

*Чингина Елена Николаевна, старший преподаватель КФК, Петрозаводский
Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

e - mail: telewka.ffk@mail.ru

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Аннотация: В статье приведены примеры трудностей, с которыми могут столкнуться студенты 1 курсов в ВУЗе. Проведен опрос среди студентов 1 курсов Петрозаводского государственного университета на предмет их адаптации к учебному процессу на примере дисциплины «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: адаптация, студенты, физическая культура, учебный процесс.

Annotation. The article provides examples of difficulties that students of the 1st year may face at the University. A survey was conducted among 1st-year students of Petrozavodsk state University for their adaptation to the educational process on the example of the discipline "Physical culture and sport".

Keywords: adaptation, students, physical culture, educational process.

Ежегодно тысячи студентов испытывают различные трудности в процессе адаптации в период первого года обучения в ВУЗе. От того, как будет протекать этот процесс, зависит дальнейшая профессиональная карьера студента, а также личностное развитие студента как будущего специалиста.

Причиной трудностей в адаптации студентов является необходимость приспособления к новой среде, а именно к организации учебного процесса, большому объему учебной нагрузки, требованиям преподавателей,

социальному окружению в университете, новым бытовым условиям, так как нередко проживать приходится вдали от родных и совместно с другими людьми [1].

Адаптация первокурсников к условиям вузовского обучения протекает по-разному и зависит от личностных особенностей, уровня сформированности учебных навыков, работоспособности, качества предыдущей подготовки, мотивации к профессиональной деятельности. Поэтому период адаптации на первых этапах может привести к сравнительно низкой успеваемости, трудностям в общении, нервным срывам [2].

На процесс обучения влияет состояние здоровья студента и организация его жизнедеятельности. К сожалению, активный образ жизни, любовь к спорту, занятия физическими упражнениями востребованы не у всех студентов. Этот вопрос возможно разрешить посредством дисциплины «Физическая культура и спорт».

В данной работе перед нами стояла задача выяснить, как проходит адаптация первокурсников в дисциплине «Физическая культура и спорт» в Петрозаводском государственном университете (далее ПетрГУ), с какими сложностями они сталкиваются и чем эти трудности обусловлены.

Нами был проведен опрос среди студентов первого курса 2019-2020 учебного года во 2 семестре. В опросе приняли участие 319 студентов ПетрГУ разных направлений подготовки.

Из опроса студентов известно, что на первых занятиях по физической культуре (первый семестр) студенты часто чувствуют скованность и зажатость, их начинают одолевать сомнения по поводу внешнего вида, многие переживают за свой уровень физической подготовленности.

Однозначно можно сказать, что занятия физической культурой помогают процессу адаптации студентов: во время разминки упражнения выполняются всей группой, в основной части занятий преподаватели часто используют групповые задания, упражнения в парах, командные игры, эстафеты.

Во втором семестре первокурсникам предоставляется выбор элективного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт»: плавание, фитнес, самбо, волейбол, футбол, баскетбол, спортивно-оздоровительный туризм, атлетическая гимнастика, общефизическая подготовка. Формируются новые группы, меняется преподаватель, меняются и методы обучения. Все это, так или иначе, влияет на студентов.

В результате опроса были сделаны следующие выводы (рис. 1): 87% респондентов ответили, что занятия физической культурой в университете нравятся больше, чем в школе.

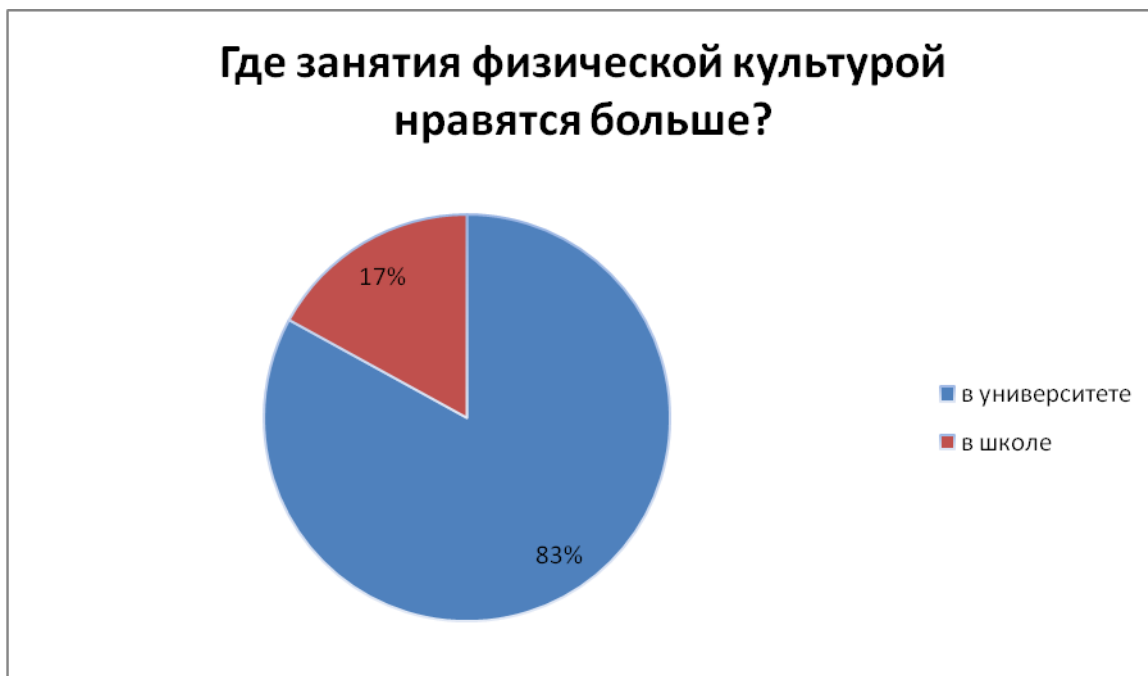


Рисунок 1. Результат опроса

Обосновывается это тем, что есть возможность выбирать элективные дисциплины и заниматься тем видом спорта, каким нравится.

На вопрос «Каковы отличительные особенности организации физической культуры в ВУЗе?» респондентам необходимо было написать свой ответ. Часто встречающиеся мнения следующие: нагрузка соответствует физическим возможностям обучающихся, интересные задания/упражнения, возможность

выбора элективного направления, длительность занятий больше, требования жестче.

На вопрос «Сложно ли было адаптироваться к дисциплине «Физическая культура и спорт»? большинство опрошенных студентов 90,5% ответили «нет» и 9,5% - «да» (рис. 2).

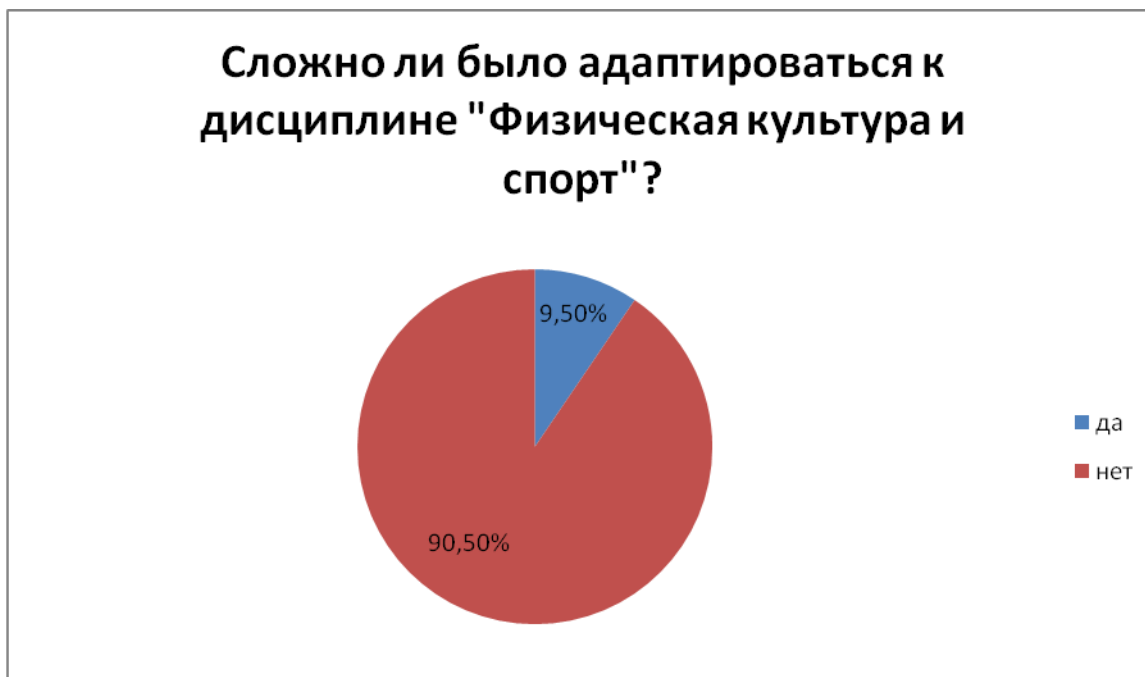


Рисунок 2. Результат опроса

Как видно на графике всего лишь 10 часть опрошенных первокурсников испытывала какие-либо трудности в адаптации к дисциплине «Физическая культура и спорт». Это можно объяснить новыми условиями занятий, новые подходы и методы преподавания, новые требования.

Не смотря на незначительный процент учащихся, испытывающих трудности в процессе обучения, он все же есть. Необходимо у таких студентов формировать понимание важности самостоятельной работы, инициативности в процессе обучения. Дисциплина «Физическая культура и спорт» способствует формированию межличностных связей, развитию настойчивости и целеустремленности, что, в конечном счете, служит для успешной адаптации первокурсников к процессу обучения.

Библиографический список:

1. Бирюкова М. В. Адаптация студентов к обучению в среднем профессиональном учебном заведении: трудности, проблемы, пути решения [Электронный ресурс] //Электронная библиотека КиберЛенинка.— Электрон.текст.дан. - [Россия], сор. 2000 – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-k-obucheniyu-v-srednem-professionalnom-uchebnom-zavedenii-trudnosti-problemy-puti-resheniya>– (16.04.2020).

2. Ходжаян А.Б. Проблемы адаптации первокурсников к обучению в медицинском университете [Электронный ресурс] // Журнал «Современные наукоемкие технологии». – 2016. – № 2 (часть 2) – С. 389-392.– [Электронный ресурс].URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35640>. - (16.04.2020).