

АДАПТАЦИЯ К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Халикова Л.С.

*Халикова Лилия Сагдулаевна - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Национальный университет им. Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в данной статье рассмотрены разработки новых способов адаптации к процессу обучения в вузе средствами физической культуры и необходимость внедрения новых, вариативных форм проведения занятий по физической культуре, способствующих адаптации.

Ключевые слова: студенты, обучение, физическая культура, адаптация, дифференцированный подход.

УДК 37.1174

Общеизвестно, что одной из важнейших педагогических задач любого вуза является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов.

Задача вуза в этот сложный для молодого человека период помочь ему как можно быстрее и успешнее адаптироваться к новым условиям обучения, влиться в ряды студенчества.

Таким образом, анализ проблемы адаптации студентов 1 курсов в гуманитарных вузах к процессу высшего профессионального образования обнаружил следующие **противоречия**:

- между объективной необходимостью создания оптимальных условий для адаптации студентов первых курсов, с одной стороны, и недостаточной готовностью образовательных учреждений на теоретическом и практическом уровне осуществлять педагогическую деятельность в данном направлении с учетом индивидуальных возможностей студентов, с другой стороны.

- между отсутствием у студентов первых курсов умения адаптироваться к новым условиям образования и недостаточной разработанностью методик педагогического взаимодействия, обеспечивающих успешность их адаптации к условиям обучения в вузе;

- между сложившимися традиционными формами организации образовательного процесса в области физической культуры в вузе и необходимостью внедрения новых, вариативных форм проведения занятий по физической культуре, способствующих адаптации.

Разрешение вышеуказанных противоречий требует выявления оптимальных форм организации и проведения занятий по физической культуре в системе педагогического образования.

Таким образом, актуальность научной статьи исследования определяется необходимостью разработки новых способов адаптации к процессу обучения в Национальном Университете имени Мирзо Улугбека средствами физической культуры.

Цель исследования: определить и обосновать формы, средства и методы проведения занятий по физической культуре, обеспечивающие эффективную адаптацию студентов первого курса к обучению в условиях Национального Университета имени Мирзо Улугбека.

При разработке программы материала по физической культуре мы опирались на концептуальные требования к процессу обучения: 1. Оптимизация, интенсификация и ритмизация процесса обучения. 2. Комплексный подход к решению задач физического воспитания. 3. Адекватность в постановке задач, определении средств и методики занятий физическими упражнениями. 4. Индивидуализация занятий. 5. Психологическое обеспечение занятий физической культурой. Особенность проведения физической культуры со студентами первого курса вуза, состоит в том, что в процессе занятий ставится цель выработки новых поведенческих реакций, отсутствующих в поведенческом репертуаре студента. При разработке программного материала учитывались следующие факты: доступность в практическом применении; наличие критерия цели, характеризующейся открытостью, прямой направленностью на студентов, целенаправленным содержанием физических упражнений в зависимости от задач предстоящей деятельности; учет индивидуальных потребностей и психофизических возможностей студентов первого курса. Целью экспериментальной системы занятий физической культурой явилось создание развивающей среды, способствующей личностному развитию студента и обеспечивающей эффективность процесса адаптации студентов к обучению в вузе.

Мы определили следующие задачи занятий по физической культуре, способствующие адаптации студентов первого курса:

1. Направить физическую культуру на подготовку студентов к активной жизнедеятельности и на самообразование.
2. Вооружить студентов навыками самопознания и самореализации.
3. Обеспечить разностороннее физическое развитие.
4. Способствовать развитию адекватного понимания себя.
5. Способствовать формированию мотивации и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, творческому взаимодействию с преподавателями и сокурсниками.

6. Формировать свойства личности, содействующие социально-педагогической адаптации студентов к условиям обучения в педагогическом вузе.

7. Воспитывать потребность в познании других людей, гуманистического отношения к ним.

8. Развивать эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях.

9. Развивать умения преодолевать жизненные трудности.

В процессе физического воспитания студентов первокурсников определяющим в оценке их умений был дифференцированный подход. Дифференцированный подход требует знания задач каждого возраста и особенностей развития человека на том или ином этапе его жизни; влияния возраста и пола на поведение и мироощущение, интересы и предпочтения человека [1]. В работе со студентами дифференцированный подход позволил нам определить правильную дозировку психологических и физических нагрузок на занятиях физической культурой.

В группах в каждом семестре система практических занятий учебно-тренировочной направленности строилась как законченный модуль, который разделяется на этапы, соответствующие прохождению различных разделов программы. Каждый этап заканчивается тестированием студентов для определения степени усвоения учебного материала. По каждому из трех разделов программы (теоретическому, практическому, методическому) студенту выставлялась оценка по пятибалльной системе. Практические зачетные требования и тесты выполнялись в учебное время на контрольных соревнованиях, к которым допускались студенты, регулярные посещающие учебные занятия и имеющие необходимую подготовку. Оценки определяются на основе прироста показателей в контрольных упражнениях (тестах). Обязательными тестами практического раздела были: бег 100 метров, бег 2000 метров - девушки и 3000 метров - юноши, челночный бег - 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине - девушки и на высокой перекладине - юноши, тест на гибкость, поднимание туловища из исходного положения - лежа - девушки и поднимание ног к перекладине - юноши. Методический раздел предусматривал: проведение строевых упражнений (построение, перестроение, размыкание, смыкание, передвижение); составление комплекса общеразвивающих упражнений и его проведение; составление конспекта двадцати подвижных игр для детей дошкольного, младшего школьного возраста и их проведение.

У большинства студентов экспериментальной группы (45%) причиной тревоги является затруднение в реализации своих планов, у студентов контрольной группы (50%) причиной тревоги чаще всего является эмоциональный стресс, т.е. невозможность реализовать свои потребности.

У студентов экспериментальной группы наиболее частой причиной возникновения эмоционального стресса являются противоречивые и неопределенные требования со стороны преподавателей (38%). У студентов контрольной группы причиной стресса является недостаточность учебной информации (32%). На втором месте у студентов экспериментальной группы причиной стресса является монотонность работы (30%), а у студентов контрольной группы - противоречивые и неопределенные требования со стороны преподавателей (25%). В обеих группах не вызывает стресса противоречивость информации и чрезмерное разнообразие информации.

У студентов экспериментальной группы практически никогда не бывает эмоционального напряжения (65%), а у студентов контрольной группы 30% респондентов испытывают эмоциональное напряжение при конфликте с однокурсниками и друзьями и 30% - при конфликте с преподавателями.

Мы поинтересовались у студентов, насколько быстро они привыкли к обучению в университете. Согласно опросу, большинство студентов привыкли в течение месяца, 15% студентов контрольной группы до сих пор не привыкли и 10% респондентов думают, что не привыкнут никогда.

Реализация разработанной модели и программы подготовки студентов к самостоятельным занятиям физической культурой повысила ответственность студентов экспериментальной группы к своим физическим кондициям, понимание того, что уровень их развития является одним из важнейших показателей здоровья, работоспособности и адаптации к обучению в вузе. Значительный прирост по всем тестируемым показателям развития уровня здоровья, функциональных возможностей, физических качеств у студентов экспериментальной группы говорит об эффективности разработанной модели и программы.

Список литературы

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Текст.: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.