

УДК 378: 37.04: 796

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Панкратова О.Н., Чередников Н.А.

*Институт экономики и финансов МИИТ Императора Николая II, Москва,
e-mail: nikolay.cherednikov@gmail.com*

Резюме: в данной научной работе изложена суть проблемы психологической адаптации студентов первого года обучения в университете, а также предпринята попытка решить ее средствами физической культуры и спорта. Авторы раскрывают задачи, цели и способы адаптации студентов-первокурсников. Особое внимание обращается на совместное занятие студентов обоих полов и использование как секций, так и занятий по общей физической подготовке как пути решения проблемы. При использовании данных методов подхода достигается устойчивая адаптация студентов, оказывающая положительное влияние на все стороны общественной жизни, в том числе значительно на успеваемость студентов, а также степень их вовлеченности в образовательный процесс в целом, в результате чего достигается успешное обучение студента на протяжении всей программы.

Ключевые слова: адаптация, студенты, физическая культура, спорт

THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS AND WAYS TO SOLVE IT BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Pankratova O. N., Cherednikov N. A.

*Institute of Economics and Finance of MIIT of Emperor Nicholas II, Moscow,
e-mail: nikolay.cherednikov@gmail.com*

Summary: in this scientific paper, the essence of the problem of psychological adaptation of students of the first year of training at the university is stated, and also an attempt is made to solve it by means of physical culture and sports. The authors disclose the objectives, goals and ways of adaptation of first-year students. Particular attention is drawn to the joint employment of students of both sexes and the use of both sections and classes on general physical training as a way of solving the problem. Using these methods of approach, students' stable adaptation is achieved, which has a positive impact on all aspects of public life, including significantly on the progress of students, as well as the degree of their involvement in the educational process as a whole, resulting in successful student training throughout the program

Keywords: adaptation, students, physical culture, sport

Адаптация студентов к жизни в условиях обучения в высшем учебном заведении – серьезная проблема, требующая детального рассмотрения и решения и не теряющая своей актуальности никогда.

Данная проблема имеет место быть и в МИИТе. Студентам сложно привыкнуть к новой обстановке, иному формату обучения. Многие студенты приехали из других городов и даже стран, в результате чего многим из них трудно освоиться в новой, непривычной для них обстановке. В результате чего студенты сталкиваются с проблемами психологической адаптации.

Признаками неуспешной адаптации являются снижение работоспособности, усталость, сонливость, головные боли, доминирование подавленного настроения, возрастание уровня тревожности, заторможенность или, напротив, гиперактивность, сопровождающаяся нарушениями дисциплины, пропуски занятий, отсутствие мотивации учебной деятельности[1]. От того,

как долго по времени происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов.

Цель, задачи исследования

Целью данной работы является выявление путей решения проблемы психологической адаптации студентов-первокурсников средствами физической культуры и спорта.

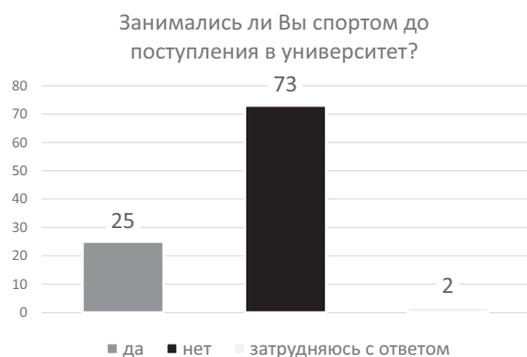
Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу, напрямую связанную с данной проблематикой.
2. Определить влияние спортивных секций и специальных вебинаров на студентов 1-3 курсов.
3. Анализ полученных результатов и рекомендации студентам-первокурсникам.

Результаты и обсуждения

Всего были проведены опросы среди студентов первого, второго и третьего курсов. Выборка для каждого опроса составила 100 человек одного курса. Сначала студен-

там первого курса предлагалось ответить, занимались ли они спортом до поступления в университет. Только четверть студентов ранее занималась спортом любительски или на профессиональном уровне. Такие студенты уже в некой степени прошли процесс адаптации, а потому им легче освоиться в университетской жизни.



Затем студентам в рамках опроса было предложено ответить на вопросы, связанные с уровнем их социально-психологической адаптации. Существует мнение, что адаптация студента заканчивается к концу третьего курса в области вузовского обучения. Если разделить период обучения в вузе на конкретные этапы подготовки студентов к профессиональной деятельности (начальный, основной, заключительный), можно выделить и три самостоятельных вида учебной деятельности: учебно-познавательная, учебно-исследовательская, учебно-профессиональная[2]. Следовательно, процесс социально-психологической адаптации будет сопровождать весь период обучения студентов в вузе. Таким образом, успешность обучения студентов в вузе, с одной стороны, отражает степень адаптированности к соответствующим условиям, с другой стороны, сама адаптация служит предпосылкой успешного обучения в вузе и дальнейшего личностного развития студента.

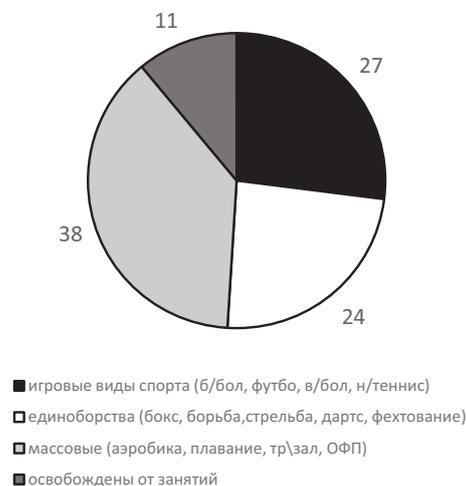
Адаптация студентов к условиям обучения в вузе определяется как индивидуальный процесс непрерывной адаптации к учебной деятельности, выработку новых форм поведения, направленных на достижение определенных целей и личностную самореализацию.

Первоначально студентам первого курса предлагалось ответить, какие спортивные секции они выбрали:

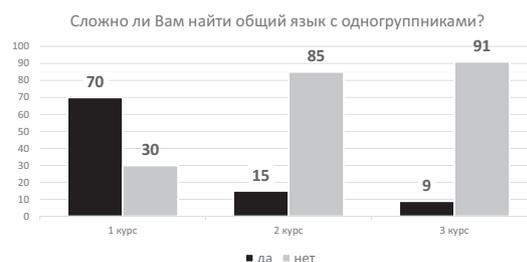
Наибольшее количество студентов выбрали массовые виды спорта, игровые виды спорта выбрали меньшее количество студен-

тов, примерно столько же студентов выбрали различные единоборства. Одиннадцать процентов были освобождены от занятий физической культуры по причине здоровья.

выбор студентами различных секций



Из ста опрошенных студентов первого курса, треть молодых людей испытывает затруднения в социально-психологической адаптации к существующим условиям в учебной деятельности в вузе. Ко второму курсу произошло значительно уменьшение количества студентов, испытывающих трудности в адаптации к жизни в университете. Намечилась серьезная тенденция к улучшению социальной адаптации студентов. На третьем курсе количество не в полной мере адаптировавшихся студентов составило девять процентов.



Очевидно, что участие в различных спортивных секциях крайне плодотворно сказывается на социальной адаптации студентов, улучшает их взаимодействие с другими студентами и благоприятно сказывается на их обучении в университете. Кроме всего прочего, занятия ОФП в еще большей степени положительно сказывается на студентах.

Занятия студентов в секции общей физической подготовки проходят в смешанной группе, что позволяет студентам быстрее

преодолеть стеснение и психологически адаптироваться[3]. Именно поэтому секция общей физической подготовки является более действенной, чем, например, секция шахмат, а также позволяет в срочной форме психологически адаптироваться студентам.

Освобожденным студентам предлагается пройти вебинары и тестирование, а студентам третьего курса выполнить рефераты. На первом курсе результаты были схожи с результатами студентов, не освобожденных от занятий физической культурой. На втором курсе появилась серьезное отличие: процент студентов, испытывающих трудности с психологической адаптацией в университете, остался на достаточно значимом уровне. На третьем курсе результаты выровнялись: только девять процентов освобожденных от занятий и девять процентов студентов, занимающихся в секциях, испытывают трудности с психологической адаптацией. Это говорит о том, что студенты, занимающиеся в секциях, гораздо более быстро психологически адаптируются к жизни в университете.



Очевидно, что предложенные методы социальной адаптации студентов второго курса положительно сказались на них. В дальнейшем необходимо более детально прорабатывать и улучшать данную методику социально-психологической адаптации студентов.

Вывод

Проведя мониторинг студентов первого, второго и третьего курсов посредством

ряда опросов мы пришли к выводу, что предоставление студентам возможности заниматься в секции, а также большой выбор спортивных секций для студента позволяет им адаптироваться к новой обстановке, новому типу учебного процесса, улучшить свои учебные показатели и повысить общую психологическую адаптацию[4]. Это подтверждено итоговым сводным графиком для студентов первого, второго и третьего курсов.

Освобожденным от занятий по физической культуре студентам предлагается пройти вебинары и тестирование, а студентам третьего курса подготовить рефераты, что также благотворно на них сказывается, однако их адаптация проходит значительно медленнее. Это также подтверждается итоговым сводным графиком освобожденных студентов первого, второго и третьего курсов. Необходимо в дальнейшем улучшать методологию теоретического подхода к реализации данной методики.



Список литературы

1. Комплексная система физического воспитания в досуговой деятельности молодежи (Учебное пособие) С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева М. : МИИТ, 2014 - 122с.
2. Формирование интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом (Учебное пособие) С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева М. : МИИТ, 2015 - 185с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
4. Целевой подход как основа построения тренировочной двигательной деятельности (Методические указания) В.В. Брянцев, О.Н. Панкратова, И.А. Дорофеева М. : МИИТ, 2014 - 24с.