

Венедиктова И.А.¹, Сивашенко П.П.²**ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**¹ Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова² ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. Обучение в вузе по сравнению со школой имеет существенные отличия, к которым относятся больший объем как учебного материала, так и большая физическая нагрузка и возможность выбора различных учебных дисциплин, и спортивных секций, меньший контроль над самостоятельной подготовкой со стороны преподавателей.

Ключевые слова: адаптация, формирование, работоспособность, физические нагрузки.

Venediktov I.A.¹, Sivaschenko P.P.²**FEATURES OF STUDENTS' ADAPTATION TO PHYSICAL TRAINING**¹ Northwestern state medical center University named after I.I. Mechnikov² S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. Higher education in comparison with school has significant differences, which include a larger volume of educational material, as well as a greater physical load and the ability to choose different academic disciplines and sports sections, less control over independent training on the part of teachers.

Keywords: adaptation, formation, performance, physical activity.

Адаптация к занятиям по физической культуре, как и в других видах профессиональной деятельности, характеризуется этапами становления. Однако она имеет некоторые специфические особенности. Физическое воспитание в вузе является важной составной частью учебно-воспитательного процесса, который решает следующие задачи: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, сознательности, подготовки к труду и защите нашей Родины. Сохранение формирования и всестороннего развития организма, поддержания и укрепление здоровья студентов, содействие правильному режиму и высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Обучение в вузе является не только отдельной стороной в жизни молодого человека, не только новой социальной средой, в которой он должен проводить значительную часть своего времени, но и качественно новым этапом в его жизни, непосредственно влияющим на его личностное и физическое развитие. Этап профессиональной подготовки – это не только приращение знаний, общих и сугубо профессиональных, но и формирование социальной, физической, коммуникативной зрелости личности как в плане ценностно-смыслового, морального самоопределения личности, так и в плане приобретения новых коммуникативных навыков, способов социального взаимодействия.

В начале учебного года в вузе, некоторая часть студентов ведет себя очень пассивно, неорганизованно. Это выражается в том, что они не всегда готовы к физическим нагрузкам, лекционным, что не могут заставить себя к самостоятельным занятиям физической культурой. Как следствие, плохая готовность к первым сессиям. Студенты почти всегда уходили от возможности поучаствовать в каких-либо соревновательных или коллективных делах, так как боялись подвести своих сокурсников из-за своей неорганизованности и неспособности.

На первом курсе студенты больше тратят усилий для осмысления организованности своей деятельности и поведения, слабо дифференцируя сферу реализации организованности, а уже на третьем курсе у них организованность в большей степени реализуется как бы сама собой, а их самоконтроль не требует каких-либо усилий. От

каждого студента первокурсника требуется не только хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие, но и владение знаниями, умениями, навыками, обеспечивающими сознательное применение разнообразных средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с целью повышения и сохранения на высоком уровне их профессиональной работоспособности.

Физическое воспитание за все годы обучения представляет собой систему взаимосвязанных и дополняющих друг друга средств, методов и форм организации. Основу его составляет общая физическая подготовка. Практическое решение этих задач опирается на ясное представление структуры профессиональной адаптации и их особенностей в спорте. Основу этого процесса составляют этапы профессиональной адаптации, которые определяются периодами развития человека и характеристикой направленности психической активности спортсмена в соответствии с его мотивацией и личной позицией по отношению к спортивной практике.

Таким образом, основу управления процессом профессиональной адаптации составляют механизмы внутренней адаптации как элементы самосознания. Рационализация внутреннего состояния – это залог успешного управления внешней адаптацией, так как согласие с самим собой является первым, основополагающим компонентом приспособления человека к объективной реальности. Вероятно, поэтому практические психологи в первую очередь обращаются к решению проблем самоуправления человека в случаях необходимости активизации внешней адаптации.

В качестве механизмов внутренней адаптации можно использовать приемы реорганизации систем личных ценностей (защитные механизмы личности). Внешняя адаптация является целенаправленным, контролируемым со стороны сознания процессом. Этот процесс следует считать включенным в основную деятельность студента. С функциональной позиции его реализация представляется как проведение последовательных действий организационного, технического и тактического характера. При условии соответствующего ситуации деятельности психического состояния (внутренняя адаптация), субъекту необходимо

провести организационные действия, которые, главным образом, связаны с оценкой внешних условий, выбором адаптационных действий, планированием процесса внешней адаптации и принятием решения о начале ее реализации на практике).

Технические действия определяются умениями и навыками осуществлять внешнюю адаптацию к новым условиям деятельности. Это комплекс специальных рабочих движений, от уровня технического совершенства которых зависит успешность внешней адаптации. Технические действия могут быть представлены в виде специальных приемов и способов, методов и средств деятельности. Так, столкнувшийся в ходе учёбы с трудностью, которая имеет характер экстремального препятствия для него, вынужден адаптироваться к динамическим преобразованиям условий деятельности. Развитие ситуации зависит, во-первых, от реализации процесса его внутренней адаптации. Его внешняя адаптация характеризуется как высокий уровень

профессиональной адаптивности. Однако в таких случаях результативность обучаемости не всегда, и даже не обязательно имеет высокие показатели.

Обобщая вышесказанное, технология реализации профессиональной адаптации может быть представлена в виде решения определенных задач при условии соблюдения структуры адаптационного процесса, аспектов и видов адаптации, приемов и способов ее активизации, а также степени сложности динамических преобразований объективной реальности. Процесс проведения профессиональной адаптации должен быть направлен, во-первых, на реализацию адаптации физических нагрузок к особенностям спортивно-образовательной деятельности по возрастным этапам субъективного развития, и, во-вторых, на реализацию адаптивных механизмов эффективности осуществления профессиональных действий в учебных и учебно-тренировочных занятиях в вузах.

Список источников

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. ВМедА. СПб, 1999. 202 с.
2. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
3. Болотин А.Э. и др. Болотин А.Э. Сильчук А.М., Сильчук С.М. Педагогическая модель физической подготовки курсантов ВМедА им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
4. Борисов Д.Н., Лемешкин Р.Н., Хилько В.О. Контроль за состоянием здоровья военнослужащих в ходе проведения лечебно-эвакуационного обеспечения войск (сил) с использованием современных средств информатизации / Военная мысль. 2017. № 4. С. 47-55.
5. Григорьев В.И. и др. Теория и методика физической культуры: учебник. 463 с.
6. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
7. Гублер Е.В., Генкин А.А. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
8. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
9. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Том Часть 1 MS Excel. 185 с.
10. Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных: применение статистики в научной и практической работе врача. Ленинград, 1964. (2-е издание). 252 с.
11. Корольков А.А., Петленко В.П. философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
12. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений Москва, 1951. 532 с.
13. Крупнов, А.И. Об изучении и формировании базовых свойств личности студента/ А.И. Крупнов// Студент на пороге XXI века. - М.: РУДН, 2011.
14. Курамшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
15. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих. автореферат дисс... СПб, 1996. 37 с.
16. Новиков В.С. и др. Физиология экстремальных состояний. СПб, 1998. 196 с.
17. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
18. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
19. Серговец А.А. и др. Современная функциональная диагностика и интеллектуальный интеллект // Воен.-мед. журн. 2020. Т. 341. № 2. С. 40-45.
20. Сильчук А.М. Компетентностные характеристики профессиональной деятельности специалиста физического воспитания вуза. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 215-219.
21. Сильчук А.М. Структура факторов, определяющих необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в ВС РФ. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов . 2019. С. 73-75.
22. Сильчук А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в ВС РФ. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 273-276.
23. Стародубцев М.П. Исследование влияния физической культуры на умственную работоспособность у студентов. Изв. Рос. Воен.-мед. акад. 2019. Т. 38. № 53. С. 247-248.
24. Стародубцев М.П. Методические подходы к физическому воспитанию в вузе. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 122-132.
25. Стародубцев М.П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой Стародубцев М.П. Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. № 1. С. 84-87.
26. Стародубцев М.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов Стародубцев М.П. 2019. С. 308-313.
27. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. 2019. С. 305-309.
28. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
29. Сушильников С.И. и др. Профессионально важные качества и профессиональные компетенции слушателей ординатуры, обучающихся по дисциплине "медицина чрезвычайных ситуаций" // Военно-медицинский журнал. 2017. Т. 338. № 12. С. 18-29.
30. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
31. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
32. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч. -практ. конф. 2019. С. 70-72.
33. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
34. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2005. 292 с.
35. Юнкеров В.И., Григорьев С.Г., Резванцев М.В. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2011. (3-е издание, дополненное). 318 с.
36. Явдошенко Е.О. Особенности формирования фондов оценочных средств по физической культуре в медицинском университете. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов . 2019. С. 96-99.