

# АДАПТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Лукавенко Е.Г.

Харьковский национальный медицинский университет

**Аннотация.** Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышением физической активности, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ, адаптацией организма к физическим и психическим нагрузкам. В молодом возрасте физические нагрузки совершенствуют физическое развитие и работоспособность, а также являются профилактикой различных заболеваний. Кроме физических тренировок и закаливания важную роль в укреплении здоровья играют такие элементы здорового образа жизни, как рациональное питание, правильный режим труда и отдыха, полный отказ от курения и спиртных напитков.

**Ключевые слова:** физическое развитие, уровень физической активности, физическая и психическая адаптация, здоровый образ жизни

**Анотація.** Лукавенко О.Г. Адаптація молоді з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах. Оздоровчий та профілактичний ефект фізичної культури невід'ємно пов'язаний з фізичною активністю, зміцненням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин, адаптацією організму до фізичних та психічних навантажень. В молодому віці фізичні навантаження удосконалюють фізичний розвиток і працездатність, а також являються профілактикою різних захворювань. Зокрема фізичних тренувань і загартовування важливу роль в зміцненні здоров'я відіграють важливі елементи здорового способу життя: раціональне харчування, правильний режим праці та відпочинку, повний відказ від куріння та вживання спиртних напоїв.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, рівень фізичної активності, фізична та психічна адаптація, здоровий засіб життя.

**Annotation.** Lukavenko H.G. Adaptation youth with miscellaneous level to physical preparedness and picture of health to occupation by physical culture in high educational institutions. Sanitary and preventive effect of the physical culture indissoluble is connected with increasing of the physical activity, reinforcement function supporting-motor device, activation metabolism, adapting the organism to physical and psychic load. In young age physical loads improve the physical development and capacity to work, as well as are a preventive maintenance of the different diseases. Except physical drills and hardening important role in fortification of health play such elements sound lifestyle, as rational feeding, correct mode of the labour and rest, full refusal of smoking and alcohol drink.

**Keywords:** physical development, level to physical activity, physical and psychic adaptation, sound lifestyle.

## Введение.

В условиях современного мира, с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование и проч.) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это приводит к снижению функциональных возможностей человека, способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий и, как следствие, ухудшению общего самочувствия, снижению работоспособности, утомлению, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный труд, который резко понижает работоспособность организма.

Отсутствие необходимых человеку энергозатрат приводит к ухудшению работоспособности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой), и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

В это время очень вредны и перегрузки. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Проявление первых признаков значительного, особенно резкого утомления – биологически необходимая защита от развития истощения организма, сигнал для прекращения работы, для реабилитации.

Волевым усилием можно заставить организм продолжать работу, что только отдалит (не ликвидирует!) утомление или что намного опаснее. Приведёт к состоянию переутомления. Переутомлению присущи постоянное чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса, апатия, повышенная неадекватная реакция, головная боль, головокружение, снижение аппетита, снижение веса тела, потливость, снижение сопротивляемости организма инфекциям и т.п.

Физическое воспитание в целом отображает необходимость в планомерной, систематической и целеустремленной подготовке обществом студенческой молодежи к практической жизнедеятельности. Адаптивное физическое воспитание – необходима предпосылка для занятий массовым спортом и важно условие формирования физической культуры личности, которая составляет ценностную ориентацию, организованность, целенаправленность в деятельности студентов [1].

При вступлении в высшее учебное заведение студент должен адаптироваться к комплексу новых факторов, которые специфичны для высшей школы. Кроме этого, сама учебная деятельность студента за последние годы несколько изменилась, его адапционно - компенсаторные механизмы не исправляются со всеми нагрузками. А это, в свою очередь, приводит к изнурительности и срыву адаптации, которая представляет основу различного рода заболеваний.

Студенту-первокурснику резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и вузе, важно сократить этот период, который может длиться и семестр и два-три года. Просматривается чёткая закономерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен увлечён спортом, общественной работой, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности.

Не менее важно использование средств физической культуры и спорта в психологической подготовке будущего специалиста. Именно спорт, физическое воспитание ставит студента в те условия, которые формируют его психологическую готовность к профессиональным негативным воздействиям. Австралийский психолог Алан Пиз доказал, что с помощью слов, вербально, мы передаём только 7% информации. 93% приходится на интонацию, мимику, жесты, бессознательные телодвижения. Только наличие сильной воли, умение сохранять самообладание могут позволить скрыть своё психологическое состояние.

Известно, что формирование потребностей физического и психического здоровья является определяющим в физическом воспитании студентов. Для того чтобы процесс формирования этой потребности был эффективным, он должен быть осознанным [3].

Но для формирования у студентов мотивационных потребностей к двигательной активности, занятий спортом нужно акцентироваться на дидактичных технологиях в русле личного ориентированного подхода.

Организация учебы на основе лично ориентированного подхода значит, что все методические решения преподавателя, например организация учебного материала, использования средств физических упражнений, должны преломляться сквозь призму личности студента, его потребностей, мотивов, опыта, способностей, интеллекта и других лично, – психологических особенностей.

Потому что психологическая активность – является фундаментом любой другой деятельности. Сущность психики – это вследствие необходимости адаптировать организм к условиям труда.

Таким образом, лично ориентированный подход более акцентирует внимание на формирование личного опыта.

Исследование потребностей и мотивов физкультурной – оздоровительной деятельности молодежи даёт возможность быстрому приспособлению физического и психического состояния студентов к учебе в высшем учебном заведении. Потому изучение данной проблемы у юношей и девушек во время занятий физической культурой сегодня является актуальным.

Работа выполнена по плану НИР национального медицинского университета.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

Целью работы является исследование мотивационной сферы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов разными видами заболеваний организма и уровнем физической подготовленности.

Для достижения цели в работе поставлены такие задания:

1. Выявить состояние здоровья и уровень двигательной активности студентов 1-2 курсов медицинского университета.
2. Исследовать мотивационную сферу студентов на занятиях по физическому воспитанию.
3. Определить связь между физической подготовленностью молодежи с разным состоянием здоровья и мотивацией физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

#### **Методы исследований.**

Для определения состояния здоровья молодежи использовались следующие методы: медицинский осмотр студентов I-II курсов, выполнения нескольких тестов оценивающих физическое состояние студентов (спирометрия, динамометрия, рост-весовой показатель), тест по Булич, Муравову (Bulich, Murawow, 2002).

Опросник состоит из 29 вопросов, которые позволяют выявить отношение студентов к предмету: физическое воспитание, объективно оценить состояние собственного здоровья, готовность выполнить государственные тесты, направлены на выявление у студентов наследственности к заболеваниям и наличие разных психотравмирующих ситуаций, которые встречаются у них в повседневной жизни. Результаты исследований дали возможность заключить, что сокращению периода адаптации, исследование мотивационной сферы физического воспитания юношей и девушек выполнялось с помощью опроса, где каждый студент должен был из 29 вопросов (где есть несколько вариантов ответа) определить свой вариант.

В исследованиях принимали участие студенты медицинских и стоматологического факультетов ХНМУ в количестве 260 студентов из них 100 юношей и 160 девушек.

#### **Результаты исследований.**

Анализ литературы и исследований дал возможность определить связь между наличием факторов риска психосоматических заболеваний и жалоб, которые характеризуют психоэмоциональную дезадаптацию и вегетативные нарушения.

84% студентов и 92% студенток посещает занятия по физическому воспитанию, проводимые раз в неделю, но только 10% студентов и 1,2% студенток посещают спортивные секции, организованные при университете.

Анкетирование показало, что в большей мере для студентов характерны такие жалобы, как присутствие тревожности и неудовлетворённость результатами выполняемой работы (31%), частое внутреннее напряжение (25%), рассеянное внимание (17%), повышенное утомление (16%). Выявлено, что гиподинамия есть одним из факторов, которая вызывает проблемы в виде повышенного утомления, нарушения сна, частые головные боли.

Работоспособность студентов в течение семестра, учебного года также подчинена изменениям в периодах вработывания, оптимальной деятельности, снижения работоспособности. Студенты обычно «входят в форму» (период пребывания) 3-3,5 недели. Работоспособность устойчивого высокой эффективности характера длится приблизительно 10 недель. В декабре в периоды увеличения ежедневной нагрузки до 11-13 часов и более, в сочетании с нервно-эмоциональным состоянием и переживаниями в периоды зачётной и экзаменационной сессий наблюдается снижение работоспособности. Её высокий уровень достигается психологическим настроением. Целевой мотивацией и, естественно, волевыми усилиями.

Экспериментально доказано, [2] что двухразовые в неделю занятия по физическому воспитанию, по одному академическому часу, проводимые после экзаменов, положительно влияют на умственную работоспособность студентов в период сессии, организм быстрее восстанавливается после экзаменационного стресса. После экзамена для снятия напряжения рекомендованы упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание) умеренной интенсивности. Нежелательно использовать участие в ответственных играх, единоборствах в плане реабилитации, т.к. их воздействие носит угнетающий характер.

#### **Выводы.**

Результаты исследования дали возможность заключить, что сокращению периода адаптации первокурсников способствует следующее:

- активные средства физической культуры игровые виды спорта, туризм, альпинизм, спортивное ориентирование и другие виды целенаправленной физической занятости, особенно связанные с пребыванием в природных условиях;

- рекомендуется вовлекать студенческую молодежь в массовые оздоровительно-спортивные, развлекательные мероприятия в качестве не только пассивных участников, но и организаторов и ответственных помощников;

- необходимо активно пропагандировать здоровый стиль жизни, связывая его с особенностями обучения и будущего профессионального труда.

Дальнейшие исследования предполагаются провести в направлении составления апробированных рекомендаций на период обучения студентов для самосовершенствования и укрепления здоровья, приобретения качеств, умений, навыков необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности.

#### **Литература**

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура молодежь и современность: сборник / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева - Теория и практика физической культуры 1995, №4. – С.4-8.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Евсеев Ю.И. – Изд. 3-е. - Ростов н /Д.: Феникс, 2005. - 382с. – (Высшее образование).
3. Ефимова, И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний: сборник /Ефимова И.В.; теория и практика физической культуры 1996, №8. – С.19-22.
4. Косилов, С.А. Физическая культура как средство повышения работоспособности учебник / С.А.Косилов, Л.А.Леонова- М.: Работоспособность человека и пути её повышения, 1989. - 365с.
5. Круцевич, Т.Ю. Прогнозирование физической работоспособности подростков в процессе физического воспитания: сборник / Круцевич Т.Ю.; Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2007, №7. – С. 21-27.
6. Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов: учебное пособие / Стрельцов В.А.; Теория и практика физической культуры «Сургутский государственный ун-т». – Сургут, 2003, №4. – С.6-19.

Поступила в редакцию 08.04.2009г.  
[sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru)