

научно-технический прогресс). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41232239>.

2. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М.Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 427 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/449881> (дата обращения: 09.04.2020).

3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А.А. Зайцев [и др.]; под общ. ред. А.А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 137 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/447858> (дата обращения: 09.04.2020).

В.Я. Бурим, А.Е. Бондаренко

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Процесс адаптации, включающий в себя сложную систему мероприятий, связанных с овладением новыми формами деятельности, поведения, общения, приобретением нового социального статуса студента, сохранением и укреплением здоровья в процессе обучения, является залогом успешной учебной деятельности учащегося.

Организация учебного процесса во многом строится с учетом изменений в физическом состоянии учащихся [2]. Огромную роль в приспособлении организма к учебным нагрузкам играют двигательные переключения, используемые в организации занятий. Следует учитывать, что уровень двигательной активности накладывает отпечаток на скорость процессов адаптации. В частности, при организации занятий в специальном отделении следует учитывать показания и противопоказания к отдельным видам упражнений [1]. Кроме того, необходимо учитывать и особенности влияния предлагаемой нагрузки на организм учащихся [3].

Цель работы – определение основных аспектов адаптации учащихся к образовательному процессу в учебном заведении.

Ключевой причиной слабой профессиональной подготовки является низкий уровень адаптации учащихся к учебной деятельности в учебном заведении. Учитывая, что адаптация является процессом приспособления организма к условиям внешней среды, можно предположить, что это позволит сформировать новые способы поведения. Данное обстоятельство поможет преодолеть имеющиеся трудности и способствовать успешной учебной деятельности.

Проблема адаптации особенно актуальна для студентов первого курса среднего специального или высшего учебного заведения. Слож-

ность процесса адаптации при получении профессионального образования заключается в важности общения с новыми людьми, в трудности правильного принятия решения о выбранной профессии, существующего сомнения в том, правильно или неправильно принято решение.

Только поступившие учащиеся сталкиваются с их огромным множеством: иной системой обучения, важностью налаживания контакта с одноклассниками и преподавателями, бытовыми проблемами, самостоятельной жизнью без родительской помощи, незнанием новой структуры и правил обучения. Необходимо большое количество времени для того, чтобы учащийся мог воспринимать и понимать новые требования процесса обучения. Не все учащиеся могут справиться с данной задачей успешно. Вследствие этого появляется больше различий между результатами обучения в школе и новом учебном заведении с более жесткими требованиями. Учащиеся, пришедшие после школы, имеют весьма низкий уровень психологической, практической готовности к своеобразности процесса обучения, из-за чего происходит психологическая и физическая усталость, а на этом фоне ослабление памяти и восприятия нового материала. Более напряженный адаптационный период проходит у иногородних учащихся, чей образ жизни заметно изменяется.

В процессе адаптации обучающийся сначала привыкает к новой образовательной системе, а затем к изменению учебного режима.

Исследователи выделяют три формы адаптации. К первой относится формальная адаптация. Она определяется начальным познавательно-информационным приспособлением. Это дает возможность приспособиться к другой структуре образования.

Вторая форма – общественная адаптация. Она подразумевает интеграцию внутри студенческих групп. Это предполагает взаимосвязь первокурсников с сокурсниками и студенческим окружением в целом.

Третья форма приспособления – дидактическая адаптация. Она позволяет подготовить студентов к новым формам и методам учебной работы.

Некоторые авторы выделяют социологические, психологические и педагогические факторы, которые оказывают влияние на адаптацию к обучению. Социологические факторы взаимосвязывают возрастные особенности и вид образовательного учреждения. Психологические факторы учитывают интеллектуальные способности, адаптационный потенциал и способность влиться в коллектив. Педагогические факторы определяются уровнем педагогического мастерства преподавателя и доступной образовательной информацией. Успешность адаптационного процесса напрямую зависит от эффективной взаимосвязи этих факторов.

Одними из средств ускорения адаптационных процессов учащихся являются средства физической культуры. Важность этих процессов в формировании приспособительных реакций к учебной деятельности

в большей степени отводится роли физических упражнений и физической культуры в целом. При этом современная система образования не в полной мере использует возможности физической культуры для становления механизма адаптации и преодоления возникающих препятствий образовательного процесса.

Физические упражнения в полной мере способствует адаптации студенческой молодежи к новым требованиям образовательного процесса. Это формирует структуру поведения и взаимоотношений в коллективе, что в дальнейшем положительно сказывается на достижениях в учебной деятельности.

Отдельно следует обозначить физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность). Эта составляющая адаптации к обучению активизирует и социально-психологические процессы, включает учащихся в коллективную деятельность. Для этой цели на занятиях по физической культуре используются игровые методы. На это же нацелены секционные занятия, участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных праздниках, что повышает уровень активности и работоспособности в учебной деятельности.

В качестве средств физической культуры, направленных на адаптацию студентов первого курса, нами были использованы спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения, силовые упражнения. На первых семи занятиях отмечалось снижение общей работоспособности, связанное с быстрой утомляемостью студентов при выполнении неспецифических упражнений. Время восприятия правильности выполнения акробатических элементов на одном занятии колебалось в диапазоне 12-14 минут. При выполнении данных упражнений более длительное время отмечалась усталость и, как следствие, возникновение большого количества ошибок. Следует отметить, что повторение ранее изученных движений из предыдущих занятий на этом временном отрезке при первых повторениях показывало большой процент неточных движений. При этом изменение темпа двигательной активности способствовало закреплению структуры выполнения предложенного упражнения.

Изменение скорости адаптационных сдвигов в овладении новыми движениями отмечалось после восьмого-девятого занятий. Длительность данного процесса, по нашему мнению, заключалась в общем изменении жизнедеятельности студентов, связанном со структурой переключения из урочной формы обучения к спаренной.

Характер долговременности приспособительных реакций организма нашел свое отражение при выполнении физкультурных упражнений во втором семестре учебного года. В частности, скорость овладения игро-

выми движениями увеличилась в среднем на 8-11%, гимнастических и акробатических упражнений – на 13-17%.

Отдельно следует отметить применение силовых упражнений, использование которых показало различную динамику приспособительных возможностей. В частности, студентов первого курса (юношей) следует разделить на три группы. В первую группу следует включить студентов, использование силовых упражнений у которых привело к достаточно длительному снижению функциональных возможностей организма. На наш взгляд, это связано с гормональными перестройками, протекающими в организме юноши в этом возрасте. Во вторую группу следует включить юношей, у которых использование силовых нагрузок на занятиях не вызвало адаптационных сдвигов ни в развитии функциональных систем, ни в развитии силовых способностей. Третью группу составили юноши с быстрым приспособлением организма к данному виду нагрузочной деятельности и повышением силовых способностей и общей работоспособности организма.

Одна из педагогических проблем, которая решается преподавателями по физической культуре – определение средств и методов использования различных физических упражнений и систем мероприятий оздоровительного характера на учебном занятии. Благодаря этому можно обеспечить благоприятные условия для выполнения учащимися учебных обязанностей, а также достижения физического совершенства.

Существует острая необходимость формирования у учащихся потребности к здоровому образу жизни, создания необходимой базы для деятельности центральной нервной системы организма. Для освобождения учащихся от психоэмоционального перенапряжения необходимо вырабатывать устойчивость адаптационных механизмов организма к стрессовым ситуациям и организовать его нормальную учебную деятельность.

Исходя из вышеизложенного можно констатировать, что для учащихся существует необходимость создания здоровьесберегающей среды, способствующей улучшению состояния здоровья, увеличению функциональных показателей и росту учебной производительности учащихся.

Библиографический список

1. Бондаренко, А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко, Т.А. Ворочай // Здоровье для всех : материалы VI Международной научно-практической конференции / гл. ред. Шебеко К.К. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – С. 22-25.

2. Бондаренко, А.Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным

радиационным фоном : дис. канд. пед. наук / А.Е. Бондаренко. – Гомель, 1999. – 142 с.

3. Медведева, Н.В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н.В. Медведева, А.Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча, 2017. – С. 41-44.

К.С. Вашкевич

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Не секрет, что в настоящий момент времени подростковая наркомания является важной проблемой национального масштаба. Одним из результативных способов ее профилактики является стимулирование молодых людей к занятиям физической культурой и спортом.

На сегодняшний день употребление наркотиков и психотропных средств, их аналогов выступает одним из самых распространенных негативных проявлений личности, что обуславливает актуальность профилактики наркозависимости среди молодежи. Число людей, употребляющих наркотики, с каждым годом увеличивается.

По данным МВД Республики Беларусь, всего в 2019 году органами внутренних дел выявлено более 4,5 тысяч преступлений, связанных с наркотиками (-8,2%), около половины из которых связаны со сбытом. Общее количество отравлений психоактивными веществами в текущем году несколько возросло, при этом число передозировок, допущенных несовершеннолетними, снизилось в 2,8 раза [2]. По данным МВД РФ 70% всех наркоманов составляют люди в возрасте от 16 до 25 лет [1].

Мы видим, что наркомания является одной из центральных проблем не только в Республике Беларусь, но и в Российской Федерации, вызывающей необходимость организации и проведения профилактических мер. Как правило, профилактическая деятельность включает в себя целый комплекс мероприятий и обеспечивается путем кооперирования работы социальных педагогов, психологов, воспитателей, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов.

В международной практике можно выделить следующие основные модели профилактики [3]:

1) медицинская модель, которая ориентирована преимущественно на медико-социальные последствия наркомании и предусматривает в основ-