ПЕДАГОГИКА

Усачева Анастасия Валерьевна
аспирант
ГОУ ВПО «Сургутский государственный
педагогический университет»
г. Сургут, ХМАО – Югра

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация*: в данной работе рассматриваются адаптивные особенности студента к окружающим условиям среды при помощи занятий физической культурой. Автор считает, что изменения в современном обществе приводят к новым социальным задачам, стоящим перед вузом, актуализируя роль и значение личности, возможности ее включения в общественные и производственные отношения.*

Ключевые слова*: здоровье, студенты, окружающая среда, резервные возможности человека, адаптация, физическая тренировка, физическая культура.*

Современное состояние природной среды, периодически возникающие локальные экологические кризисы в различных районах мира, и в России в частности, вызвали в обществе большой интерес к изучению закономерностей взаимосвязи биосферы и антропосистемы человечества. Теперь уже ни у кого нет сомнений в прямой зависимости здоровья, функционального состояния и качества жизни человека в современных антропогенных условиях окружающей среды [7].

В последние годы во многих исследованиях отмечается тенденция ухудшения здоровья молодежи, физической подготовленности студентов. Значительно выросло число хронических и социально значимых болезней, высок уровень инвалидности и смертности. Тенденцией сегодняшнего дня стал рост доли студентов, поступающих в вуз, с изначально низким уровнем здоровья [3]. Процесс

адаптации этих студентов затруднен, в связи с низким уровнем физического резерва организма. Также необходимо отметить число абитуриентов, поступающих в вузы из других регионов и городов страны, которым вдвойне или втройне приходится перестраивать свой организм к новым условиям окружающей его среды.

Выдающийся советский физиолог Л.А. Орбели в своих работах неоднократно подчеркивал положение о неограниченных возможностях организма человека приспосабливаться к необычным условиям окружающей среды, к воздействию различных экстремальных факторов. Это приспособление обеспечивается в процессе активной жизнедеятельности и тренировки за счет резервных возможностей организма, а также выработки и совершенствования компенсаторных, приспособительных реакций. По существу, тренировка сводится к активации механизмов включения физиологических резервов, благодаря которым организм человека приспосабливается к большим нагрузкам [4].

Крупнейший советский патолог И.В. Давыдовский считал, что в основе определения состояний здоровья и болезни лежат представления об адаптации как об общем универсальном свойстве живых систем изменять свои функции в соответствии с условиями окружающей среды. Свойство адаптации живой системы есть, по существу, мера индивидуального здоровья, которая зависит от равновесия тела и духа, от природных факторов и социальной гармонии [1; 2].

Адаптацией можно управлять, то есть способствовать повышению выносливости своего организма – эту цель должны ставить перед собой люди, педагоги. Наиболее эффективным средством повышения сопротивляемости организма болезнях и неблагоприятным влиянием среды являются регулярные занятия физической культурой и закаливанием. При адаптации организм приобретает новое качество, именно в этих условиях вырабатываются адаптивные реакции, повышающие устойчивость перенагрузкам, тренированность к высоким температурам, к физическим нагрузкам [5].

Именно под влиянием систематической физической тренировки в организме происходят функциональные изменения (улучшается кровоснабжение

мышц, улучшается питание сердца, увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина в крови, клетки головного мозга становятся работоспособней и устойчивее к раздражителям), повышаются морфофункциональные резервы адаптации организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Таким образом, организм выходит на более высокий уровень общей (неспецифической) адаптоспособности [6].

Таким образом, физическая культура в единстве с нормами здорового образа жизни обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека [3].

В заключение можно сказать, что изменение общей ситуации современного общества ставит новые социальные задачи перед вузом, актуализирует роль и значение личности, возможности ее включения в общественные и производственные отношения [5].

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. – М.: Знание, 1990. – 240 с.

2. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: РУДН, 2006. – 284 с.

3. Васенков Н.В. Особенности занятий физической культурой со студентами с ограниченными двигательными возможностями / Н.В. Васенков, В.Н. Васенков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: kirgteu.com›filemanager/download/2352/ (дата обращения: 20.02.15).

4. Давиденко Д.Н. Методологический подход к исследованию функциональных резервов спортсменов. / Д.Н. Давиденко //Физиологические проблемы адаптации: Сб. материалов. / Минвуз-Тарту, 1984. – С. 118–119.

5. Дедюкин М.М. Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам в условиях Севера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://referats.5-ka.ru/89/26811/1.html (дата обращения: 21.12.14).

6. Ингал М.В. Особенности адаптации студентов академии физической культуры к учебной и спортивной деятельности: Дис. … канд. пед, наук. – СПб., 1997. – С. 26.

7. Хлякина О.В. Сравнительная эколого-физиологическая характеристика зависимости репродуктивной функции мужчин и женщин от уровня антропотехногенной нагрузки региона проживания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://earthpapers.net/sravnitelnaya-ekologo-fiziologicheskaya-harakteristika-zavisimosti-reproduktivnoy-funktsii-muzhchin-ot-urovnya-antropogen (дата обращения: 20.12.14).