

Л. А. Глебова¹, В. А. Горовой²

¹г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

²г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Начиная самостоятельную жизнь, студенты первого курса сталкиваются с различными трудностями по адаптации к новым условиям жизнедеятельности. На процесс адаптации влияют многие факторы: бытовой, социальный, дидактический, психологический, физиологический и другие. Вместе с тем, физкультурно-спортивное пространство, в котором находятся студенты факультета физической культуры, является частью поликультурного образовательного пространства, которое представляет собой сложную интегральную целостную систему, которая состоит из разнородных подсистем [5]. Каждая из таких подсистем выполняет воспитательную, обучающую и развивающую функцию и характеризуется рядом качеств, к которым можно отнести культуру-сообразность, гуманистическую направленность, диалогический характер [1].

Потенциал физкультурно-спортивного пространства для личностного развития студентов очевиден. Это возможности реализовать не только свои двигательные потребности, получить положительные эмоции в процессе спортивных игр, но и возможности социализации через такую деятельность [4].

Кроме того, физкультурно-спортивное пространство является полем для поддержания и укрепления здоровья, формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих [2, 6, 7]. Отсюда вытекает, что качество образования нужно рассматривать через призму здоровья и успешной адаптации, студентов.

Само понятие «здоровье» имеет многомерную составляющую и включает: физическое здоровье, психологическое здоровье, здоровье социальное и здоровье духовно-нравственное.

Критериями *социального* здоровья выступают: уровень социальной адаптации, уровень социальной активности и эффективность использования различных социальных ролей. *Физическое* здоровье рассматривается как состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем, тем, как мы определяем или ощущаем свое отношение к окружающей среде или к какому-либо определенному лицу, вещи, области знаний, принципам. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Психическое здоровье соотносится с переживанием психологического комфорта и психологического дискомфорта. Психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации потребностей подростка, приводящей к депривации [8].

Все вышеперечисленные возможности физкультурно-спортивного пространства указывают на то, что студенты должны получить их в результате успешной адаптации. К тому же, занятия физическими упражнениями активизируют адаптационные резервы организма в новой среде.

Рассматривая здоровье студентов и качество их образования также можно сказать, что второе имеет прямую зависимость от первого. А роль физкультурно-спортивного пространства для поддержания и укрепления всех сторон здоровья сложно переоценить. Так в процессе физкультурно-спортивной деятельности повышаются возможности физического здоровья, активизируются приспособительные реакции организма к новым условиям, возрастают возможности функциональных систем [7]. Физкультурно-спортивное пространство оказывает положительное влияние на социальную адаптацию студентов, смягчаются негативные влияния адаптационных процессов на социальное и психическое здоровье.

Цель исследования – выявить особенности адаптации к физическим нагрузкам студентов факультета физической культуры.

Адаптация студентов – сложный динамический социально-психофизиологический процесс, сопровождающийся значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем [3].

В исследовании принимали участие 38 студентов первого и 32 студента второго курса факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина. Им была представлена анкета и дана установка на выполнение инструкций, указанных в анкете. По результатам анкетирования все студенты первого и второго курса занимаются физическими упражнениями ежедневно, не считая учебных занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос: «Какой вид учебных занятий Вам нравится больше?», абсолютное большинство студентов первого и второго курса из предложенных вариантов выбрали «Гимнастику» (72 % – первый курс и 68 % – второй курс), некоторые указали «Спортивные и подвижные игры» (28% – первый курс и 32 % – второй курс), другие виды («Плавание», «Легкая атлетика», «Лыжный спорт») не выбрал никто.

Больше всего физические нагрузки студенты ощущают на занятиях по «Спортивным и подвижным играм» (84 % студентов первого курса и 72 % студентов второго курса), а также на занятиях по «Лёгкой атлетике» (16 % – первый курс, 28 % – второй курс). Все респонденты первого и второго курса нагрузки во время занятий считают «умеренными». 74 % студентов первого курса чувствуют накопление усталости к концу учебной недели, 8 % (в основном девушки) чувствуют ежедневную усталость, 18 % – не чувствуют усталости.

Среди студентов второго курса накопление усталости в конце учебной недели ощущают лишь 22 %, ежедневную усталость не ощущает никто (0 %), остальные 78 % не чувствуют физической усталости. Также студентам было предложено сравнить учебные нагрузки первого семестра обучения с нынешним семестром (для первого курса 1 и 2 семестр, для второго курса 1 и 4 семестр). Все студенты отметили, что не чувствуют разницы ни в сторону увеличения, ни в сторону уменьшения физических нагрузок.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что адаптация к физическим нагрузкам студентов факультета физической культуры проходит равномерно и на втором курсе её можно считать завершённой, т.к. ежедневная усталость уже не ощущается, а накопительная недельная усталость незначительна. При этом физические нагрузки на первом и втором курсе остаются прежними.

Список использованной литературы

1. Алдакимова, О. В. Структура и функции поликультурного образовательного пространства педагогического вуза / О. В. Алдакимова // Вестник Армавирского государственного педагогического университета, 2022. – № 1. – С. 9–15.

2. Андриади, И. П. Здоровьесбережение и современные подходы к внедрению здоровьесберегающих моделей в образовательное пространство высшей школы / И. П. Андриади, Л. С. Елькова // Педагогическое образование и наука, 2009. – № 2. – С. 13–22.

3. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. М.: Медицина, 1997. – 236 с.

4. Врублевский, Е. П. Анализ общей физической подготовленности хоккеистов 11–12 лет в подготовительном периоде годичного макроцикла / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, С. В. Шеренда // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. статей 1-й Международ. науч.-практ. конф. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 69.

5. Горшенина, С. Н. Поликультурное образовательное пространство как педагогический феномен / С. Н. Горшенина, И. А. Неясова, Л. А. Серикова. // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – № 6 (22). – С. 64–69.

6. Лин, Д. Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д. Г. Лин, С. В. Севдалев, Н. А. Бабурова; под. науч. ред. Д.Г. Лина; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель, 2011. – 196 с.

7. Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом / А. А. Скидан [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 164–169.

8. Федоскина, Е. М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е. М. Федоскина, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 16.

Н. А. Гончар, Д. А. Ковалев

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРЫЖКУ В ДЛИНУ

Прыжок в длину относится к виду лёгкой атлетики и заключается в преодолении максимально возможного горизонтального расстояния после отталкивания одной ногой, на основании официальных правил легкоатлетической ассоциации [4]. Существенными проблемами в практике прыжков в длину для обучающихся, являются в основном проблемы создания и передачи энергии в моменты выполнения действий набора скорости во время разбега, переводом кинетической энергии разбега в потенциальную энергию прыжка и контролем сегментов тела в момент полёта [3].

Техническое прыжок в длину подразделяется на четыре фазы движения, которые являются структурными компонентами набора энергии (скорости движения, импульсом отталкивания, полетом и приземлением. Существует три стиля, обычно используемых в прыжках в длину: прыжок способом согнув ноги, одинарный ножничный и двойной ножничный [5]. Во всех разновидностях прыжка выполняется одинаковая техника, за исключением реализации фазы полета. Все фазы движения подчинены компонентам структурно-фазовой модели выполнения прыжка [6].

Эффективность обучения двигательным действиям основывается на биомеханическом анализе выполняемого упражнения [9]. При этом следует учитывать влияние на выполнение результирующих движений предварительных действий, обеспечивающих накопление энергии, позволяющей реализовать накопленный скоростно-силовой потенциал кинетической энергии разбега в эффективность использования потенциальной энергии прыжка [2, 8].

Для повышения эффективности обучения следует использовать специальные средства подготовки, включающие и эффект соревновательной деятельности [1, 7].

В нашем исследовании мы обучали одиночному ножничному прыжку, характеризующемуся координацией рук и ног, заключающийся в активном движении свободной ноги, с положением согнутого колена, направленного вперед и вверх, в то время как толчковая нога удерживается в разгибании после отталкивания, а затем резко перемещается вперед для достижения маховой ноги непосредственно перед приземлением.

Целью нашего исследования является изучение элементов прыжка в длину посредством использования игровых упражнений.

Задачи обучения техническим действиям позволили нам подобрать игровые упражнения, способствующие обучению прыжку в длину. К ним относились:

- игровые упражнения на развитие быстроты, используемой в фазе разбега;
- игровые упражнения на точность постановки ноги при выполнении беговых движений с максимальной скоростью;
- игровые упражнения на координацию перемещающих движений толчковой ноги и маховой ноги;