

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Берест Ю.К. доцент,

Берест О.А.

Адаптация первокурсников – сложный многофакторный процесс, связанный с усвоением социального опыта вузовской среды, включение личности в систему поведения, духовный мир, потребности, интересы, психологию студенчества.

Как средство адаптации физическая культура проявляется комплексно. Во первых, она обеспечивает физическую подготовленность студента, развитие его физических качеств, двигательных умений и навыков, социально значимых в жизни и профессиональной деятельности. В результате систематических занятий физической культурой улучшается деятельность сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем, являющихся ведущими в процессе адаптации. Во вторых, на занятиях физическим воспитанием студент включается в систему межличностных отношений.

Изучение индивидуальных особенностей студентов позволяет условно выделить три адантированности: низкий уровень, при котором у студента, как правило, имеются отклонения в состоянии здоровья, развиваются астено-неврогические реакции, протекающие на фоне негативных нарушений. Академическая успеваемость, работоспособность, самочувствие, активность снижены;

Средний уровень, при котором студент испытывает преимущественно дидактические трудности, у него не оформлены рациональные приёмы и способы самостоятельной деятельности, наблюдается формальный подход к процессу обучения;

Высокий уровень, в условиях которого у студента нет трудностей в адаптации в условиях вуза, он принимает активное участие в общественной жизни и спортивной жизни вуза.

Изучение возможностей физического воспитания в процессе адаптации в условиях вуза расширяет представление о его функционировании в комплексном учебно-воспитательном процессе вуза.