



**Кабанов Алексей Александрович**

*Ассоциация содействия развитию школьного водного спорта «Школьная любительская лига ВВС СПб и ЛО»*

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого*

*Санкт-Петербургский горный университет*

## **Преимственность школьного и студенческого спорта – залог эффективной адаптации студентов к обучению средствами физической культуры и спорта**

**Аннотация:** Эффективная адаптация студентов нового набора характеризуется этапами становления в команде спортивных секций ВУЗа

**Ключевые слова:** Психологическая адаптация, творческий потенциал, учебно-тренировочные занятия

### **ВВЕДЕНИЕ**

Физическое воспитание в ВУЗе является важной составной частью учебного процесса, который решает следующие задачи: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, сознательности, профессиональной подготовки к труду. Обучение в ВУЗе по сравнению со школой имеет существенные отличия, к которым относятся больший объем учебного материала, большая физическая нагрузка, и возможность выбора различных учебных дисциплин, и спортивных секций, меньший контроль над самостоятельной работой со стороны преподавателей. Адаптация к занятиям по физической культуре, как и в других видах профессиональной деятельности, характеризуется этапами становления.

Однако она имеет некоторые специфические особенности. Сохранение формирования и всестороннего развития организма, поддержания и укрепление здоровья студентов, содействие правильному режиму и высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности. Отсюда повышенные требования к развитию у студентов само-регуляции в процессе учебной деятельности и выработки соответствующих личностных качеств, таких как самостоятельность, настойчивость, ответственность и, безусловно, организованность. [1]

Обучение в ВУЗе является не только отдельной стороной в жизни молодого человека, не только новой социальной средой, в которой он должен проводить значительную часть своего времени, но и качественно новым

Физическое воспитание в ВУЗе является важной составной частью учебного процесса, который решает следующие задачи: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, сознательности, профессиональной подготовки к труду. Обучение в ВУЗе по сравнению со школой имеет существенные отличия, к которым относятся больший объем учебного материала, большая физическая нагрузка, и возможность выбора различных учебных дисциплин, и спортивных секций, меньший контроль над самостоятельной работой со стороны преподавателей. Адаптация к занятиям по физической культуре, как и в других видах профессиональной деятельности, характеризуется этапами становления.

Однако она имеет некоторые специфические особенности. Сохранение формирования и всестороннего развития организма, поддержания и укрепление здоровья студентов, содействие правильному режиму и высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности. Отсюда повышенные требования к развитию у студентов само-регуляции в процессе учебной деятельности и выработки соответствующих личностных качеств, таких как самостоятельность, настойчивость, ответственность и, безусловно, организованность. [1]

Обучение в ВУЗе является не только отдельной стороной в жизни молодого человека, не только новой социальной средой, в которой он должен проводить значительную часть своего времени, но и качественно новым этапом в его жизни, непосредственно влияющим на его личностное и физическое развитие. Этап профессиональной подготовки – это не только приращение знаний, общих и сугубо профессиональных, но и формирование социальной, физической, коммуникативной зрелости личности как в плане ценностно-смыслового, морального самоопределения личности, так и в плане приобретения новых коммуникативных навыков, способов социального взаимодействия. [2]

В начале учебного года, придя в команду ВУЗа, некоторая часть студентов ведет себя очень пассивно и не организовано. Это выражается в том, что они не всегда готовы к физическим нагрузкам и объясняют это тем, что не могут заставить себя активно заниматься физической культурой и спортом, рано вставать, идти в спортивный зал, потом на лекции и семинары, сидеть за учебниками и снова на тренировку, трудно рационально распределить свои силы. Как следствие, плохая готовность к первым соревнованиям. Студенты-первокурсники почти всегда уходят от возможности поучаствовать в каких-либо соревновательных, так как боятся подвести своих товарищей по команде из-за своей неорганизованности и неготовности.

На первом курсе студенты больше тратят усилий для осмысления организованности своей деятельности и поведения, слабо дифференцируя сферу реализации организованности, а уже на, третьем курсе у них организованность в большей степени реализуется как бы сама собой, а их самоконтроль не требует каких-либо усилий.

Преимущество школьного и студенческого спорта при этом дает преимущество в скорости и эффективности адаптации молодежи к новым обстоятельствам. Создание в школах условий дополнительного образования в «шаговой» доступности экономит время и силы обучающегося.

От каждого студента первокурсника требуется не только хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие, но и владение знаниями, умениями, навыками, обеспечивающими сознательное применение разнообразных средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с целью повышения и сохранения на высоком уровне их работоспособности. Потребность реализовать свой творческий потенциал является основной движущей силой студента нового набора, позволяющей встроиться наиболее оптимальным способом в команду ВУЗа с учетом традиций нового для него коллектива, требований преподавателя в соответствии с его врачебными показателями и т.д.

Кроме этого, к третьему курсу у студентов реализация организованного поведения в большей степени стала фиксироваться в предметной сфере, то есть данное качество умений и навыков в повседневных занятиях физическими нагрузками стало занимать значительное место в освоении профессии и расширении социальных связей.

Физическое воспитание за все годы обучения представляет собой систему взаимосвязанных и дополняющих друг друга средств, методов и форм организации. Основу его составляет общая физическая подготовка. Практическое решение этих задач опирается на ясное представление структуры психологической адаптации и их творческого потенциала в спортивной жизни ВУЗа. Основу этого процесса составляют этапы психологической адаптации, которые определяются периодами развития человека и характеристикой направленности психической активности студента в соответствии с его мотивацией и личной позицией по отношению к спортивной практике.

Таким образом, основу управления процессом психологической адаптации составляют механизмы внутренней адаптации как элементы самосознания. Рационализация внутреннего состояния – это залог успешного управления внешней адаптацией, так как согласие с самим собой является первым, основополагающим компонентом приспособления человека к объективной реальности.

Внешняя адаптация является целенаправленным, контролируемым со стороны сознания процессом. Этот процесс следует считать включенным в основную деятельность студента. С функциональной позиции его реализация представляется как проведение последовательных действий организационного, технического и тактического характера.

Такое положение объясняется тем, что психологическая адаптация – это процесс, который отличается обособленностью от учебной деятельности и является дополнительным, вспомогательным ее элементом, направленным на психологическую организацию профессиональных действий. Тем не менее, практика подтверждает факт того, что решение проблем психологической

адаптации служит доминантой для повышения активности тренировочных процессов совершенствования, роста результата. Действительно, знание путей рационализации деятельности всегда предшествует формированию умений рационально действовать, хотя бы потому, что познание собственных перспектив и недостатков дают возможность определить задачи совершенствования, направления работы над собой и аспекты своего развития.

Процесс проведения психологической адаптации должен быть направлен, во-первых, на реализацию адаптации физических нагрузок к особенностям спортивно-образовательной деятельности по возрастным этапам субъективного развития, и, во-вторых, на реализацию адаптивных механизмов эффективности осуществления профессиональных действий в учебных и учебно-тренировочных занятиях в ВУЗе.

Отсюда повышенные требования к развитию у студентов самоконтроля в процессе учебной деятельности и выработки соответствующих личностных качеств, таких как самостоятельность, настойчивость, ответственность и, безусловно, организованность [3].

Обучение в ВУЗе является не только отдельной стороной в жизни молодого человека, не только новой социальной средой, в которой он должен проводить значительную часть своего времени, но и качественно новым этапом в его жизни, непосредственно влияющим на его личностное и физическое развитие. Этап профессиональной подготовки – это не только приращение знаний, общих и сугубо профессиональных, но и формирование социальной, физической, коммуникативной зрелости личности как в плане ценностно-смыслового, морального самоопределения личности, так и в плане приобретения новых коммуникативных навыков, способов социального взаимодействия [4].

Адаптивность студентов проходит по следующим направлениям:

- психофизиологическая к режиму дня и учебно-тренировочным нагрузкам;
- адаптация к содержанию учебно-тренировочного процесса, в том числе к учебному материалу;
- социально-психологическая адаптация – к нормам и правилам ВУЗа и команды.

При этом психологические факторы, замедляющие процесс адаптации студентов-новобранцев в команде ВУЗа это общее эмоциональное напряжение, недостаточная психологическая уверенность в выборе профессии, отсутствие навыков самостоятельной работы, психологическая некомпетентность во взаимоотношениях со студентами и преподавателями, низкий социальный статус в группе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Научно-технический прогресс, являясь одной из причин гиподинамии, требует от будущих специалистов высокой квалификации и большой трудоспособности. Студенты, особенно на начальном этапе обучения,

являются наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

2. Такое положение объясняется тем, что психологическая адаптация – это процесс, который отличается обособленностью от учебной деятельности и является дополнительным, вспомогательным ее элементом, направленным на психологическую организацию профессиональных действий. Тем не менее, практика подтверждает факт того, что решение проблем психологической адаптации служит доминантой для повышения активности тренировочных процессов совершенствования, роста результата.

3. Действительно, знание путей рационализации деятельности всегда предшествует формированию умений рационально действовать, хотя бы потому, что познание собственных перспектив и недостатков дают возможность определить задачи совершенствования, направления работы над собой и аспекты своего развития.

4. Эффективная адаптация студентов нового набора возможна при условии создания в команде ВУЗа мотивации в занятиях физической культурой, и посредством активного использования индивидуального подхода, учитывая различные типы личности студентов, индивидуальные предпочтения в отношении к физической культуре.

6. Необходимо применять оптимальные формы и методы организации занятий, основанные на традиционных видах физкультурно-спортивной подготовки, максимально соответствующие интересам студентов. Систематические занятия под руководством квалифицированных педагогов, целенаправленный тренинг нужных групп мышц в выбранной спортивной специализации обеспечивают рост спортивных результатов и, тем самым, поддерживают устойчивое стимулирование молодежи к двигательной активности.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Крупнов, А.И. Об изучении и формировании базовых свойств личности студента/ А.И. Крупнов// Студент на пороге XXI века. - М.: РУДН, 2011.

2. Русакова Н.Г., Кудинов С.И. Выделение типологических особенностей проявления организованности студентов // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – №11.

3. Кабанов А.А., Кабанов А.А. Проблемы развития студенческого спорта и пути их решения на примере водного поло. Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика): сборник статей. итоговой научно-практической конф. 2018, посв. 65 годовщине образования НИЦ (по физ.подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ) Ч1 –СПб: ВИФК, 2019, С.174-179

4. Кабанов А.А. Мотивация студентов ВУЗов в сфере физической культуры и спорта Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал, / под ред. Л.Лубышевой.-М.: №2, 2014, -104 с.