

В ходе нашего исследования мы выяснили распространенность табакокурения среди девушек ТИ (ф) СВФУ – 38% девушек имеют пристрастие к табаку. И эти результаты выше, чем были представлены по данным ВОЗ (2009). Так же мы определили, что студентки-первокурсницы наиболее подвержены зависимости от курения. Следовательно, профилактику курения в нашем учебном заведении необходимо начинать именно с данного контингента обучающихся.

Изучая, как оценивают девушки последствия потребления табака, мы сделали следующие выводы: 1) все девушки адекватно оценивают последствия употребления табака, в частности, для них наиболее значимыми являются факторы, связанные с их здоровьем и здоровьем будущих детей; 2) подавляющее большинство девушек хотят «освободиться от привычки»; 3) чтобы бросить курить, необходимо желание и сила воли – считают девушки.

Список литературы

1. <http://www.euro.who.int/ru/home> ВОЗ. Европейское региональное бюро.
2. <http://www.euro.who.int/ru/what-we-publish/information-for-the-media/sections/latest-press-releases/world-no-tobacco-day-may-31-2010-women-are-huge-potential-market-for-the-tobacco-industry> ВОЗ. Европейское региональное бюро. Женщины – это огромный потенциальный рынок для табачной промышленности.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ ЧЕРЕЗ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Корнилова В.Н., Прокопенко Л.А.

Технический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет», Нерюнгри, Россия

Успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, так и будущего специалиста.

Анализ научной литературы показал, что успешность адаптации студентов к обучению в вузе во многом зависит от состояния их здоровья и организации жизнедеятельности [1 стр. 3-4]. Отмечено, что одной из причин ухудшения здоровья студентов является их безразличие к нему и неготовность к организации жизнедеятельности в новых условиях. Богатейший арсенал средств физической культуры остается невосребованным в повседневной жизни студенческой молодежи, профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности.

В последние годы опубликован ряд работ, раскрывающих некоторые аспекты проблемы адаптации студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. Е.А.Батова указывает на использование различных видов физических упражнений в процессе адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности [2, стр. 12]. Д.В.Никифоров определяет формирование адаптированности студентов к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры [3, стр. 1]. Актуальность проблемы адаптации определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему вузовских отношений.

Цель нашего исследования – изучить влияние средств физической культуры на адаптацию студентов-первокурсников ТИ (ф) СВФУ. Задачи: 1) изучить какие трудности испытывают студенты при поступлении в вуз, 2) рассмотреть процесс адаптации студентов первого курса, занимающихся в различных учебно-спортивных группах, сделать анализ и дать рекомендации.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что процесс адаптации студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры будет успешным, если: 1) используются физические нагрузки, положительно влияющие на психофизическое состояние студентов; 2) эффективно используются формы физической культуры во внеучебное время. В связи с этим мы предполагаем, что студенты спортивной группы лучше и быстрее адаптируются к деятельности в вузе, чем студенты группы ОФП.

Объект исследования: адаптация студентов первого курса к обучению в вузе. Предмет исследования: процесс адаптации студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры. Мы провели исследование первокурсников, в количестве 28 человек, с сентября 2012 г. по февраль 2013 г.

Приступая к опросу, мы задали вопрос «Как вы думаете, вы считаете себя адаптированным к вузовской сфере?». На что получили следующие ответы (рис. 1).

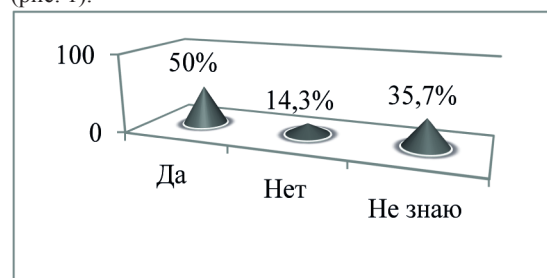


Рис. 1. Адаптированность студентов в вузе

Из опрошенных половина вчерашних школьников ощутили себя адаптированными к новым условиям учебной деятельности, ответы «нет» и «не знаю» указывают на дезадаптацию студентов к вузовской сфере.

В связи с этим интересен вопрос: «С какими трудностями столкнулись студенты-первокурсники при поступлении в вуз?». Основные трудности: 1) адаптация к вузовской системе обучения – 50% ответов; 2) трудности в учебе – 42,8%; 3) большой объем учебного материала – 64,3%; 4) жилищно-бытовые и материальные проблемы по – 28,6%. Как видно из ответов студентов, вчерашние школьники испытывают наибольшие трудности в адаптации к вузовской системе обучения, в получении большого объема учебного материала, освоении учебного материала.

Перечислим негативные факторы, влияющие на организм студентов в вузе с учетом их ответов: учебную перегрузку отметили 35,7% опрошенных; недостаток времени – 64,3%; отсутствие своевременного отдыха и расстройства сна по 50% ответов. Как видно данные факторы достаточно выражены у студентов. На них необходимо обратить особое внимание, т.к. они являются факторами риска и при суммарном воздействии могут тормозить восстановительные процессы в организме и вызывать различные заболевания.

Для исследования процесса адаптации студентов в вузе нами проведено наблюдение в двух учебно-спортивных группах: ОФП (общая физическая подготовка) – 12 студентов, «Аэробика» – 6 человек. Для оценки психологической атмосферы в коллективе мы использовали методику А.Ф.Фидлера, в основе которой лежит метод семантического дифференциала.

Анализ исследования показал: 1) студенты группы ОФП, отмечая психологический климат, получили оценку 22,1%, что является нормой; 2) в группе аэро-

бики - 11,9%, что относится к наиболее благоприятной атмосфере в коллективе.

На вопрос «Как Вы думаете, занятия физкультурой, участие в различных спортивных мероприятиях способствуют вашей адаптации в вузе?» студенты групп ответили по-разному, причем в группе аэробики 100 %-ый результат ответа «да», а в группе ОФП

58,3% студентов ответили «да», 33,3% - «не знаю» и 8,3% - «нет».

Нам было важно, насколько активно студенты принимали участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых внутри вуза в сентябре-ноябре 2012 г. (табл.1).

Таблица 1

Активность участия первокурсников в спортивных мероприятиях ТИ (ф) СВФУ

№ п/п	Спортивные мероприятия	Ответы в %	
		группа ОФП	группа «Аэробика»
1	Спартакиада для первокурсников	41,6	66,6
2	Кросс наций	41,6	33,3
3	Фестиваль спорта и здоровья «В мире фитнеса»:	0	100
3.1	Конкурс по фитнес-аэробике	0	100
3.2	Фитнес-марафон	0	66,6
3.3	Конкурс Мисс «Грация»	0	83,3

Можно сделать вывод из выше представленного, что студенты группы ОФП менее активны в спортивных мероприятиях, нежели группы «Аэробика».

Также нами был проведен экспресс-опрос в сентябре, ноябре 2012 г. и в феврале 2013 г. с целью определения динамики процесса адаптации в вузе (табл. 2).

Таблица 2

Динамика процесса адаптации студентов-первокурсников

№	Трудности	Сентябрь 2012г.		Ноябрь 2012г.		Февраль 2013г.	
		ОФП	Аэробика	ОФП	Аэробика	ОФП	Аэробика
1	Адаптация к системе обучения в вузе	50%	33,3%	41,6%	16,6%	33,3%	16,6%
2	Трудности в учебе	58,3%	66,6%	50%	16,6%	33,3%	0%
3	Проблемы в общении с группой	25%	16,6%	0%	0%	0%	0%
4	Проблемы в общении с преподавателями	41,6%	33,3%	33,3%	16,6%	16,6%	0%

Как видно, в сентябре у обеих групп процесс «вхождения» в вузовскую сферу деятельности в целом одинаков. А в ноябре 2012 г. процесс адаптации в группе «Фитнес-аэробика» стал более положительным, т.е. студенты этой группы лучше адаптируются к вузовской сфере, нежели студенты группы ОФП. К февралю 2013 г. студенты группы «Фитнес-аэробика» почти полностью адаптировались к обучению в вузе и не указывают на проблемы, а студенты группы ОФП до сих пор испытывают существенные трудности.

В заключение следует сделать следующие выводы: 1) основные трудности, с которыми столкнулись студенты при поступлении в вуз: адаптация в вузе, усвоение учебных материалов и их большой объем; 2) у студентов спортивной группы «Аэробика» процесс адаптации идет более благоприятно чем, у студентов группы ОФП; 3) на процесс адаптации положительно влияют физические нагрузки, связанные с занятиями спортом, что подтверждается положительной динамикой адаптации в группе «Фитнес-аэробика»; 3) успешной адаптации способствует участие студентов в различных спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых внутри вуза.

Рекомендации: 1) активное взаимодействие с преподавателями; 2) самостоятельный выбор возможностей для творческой организации во внеучебное время (секционные занятия по избранному виду спорта, спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия и др.); 3) ведение здорового образа жизни.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Функциональные резервы организма и теории адаптации // Вестник восстановительной медицины: Диагностика. Оздоровление. Реабилитация: орган Ассоциации специалистов восстановительной медицины / Российский центр восстанов. медицины и курортологии МЗ РФ. — 2004. — № 3. — С. 4-11.
2. Батова Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студентов к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики. - Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 22 с.
3. Никифоров Д.В. Формирование адаптированности учащихся к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры. - Автореф. дис. канд. пед. наук. - Челябинск, 2005. - 24 с.

ЗДОРОВЬЕ СРЕДЫ КАК УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Полушина А.В., Лесовская М.И.

Красноярский государственный аграрный университет, Красноярск, Россия

Текущий год ознаменован проведением в России Зимних Олимпийских Игр, традиционно олицетворяющих праздник не только спорта, но и здоровья. Однако по данным ВОЗ, несмотря на научно-технический прогресс и достижения цивилизации, поддержание здоровья людей во всем мире, включая Россию, требует всё больших усилий [7].

Экологически обусловленное ухудшение здоровья занимает ведущее положение в иерархии глобальных проблем современности. В настоящее время более трети всего мирового населения проживает в городах. Мегаполис изменяет практически все компоненты природной среды – атмосферу, растительность, почву,