

Бачурина Юлия Владимировна  
соискатель, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»  
г. Хабаровск, Хабаровский край

## АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

*Аннотация: в статье рассматриваются особенности адаптации студентов-первокурсников к физическим нагрузкам. Одной из важнейших задач является воспитание здорового поколения с помощью физической культуры, которая должна ознакомить с основными понятиями и правилами здорового и безопасного образа жизни. Автор отмечает, что адаптация способна управлять организмом студента, тем самым повышать или понижать выносливость организма. На это влияют множество факторов и явлений, которые рассматриваются в статье для раскрытия основных проблем адаптации студента. Адаптация студента-первокурсника к жизни и учебе в вузе должна быть успешной, что является основой для дальнейшего развития студента как будущего специалиста.*

**Ключевые слова:** человеческий организм, адаптация, резервы, потенциал, упражнения.

Под адаптацией понимается приспособление человека к условиям и обстоятельствам окружающего мира.

Целью любой адаптации является достижение гармоничного взаимодействия с людьми и окружающей средой.

Человеку необходимо приспосабливаться к окружающей среде и людям при любых изменениях: смена привычной обстановки, попадание человека в новую среду и новые условия жизни.

Рассматривая научную литературу можно понять, что успешность адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе во многом зависит от состояния их здоровья и организации жизнедеятельности [3].

Известно, что когда первокурсники попадают в новый коллектив, меняют сферу своей жизни, то многие из них адаптируются недостаточно быстро.

На адаптацию студента-первокурсника могут влиять такие факторы:

1. Природные – погодные и климатические условия, территориальное расположение, возникновение катализмов.

2. Материальные – это предметы внешнего мира, которыми человек вынужден уметь пользоваться. Например, одежда, деревья, земля, автомобили.

3. Социальная – это деятельность и взаимоотношения между людьми.

4. Техногенные – факторы, которые являются побочным эффектом от деятельности человека: свалки, мусор, загрязнение атмосферы.

5. Средовые факторы: обстоятельства и условия жизнедеятельности, обстоятельства социальной среды, режим и характер деятельности.

В основном на первокурсников влияют факторы, которые характерны для учебы в вузе:

– в период поступления первокурсники проходят процесс адаптации, обычно это связано со сменой труда, с попаданием в новый коллектив, с повышенными требованиями обучения и физическими нагрузками.

– во время обучения первокурснику необходимо влиться в новый коллектив и привыкнуть к режиму обучения, где нужно усвоить большой объем новой информации.

– так же появляется необходимость выполнения объема учебных заданий во время учебной деятельности, которая может вызывать повышенную нервно-психическую напряженность, стресса-неустойчивость и раздражительность.

Значение проблемы физиологической адаптации заключается в том, что организм студента в относительно короткое время должен приспосабливаться к физическим нагрузкам.

Вместе все эти факторы могут привести к физическим и психологическим расстройствам организма студента.

Поэтому состояние здоровья и тренированность студента во многом определяет скорость наступления физиологической адаптации и ее длительность.

Функциональные изменения в адаптационном периоде следует рассматривать как вполне естественную адекватную реакцию на особенности студенческой жизни, возникающую в результате физических нагрузок и нервно-психических напряжений и исчезающую после физиологической перестройки органов и систем [2].

Согласно исследованиям в этот период многие студенты чувствуют себя неуверенно, обособленно, испытывают обостренное чувство оторванности от привычной среды, неудовлетворенность своим положением, часто допускают отступления от правил поведения в вузе [4; 5].

В литературе имеются данные, указывающие на то, что высокий и разносторонний уровень физкультурно-спортивной подготовленности студентов в значительной степени способствует нейтрализации негативных изменений, происходящих в их организме, и тем самым сокращает период адаптации к обучению [6; 7]. Встречаются также ссылки на то, что рационально организованный процесс физического воспитания может активизировать межличностные отношения студентов на начальном этапе пребывания в вузе и тем самым ускорить их социально-психологическую адаптацию к условиям профессионального обучения [7].

Адаптацией можно управлять, то есть способствовать повышению выносливости своего организма. Некоторые факторы окружающей среды, оказывающие неблагоприятное влияние на общее состояние, самочувствие, здоровье и работоспособность студента могут быть кратковременными, воздействие которых организм компенсирует за счет имеющихся резервов, и длительные, которые требуют адаптационной перестройки деятельности функциональных систем человека, иногда даже неблагоприятной для здоровья.

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения. Они оказывают многократное воздействие на организм студентов. Интегральной категорией здоровья студента может выступать физический потенциал человека.

Под физическим потенциалом понимается то, как человеческий организм использует свои энергетические ресурсы, его способности и возможности преодоления физического труда.

На структуру физического потенциала студентов наибольшее значение оказывает их уровень физической подготовки. При недостаточном уровне физической подготовленности для обеспечения двигательной активности в большей мере используются данные физического развития, так как другие компоненты, влияющие на эффективность физической работы у студентов, могут быть слабо или мало развиты.

Следовательно, адаптация студентов к физическим нагрузкам представляет собой системный ответ организма, направленный на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это.

Исследования показывают, что высокий и разносторонний уровень физической подготовленности студентов, а также рациональная методика организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи на начальном этапе обучения – важные факторы, обеспечивающие успешность ее адаптации в вузе [7].

Таким образом, адаптация студентов к физическим нагрузкам происходит в результате физической реакции их организма на изменения окружающих условий, а также взаимодействия энергетических ресурсов, потенциала и физических возможностей человеческого организма. Студенты, которые имеют опыт в спорте или физической культуре лучше справляются с адаптацией, лучше переносят физические и нервно-психические нагрузки, быстрее привыкают к новым трудностям и переменам.

### ***Список литературы***

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов [Текст] / М.Я. Виленский. – М.: Прометей, 1993.
2. Медик В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье [Текст] / В.А. Медик – М.: Логос, 2003. – 200 с.

3. Корнилова Н.В. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе через средства физической культуры и спорта [Текст] // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №7–1. – С. 50–51 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5451>
4. Быков С.В. Образование и здоровье [Текст] / С.В. Быков // Социологические исследования. – 2000. – №1. – С. 16–18.
5. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ [Текст] / И.В. Журавлева. – М., 2002. – с. 28–36.
6. Щеголев В.А. Физическая культура и спорт в воспитании студентов [Текст] / В.А. Щеголев. – Великие Луки, 1999. – 52 с.
7. Давиденко Д.Н. Актуальные проблемы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов высшей школы [Текст] / Д.Н. Давиденко // Матер. 52-й межвуз. науч.-метод. конф. – СПб.: СПб ГМТУ, 2003. – С. 37–39.