Физическое воспитание студентов в процессе адаптации к условиям обучения в ВУЗе

М. П. Малашенко, А. А. Самохин
Национальный аэрокосмический университет им. Н. Е. Жуковского «Харьковский авиационный институт»

Ухудшение экологической ситуации, увеличение потока информации при остром дефиците времени, гипокинезия и многие другие факторы приводят к возникновению существенных проблем со здоровьем у подрастающего поколения, нервно-эмоциональным перегрузкам, и, как следствие, увеличению заболеваемости.

Современный уровень образования, условия обучения, напряжённая умственная деятельность предъявляют повышенные требования к уровню жизнеспособности студентов. Обучение в ВУЗах, особенно для первокурсников, становится серьёзным испытанием их адаптационных возможностей.

Выпускники средних учебных заведений по-разному переживают переход от классно-урочной системы образования к кредитно-модульной в высшей школе. Не всегда без осложнений проходит знакомство с новым коллективом студенческой группы и выполнение требований профессорско-преподавательского состава, осознание необходимости самостоятельного планирования своей учебной и внеаудиторной деятельности.

Среди неблагоприятных факторов следует отметить: отрыв от семьи иногородних студентов, некомфортные бытовые и психологические условия проживания в общежитии, неполноценное и нерациональное питание, непривычный распорядок дня, отсутствие ежедневного контроля со стороны родителей и педагогов.

На вступительных лекциях в начале первого семестра преподаватели кафедры физического воспитания мотивируют юношей и девушек систематически посещать занятия по физической культуре как в рамках учебно-образовательного процесса, согласно сетке расписания, так и различные секции в вечернее время.

Спортивная база ХАИ предоставляет прекрасные возможности для физического совершенствования. В закрытом манеже студенты могут укреплять своё здоровье в секциях лыжной подготовки, лёгкой атлетики, футбола, гандбола, аэробики, самбо, бадминтона, большого и настольного тенниса. Бесстрашных искателей приключений и тех, кого манит романтика, ждут в секциях туризма, спортивного ориентирования, скалолазания. В отличном состоянии

специализированные залы для общей физической подготовки, бокса, кикбоксинга, карате, тхеквондо, тяжёлой атлетики, волейбола и баскетбола.

Особой популярностью у молодёжи пользуются тренажёрные залы с разнообразным оборудованием, как на территории спорткомплекса университета, так и в общежитиях. В распоряжении студентов – шашки, шахматы, ракетки, роликовые коньки, мячи для подвижных и спортивных игр, а также другой специализированный инвентарь.

Бассейн с подогревом под открытым небом круглогодично открыт для любителей плавания. Осенью и весной, когда позволяют погодные условия, занятия физической культурой проходят на свежем воздухе. Активная двигательная деятельность на спортивных площадках, футбольном поле и в бассейне способствует эффективному использованию природных источников закаливания организма (солнца, воздуха, воды).

Студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, по собственному желанию выбирают для спортивных тренировок ту или иную секцию. Занятия проводят квалифицированные преподаватели, которые осуществляют дифференцированный подход к студентам, разрабатывают для них план тренировок.

Молодые люди с различными заболеваниями, в том числе и хроническими, посещают занятия в специальной медицинской группе. Педагоги, имеющие соответствующую подготовку и большой опыт работы, занимаются с этими студентами по индивидуальным программам, знакомят их с оздоровительными мероприятиями.

Особое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни студенческой молодёжи. Лекции, просветительские беседы, «круглые столы», конференции, туристические походы, турниры с участием представителей всех факультетов развивают у студентов интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Победителей и призёров соревнований различного уровня поздравляют, награждают грамотами и памятными подарками, выпускают в их честь красочные информационные листы и плакаты. Поздравительные афиши от ректората и профкома размещают на специальных стендах.

Команды наших студентов принимают активное участие в Межвузовских соревнованиях. В аэрокосмическом университете стало доброй традицией проведение состязаний и турниров, приуроченных к памятным датам и событиям: по военно-прикладным видам спорта в честь защитника Отечества, по случаю празднования Дня

космонавтики, Дня ХАИ, посвящения в студенты и др. Ежегодно спортклуб проводит три Спартакиады: среди семи факультетов, в студенческом городке, для первокурсников. В них активно участвуют не только студенты Украины, а те, кто из других стран приехал получать образование в ХАИ.

Истинной гордостью университета является оздоровительно-спортивный лагерь «Икар», расположенный в Крыму. Кто хоть однажды побывал в нём, никогда не забудет весёлый отдых в посёлке Рыбачье на берегу Чёрного моря, спортивные турниры и конкурсы, туристические походы, вечера юмора, зажигательные дискотеки, дни Нептуна.

Повышая двигательную активность, молодые люди бросают вызов «сидячему» образу жизни, болезням, депрессивному состоянию, пустой трате времени. Жизнь спортсменов и физкультурников – мобильная, интересная, насыщенная захватывающими событиями. Она качественно отличается от скучного времяпрепровождения тех молодых людей, которые пока не осознают в должной мере значимости активных занятий физическими упражнениями. С такими студентами преподаватели ведут просветительские беседы, выясняют причины отказа от посещения занятий и спортивных секций. Если первокурсники жалуются на состояние здоровья, им повторно предлагают пройти углублённое медицинское обследование и проконсультироваться по своей проблеме со специалистами.

Как показывает многолетний опыт и педагогические наблюдения, занятия физкультурой приносят неоспоримую пользу. У тех студентов, которые не пропускают занятия, регулярно посещают спортивные секции во внеаудиторное время, быстрее и безболезненнее проходит процесс адаптации к новой жизни в ВУЗе. У них значительно улучшаются не только состояние здоровья и настроение, но и показатели в учёбе.

Спорт – это каждодневный упорный труд, направленный на преодоление собственной инертности и лени. Он призывает достигать намеченной цели, мобилизует внутренние силы, организовывает, способствует умению правильно строить свой распорядок дня, рационально распоряжаться свободным временем, разнообразить досуг.

Победы в командных и личных соревнованиях приносят положительные эмоции, активизируют желание продолжать занятия, добиваться более высоких результатов. Участники испытывают чувство индивидуальной и коллективной ответственности, помогают друг другу, оказывают своим товарищам моральную поддержку.

Физическая культура превращается в подлинное воспитательное средство. Занятия разнообразными физическими упражнениями связывают между собой процессы формирования тела с пробуждением сознания, воспитывают волевую инициативу молодых людей, развивают у них качества социального благородства.