэмоциональными и энергетическими затратами.

Библиографический список

1. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск : УГСХА, 2009. – С. 390–394.
2. Тимошина, И.Н. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 50–52.
3. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 24–26.

4. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е. В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255–257.
5. Individual educational development roads of cognitive activity of students. Modern Journal of Language Teaching Methods / A.E.Islamov, E.V.Makarova, L.E.Zotova, M.Yu.Kraeva, N.I.Besedkina, O.G.Filipenkova.- 2017. - Том 7, № 3. - С. 469-475.
6. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry / K.G. Erdyneeva, M.Y.Shvetsov, E.A.Igumnova, V.P.Gorlachev, I.V.Pavlov, O.V.Kozachkova, , N.K.Schepkina, E.V.Makarova. - 2016. - Том 11, № 1. - С. 1-9.
7. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing / G.F. Magadieva, A.A.Garipova, N.N.Melikhova, V.T.Volov, S.M.Konyushenko, I.V.Karpova, E.V. Makarova . - 2016. - Том 6, № 2. - С. 82-86.
8. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing / G.F.Magadieva, N.N.Melikhova, V.T.Volov, S.M.Konyushenko, A.A.Garipova, I.V.Karpova, E.V.Makarova.- 2016. - Том 6, № 2. - С. 82-86.

PHYSICAL CULTURE AS MEANS OF ADAPTATION OF STUDENTS

Oreshnikova A. R.

Key words: adaptation, working capacity, factor of health, restoration.

Work is devoted to a problem of adaptation of students. One of means of adaptation the important place belongs to the physical culture promoting establishment of a healthy lifestyle, preservation of social health of students.