

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Мордовия  
«Саранский строительный техникум»

ДОКЛАД

«Роль спортивных мероприятий и значение физической культуры в  
адаптации первокурсников»

Автор: Ушаков Д.П., преподаватель

Саранск 2021

Важной педагогической задачей любого образовательного учреждения профессиональной направленности, является работа со студентами 1-ого курса, она должна быть направлена на быструю, успешную и полноценную адаптацию к новой системе обучения, к новым отношениям, а также успешно осваивать свою новую роль – роль студента.

Главная задача всего педагогического коллектива – это оказать всевозможную помощь для того, чтобы данная адаптация прошла полноценно, чтобы обучающиеся смогли привыкнуть к своему новому положению как можно скорее.

Адаптация – это процесс, при котором организм приспособливается к условиям внешней среды, а в дальнейшем формирует новые способы поведения по преодолению имеющихся трудностей для дальнейшей и успешной деятельности без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой.

При поступлении в среднее учебное заведение студенты сталкиваются с новыми, более сложными по сравнению со школой видами деятельности (учебной, трудовой, общественной и т.д.), требующими от них более высокого уровня общей физической подготовки. В связи с этим особенно возрастает роль физической культуры как одного из важнейших средств адаптации студентов к обучению.

Адаптация первокурсников в образовательном учреждении во многом зависит от преподавателей. От отношения к студентам и требований, которые преподаватели им предъявляют, зависит мотивация и заинтересованность студентов.

В педагогике физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблемы адаптации молодежи. Роль физического воспитания в формировании и развитии социально активной личности также признается специалистами физической культуры. Важно отметить, что в процессе физкультурной деятельности студент вступает в большое количество социальных контактов, в результате которых он адаптируется к новым

условиям. К сожалению не все подростки, приходящие к нам, имеют хорошую физическую подготовку, большой физиологический потенциал и здоровую психику.

За основу возьмем первое занятие физической культуры в спортивном зале. Вполне понятно и естественно, что на нем многие первокурсники чувствуют себя скованно, зажато. Их терзают сомнения по поводу одежды, телосложения, движений, возможных новых требований. В этом проявляется чувство тревожности и беспокойства. Сразу же после построения в одну шеренгу и пересчета по порядку каждый из них уже начинает чувствовать себя равнозначной частью этого большого коллектива. Во время разминки каждый студент начинает проявлять физическую подготовленность, свои физиологические возможности и все движения производит в своей, присущей только ему, манере. Но эти движения он делает совместно вместе со всей группой. В конце занятия, когда от сделанной на уроке работы приходит усталость, чувство тревожности сменяет чувство расслабленности. Первокурсник практически всегда получает удовлетворение от сделанной работы. Даже если это было обычное подтягивание на перекладине или процесс отжимания. Из этого следует, что преподаватель по физической культуре может не только организовывать и контролировать процесс адаптации, но и ускорять его.

Адаптация проходит через физкультурно-оздоровительную деятельность у 40-45% обучающихся. Из этого следует, что физическая культура является хорошим помощником для основной массы первокурсников в сложном процессе адаптации.

Физическая культура как учебная дисциплина является частью гуманитарного образования. Она обязательна для всех специальностей и служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, формированию их общей и профессиональной культуры.

Физическая культура помогает активизировать процесс социально-психологической адаптации, путем включения студентов в коллективную деятельность (игровые технологии; секционные занятия, участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивные праздники), а также способствует развитию личностного адаптационного потенциала (адаптивные и коммуникативные качества, нервно-психическая устойчивость), повышает уровень активности и работоспособности в учебной деятельности. К основным условиям эффективности адаптации человека в процессе физических занятий можно отнести: достижение соответствия характера педагогического воздействия и внутренних (субъективных) особенностей личности учащегося; формирование направленной мотивации различного рода отношений и деятельности в процессе физического воспитания; положительное воздействие занятий физкультурой на эмоциональную сферу человека; формирование адекватного самоанализа и самооценки первокурсников.

В период адаптационного курса в нашем техникуме проводятся следующие мероприятия, направленные на сплочение студентов группы и выявление лидеров: веревочный курс, соревнования по мини-футболу, настольному теннису, шашкам, товарищеские встречи по волейболу и другие.

В момент адаптации у студентов происходит кардинальная смена деятельности и окружения, их внутренние установки претерпевают сильные изменения. Происходит переориентация ценностей, освоение новых социальных ролей, студенты по-другому начинают воспринимать себя и других. Успешная адаптация первокурсника к жизни в техникуме является залогом дальнейшего развития каждого студента как личности и как будущего специалиста.

Физическая культура студентов выступает как интегральное качество их личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, показатель культуры будущего

специалиста, средство его саморазвития и самосовершенствования. Многочисленными исследованиями установлено, что у студентов, включённых в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается здоровый стереотип поведения. Эти студенты коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, у них наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им свойственны оптимизм и энергия. Среди них много настойчивых, решительных людей, способных повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени, чем другим, присущи чувство долга, добросовестность, собранность, они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства и напряжения. Они свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся осуществлять самоконтроль.

В заключении можно сделать вывод о значимости физической культуры и спорта в жизни студента, ведь очень важно в течение процесса обучения в образовательном учреждении, и после его окончания, понять роль физической активности в своей жизни. И немаловажно если студент, сможет это понять как можно раньше для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, физическое совершенствование, способствует всестороннему и гармоническому развитию личности, оказывает положительное влияние на качество учебного труда, работоспособность, способствует повышению эффективности процесса адаптации студентов к условиям обучения в образовательной организации. Перед преподавателями физической культуры стоит важная педагогическая проблема — определить средства и методы использования разнообразных физических упражнений и систему мероприятий оздоровительного характера в учебное и вне учебное время, с помощью которой можно обеспечить оптимальные условия выполнения студентами своих учебных обязанностей, а также достижение физического совершенства.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

### Список использованных источников:

1. Беляева О.А. Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов / О.А. Беляева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов всероссийской научно-практической конференции 18 мая 2018 года г. Саратов. – Саратов : Саратовский источник, 2018. – С. 31–36.
2. Ефремкин С.И., Егорычева Е.В., Чернышѐва И.В., Шлемова М.В. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональному самовоспитанию // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.
3. Матвиенко В.И. Особенности социализации студентов в процессе физического воспитания / В.И. Матвиенко, Е.А. Щербакова, Е.Н. Дорофеева // Молодой ученый. – 2019. – №20 (258). – С. 79–80.
4. Сагитова, Л. А. Адаптация студентов-первокурсников в колледже / Л. А. Сагитова, Р. Н. Сагитов. – Текст : непосредственный // Образование и воспитание. – 2017. – № 5 (15). – С. 135-139.
5. Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 419-420.
6. Удалова, Е. П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е. П. Удалова, Е. Н. Кокурина, Е. А. Лихоманов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 679-681.