

4. Ponomarev, V.V and Limarenko, O.V (2016). "Pedagogical model of the formation of students' readiness for sports activities", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 5, pp. 56–58.

5. Kholodova, G.B., Gilazieva, S.R., Mikheeva, T.M. and Simonenkov, V.S. (2019), "The use of the MOODLE system in the study of the discipline "self-defense", *Bulletin of the Orenburg State University*, No. 1 (219), pp. 48–54.

Контактная информация: ilya.zemlenuhin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2022

УДК 796.011.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Анна Николаевна Аксенова, кандидат педагогических наук, Кузбасский институт ФСИН России, г. Новокузнецк; Марина Анатольевна Токмашева, кандидат педагогических наук, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, г. Томск

Аннотация

Адаптация студентов первого курса является актуальной проблемой в учебном процессе. На первом курсе вчерашние школьники получают важнейший опыт в становлении себя как личности, как будущего профессионала. Первокурсники приобретают не только новые знания, умения и навыки, необходимые в будущей профессии, но и новый многогранный опыт в коммуникации, мировоззрении, физической и психологической адаптации. Мы считаем, что процесс социальной адаптации будет проходить более результативно, если студенты включатся в активные занятия спортом не только в рамках учебных часов, но и во внеурочное время.

Ключевые слова: студенты, спортивные тренировки, физическая подготовка, адаптация, социализация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p7-11

ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SOCIAL ADAPTATION OF FIRST- YEAR STUDENTS

Anna Nikolaevna Aksenova, the candidate of pedagogical sciences, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk; Marina Anatolyevna Tokmasheva, the candidate of pedagogical sciences, Tomsk State University of Control Systems and Radio electronics, Tomsk

Abstract

Adaptation of first-year students is an urgent problem in the educational process. In the first year, yesterday's students get the most important experience in becoming themselves as a person, as a future professional. First-year students acquire not only the new knowledge, skills and abilities necessary in their future profession, but also the new multifaceted experience in communication, worldview, physical and psychological adaptation. We believe that the process of social and psychological adaptation will be more effective if students are engaged in active sports not only during school hours, but also during extracurricular hours.

Keywords: students, sports training, physical training, adaptation, socialization.

ВВЕДЕНИЕ

На первокурсника одновременно влияют различные адаптивные факторы:

1. Социально-психологический фактор – при поступлении в ВУЗ у молодых людей происходит изменение социальной роли, изменение круга общения, изменение самооценки под влиянием изменившихся обстоятельств, появляется стремление к самоутверждению.

2. Психофизиологический фактор – в физиологическом плане в студенческом возрасте завершается переходный период. Происходит стабилизация физического развития, работоспособности, но при высоких физических и психологических нагрузках восстановительные процессы организма протекают медленнее, чем у взрослых.

3. Профессиональный фактор – усвоение норм и ценностей будущей профессии. В этот период происходит знакомство с основами профессиональной деятельности, зачастую не всегда благоприятными для некоторых студентов.

4. Педагогический фактор – это усвоение студентами огромного объема знаний, связанных с будущей профессией. При этом студенты отмечают необходимость приспосабливаться к новым формам и методам работы преподавательского состава.

Как отмечают авторы исследований, совокупное негативное воздействие этих факторов может привести к значительным психологическим нарушениям, общей усталости, срыву физиологических процессов в организме и, в конечном итоге, к снижению адаптации [1, 3, 4].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие студенты 1 курса юридического факультета Кузбасского института ФСИН России (22 человека) и студенты 1 курса факультета вычислительных систем Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники (48 человек). Исследование проводилось в середине первого семестра, когда студенты прошли первые этапы по адаптации к учебной деятельности.

Для определения роли физического воспитания в социальной адаптации студентов 1 курса была разработана анкета с вопросами по шкале возрастания влияния от 1 до 10, где 1 – роль физической активности незначительна, 10 – значительна. Также в анкету включены вопросы о наибольшем влиянии различных видов спорта на социальную адаптацию. Для определения процесса адаптации на первом курсе наиболее информативным, на наш взгляд, является социально-психологический фактор и психофизиологический фактор. Профессиональный и педагогический фактор требуют гораздо более длительного периода для оценки, который возможно определить на старших курсах обучения.

Оценка социально-психологического фактора адаптации определялась по опроснику Э.М. Александровской, (1983) в нашей модификации. Опросник включает в себя 4 критерия оценивания: 1 критерий – Эффективность учебной деятельности, 2 критерий – Усвоение норм поведения, 3 критерий – Успешность социальных контактов, 4 критерий – Эмоциональное благополучие. Каждая шкала оценивалась по 5-балльной системе. Внутри шкалы каждое утверждение оценивалось от 0 до 1 балла. Общая сумма баллов находится в диапазоне от 0 до 35 баллов. Критерии оценки: 0–14 баллов – адаптация нарушена полностью; 15–20 баллов – неполная адаптация; 21–35 баллов – зона адаптации [1, 4].

Оценка психофизиологического фактора проводилась с учетом показателей физической работоспособности и физической подготовленности.

Оценка физической работоспособности необходима для понимания и изучения восстановительных процессов сердечно-сосудистой системы после дозированной мышечной работы. Для этого был использован простой в исполнении и информативный тест – 6-моментная проба физической работоспособности (УФР). Физическая подготовленность оценивалась по общепринятым тестам – бег на 100м, бег на 3000 / 1000м, подтягивание / отжимания. После получения результата теста его соотносили со стандартной шкалой и распределяли в одну из четырех групп в соответствии с отметкой: 2 (неудовлетворительно), 3 (удовлетворительно), 4 (хорошо), 5 (отлично) [2, 3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На рисунке 1 приведены субъективные оценки роли физического воспитания в социальной адаптации студентов 1 курса.

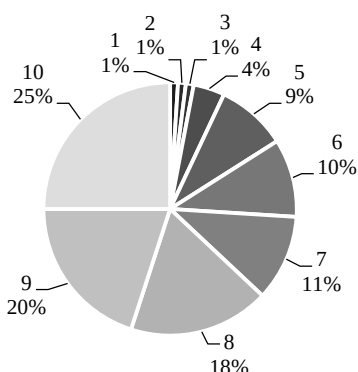


Рисунок 1 – Оценка роли физического воспитания в период социальной адаптации студентов 1 курса

На рисунке 1 видно, что большая часть студентов (74%) оценила роль физического воспитания выше 7 баллов. Это означает, что дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Общая физическая подготовка» занимают достаточно высокое место в социализации и адаптации первокурсников в новом коллективе. Больше половины (63%) студентов указали, что важнейшую роль при этом играют командные виды спорта и участие в соревнованиях в Спартакиаде первокурсников. Именно сплочение студенческого коллектива во время игр в волейбол, баскетбол, проведение ко-

мандных эстафет, подвижных игр, участие в соревнованиях способствует быстрой и долговременной социальной адаптации студентов.

Для наиболее объективной оценки социально-психологического и психофизиологического фактора адаптации, группа исследуемых студентов была поделена с учетом отношения к спорту. Так, 1 группу составляют студенты «спортсмены», активно участвующие в студенческих спортивных соревнованиях, посещающие спортивные секции (38 человек). 2 группа – студенты, посещающие только учебные занятия физического воспитания (22 человека). 3 группа – студенты, имеющие освобождение от занятий спортом по медицинским показаниям (10 человек).

На рисунке 2 представлены результаты оценки социально-психологического фактора адаптации студентов 1 курса.

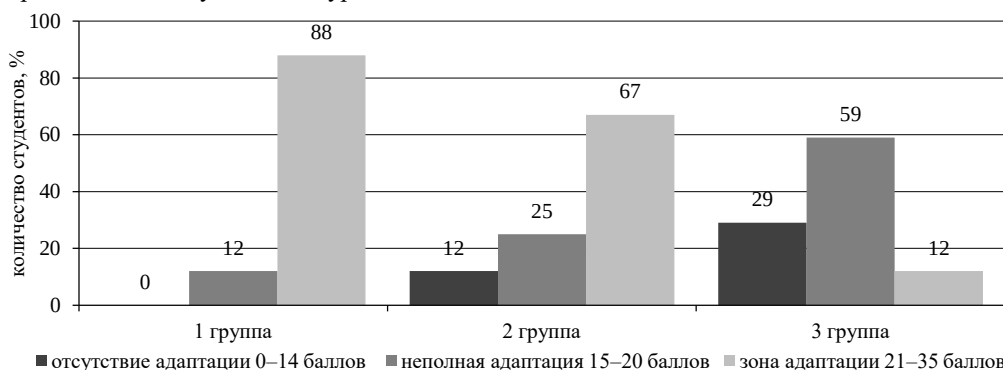


Рисунок 2 – Оценка социально-психологического фактора адаптации студентов 1 курса

Из рисунка 2 видно, что наибольший процент студентов в зоне адаптации оказался в 1 группе (88%), наименьший – в 3 группе (12%). Отсутствие адаптации, как ожидалось, было в 3 группе (29%). 2 группа студентов занимает среднее значение.

Оценка психофизиологического фактора проводилась по двум критериям – уровню физической работоспособности и уровню физической подготовленности. На рисунке 3 и 4 представлены результаты оценки физической работоспособности и физической подготовленности у трех групп студентов.

Уровень физической подготовленности и уровень физической работоспособности напрямую зависят друг от друга, поэтому результаты оценки этих двух критериев согласуются друг с другом. Очевидно, что высокий уровень работоспособности наблюдается у 1 группы студентов (10%), а также у данной группы высокий уровень физической подго-

товленности – большинство тестов студенты выполняют на «отлично» (40%). Тогда как у 3 группы студентов можно увидеть высокий процент неудовлетворительных результатов физической подготовленности (10%) и высокий процент студентов, имеющих низкий уровень работоспособности (20%). 2 группа студентов занимает среднее положение. Полученные результаты подтверждают истину – люди, занимающиеся спортом, имеют высокий уровень физического здоровья и высокий уровень социальной и психологической адаптации.

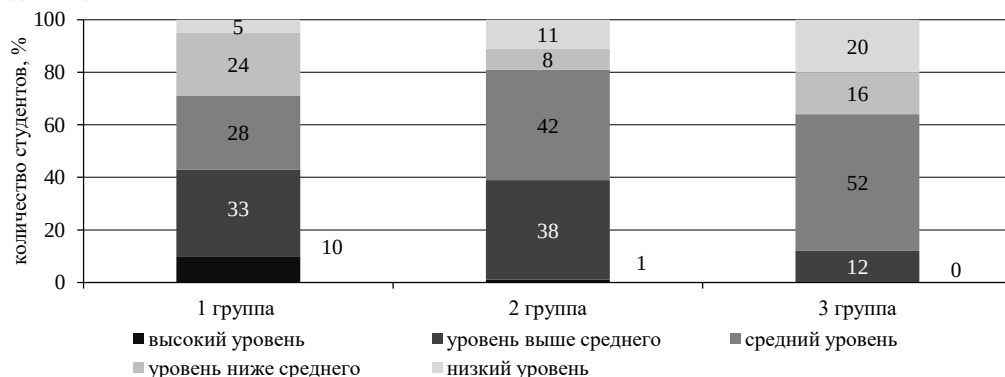


Рисунок 3 – Оценка уровня физической работоспособности студентов 1 курса

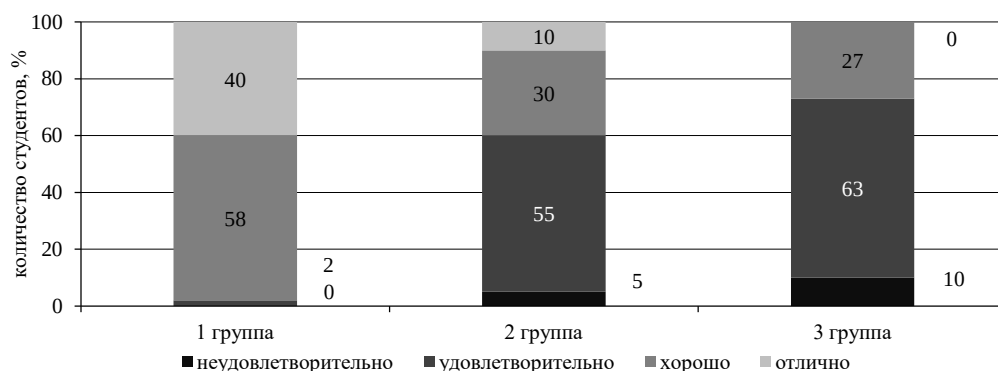


Рисунок 4 – Оценка уровня физической подготовленности студентов 1 курса

ВЫВОДЫ

Физическое воспитание играет огромную роль в процессе социализации студентов 1 курса. Командные спортивные игры, эстафеты, подвижные игры, спортивные соревнования не только повышают уровень физической подготовленности студентов, но и способствуют сплочению молодого коллектива и целенаправленно воздействуют на адаптацию каждого члена студенческого сообщества в новой для него обстановке. Именно в процессе занятий спортом выявляются сильнейшие, как положительные, так и отрицательные черты личности каждого студента, устанавливаются новые взаимосвязи между студентами и тренерами, преподавателями. Студенты, которые не посещают учебные занятия по физической подготовке, не участвуют в студенческой спортивной жизни, теряют огромный жизненный опыт, не приобретают навыки коммуникации, не имеют должного уровня социальной адаптации. Именно с первого курса необходимо включать широкий спектр средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающий профессионализацию личности, способствующий развитию профессионально значимых качеств и в конечном итоге социальной адаптации будущего специалиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптация курсантов средствами физической подготовки к учебному процессу в высших образовательных учреждениях системы МВД России / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, А.В. Горбатенко, А.В. Апальков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 9–12.
2. 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.
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. Частихин А.А. Физическая подготовка как фактор адаптации курсантов-первокурсников к условиям военно-учебной деятельности / А.А. Частихин, С.Н. Симонов // Вестник Тамбовского Университета. Серия: Естественные И Технические Науки. – 2012. – Т. 17, № 1. – С. 268–269.

REFERENCES

1. Alexeev, N.A., Kutergin, N.B., Gorbatenko, A.V. and Apalkov V.A. (2016), "Adaptation of cadets by means of physical training to the educational process in higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (131), pp. 9–12.
2. Belyaeva, O.A. (2018), "Formation of motivation for physical culture classes among students", *Actual issues of physical education of youth and student sports : collection of proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference May 18, 2018*, Saratov source, Saratov, pp. 31–36.
3. Matvienko, V.I., Shcherbakova, E.A. and Dorofeeva, E.N. (2019), "Features of socialization of students in the process of physical education", *Young scientist*, No. 20 (258), pp. 79–80.
4. Chastihin, A.A. and Simonov, S.N. (2012), "Physical training as a factor of adaptation of students-freshmen to the conditions of military training activities", *Vestnik Tambov Universiteta. Series: Natural and Technical Sciences*, Vol. 17, No. 1, pp. 268–269.

Контактная информация: aksen-anna71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 26.10.2022

УДК 796.015.68

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

Вероника Анатольевна Александрова, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Юрьевна Федорова**, доктор биологических наук, доцент, **Владимир Игоревич Овчинников**, ассистент, *Московский городской педагогический университет, г. Москва*

Аннотация

Одной из основных задач этапа начальной подготовки во всех видах спорта является гармоничное развитие всех физических качеств, которые в дальнейшем могут стать прочным фундаментом для построения спортивной специализации с выделением лимитирующих физических качеств и ориентированных на максимально предельные результаты. Однако, как показывает спортивная практика, ситуация развивается не так и уже на первом году тренировочной деятельности начинается работа, во многом акцентирующая свое воздействие на избранные физические качества, при этом выделяются те, которые относятся в разряд отстающих даже по показателям, характерным для данного возраста. Целью нашего исследования было провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности детей этапа начальной подготовки разных спортивных специализаций и выявить отстающие физические качества. Для оценки физической подготовленности нами были проведены тесты, позволяющие оценить каждое физическое качество и сравнить полученные показатели с разработанной нормативной базой комплекса ГТО соответствующего данной возрастной