

DOI: 10.33184/dokbsu-2021.2.14

Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию

В. А. Ямалов*, Н. И. Карташев

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

**Email: yamalov1999@inbox.ru*

В данной статье рассматривается влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию. Адаптация студентов – важная и актуальная проблема в ВУЗах, и данная статья отвечает на вопрос, как может повлиять наличие спортивного опыта у студента на его адаптацию.

Ключевые слова: спортивный опыт, адаптация, высшее учебное заведение, спортивные секции, удовлетворенность, самореализация, самооценка.

Термин «физическая культура» в обиход людей был введен, по меркам истории, совсем недавно, примерно в 90-х гг. XIX века. Однако несмотря на это физическая культура имела свои проявления в различные эпохи жизни людей. Например, во времена первобытного строя различные упражнения служили для подготовки людей к охоте в имитированных условиях. В древней Спарте таким образом людей готовили уже не к охоте, так как прошло уже достаточно много времени и уклад жизни изменился, а к защите государства, к военным действиям. Сегодня же занятие физической культурой – это один из методов познать себя, развивать себя физически, быть здоровее и увереннее в себе. Именно о последнем эффекте занятия физической культурой пойдет речь в данной статье. Цель данной статьи – выяснить, как именно занятие физической культурой и спортивный опыт студентов влияют на их адаптацию.

Адаптация – это явление, которое актуально на протяжении всей жизни человека. Когда он попадает в новый коллектив, становится необходимо выработать новую модель поведения – это и есть адаптация, с которой люди очень часто сталкиваются в жизни. Адаптация студентов – одна из острых психолого-педагогических проблем в высших учебных заведениях. [1]

К критериям, маркирующим успешную адаптацию, относятся:

- степень участия в формах общественной жизни;
- успеваемость;
- состояние здоровья;

- научная активность;
- удовлетворенность деятельностью;
- стремление к самореализации;
- самооценка;
- эмоциональная стабильность [2].

В данном исследовании мы рассмотрим влияние занятий физической культурой и спортивного опыта через призму характеристик, свойственных успешной адаптации. Таким образом мы выясним, насколько значима роль физической культуры для адаптации студента.

Во-первых, самый очевидный эффект обладания спортивным опытом – это здоровая самооценка и эмоциональная стабильность. В то время как эти черты в целом скорее редкость среди молодых людей, среди спортсменов это практически необходимые качества для того, чтобы задержаться в спорте. Людям с хорошей физической подготовкой свойственно здраво оценивать себя, свое тело и свои способности благодаря опыту взаимодействия с окружающим миром через свое тело (то есть, спортивному опыту). При этом, вне зависимости от того, насколько человек успешен в спортивной деятельности, она влияет на его самооценку и эмоциональную стабильность в любом случае в лучшую сторону, так как спорт учит таким качествам, как принятие своих способностей, терпение, упорность [3].

Во-вторых, удовлетворенность деятельностью и стремление к самореализации также связаны со спортом. Спорт – это одно из занятий, где результат деятельности виден не сразу – деятельность и является сплошным результатом. Суть занятия спортом именно в процессе, и удовлетворенность от занятия физической культурой приходит сама по себе – так устроено наше тело.

Тем самым, спортивный опыт студента может помочь ему самореализоваться и получить удовлетворение от его деятельности, если он начнет посещать спортивные секции университета. Это внесет огромный вклад в адаптацию студента, поскольку именно так, занимаясь совместной деятельностью со студентами вуза и получая от нее удовлетворение, студент легче адаптируется и обзаводится новыми связями с университетом [4]. Это приводит нас к выполнению еще одного критерия успешной адаптации – участию в формах общественной жизни. Конечно, сравнивая студента без спортивного опыта и студента, занимающегося спортом, мы можем с уверенностью сказать, что возможностей для участия в общественной жизни университета у второго будет больше.

Остаются такие критерии, как успеваемость, состояние здоровья и научная активность. Научная активность со спортивным опытом студента практически никак не связана, поэтому нет необходимости ее рассматривать.

Что касается успеваемости и состояния здоровья, то эти критерии адаптации также легче удовлетворить тому студенту, который имеет спортивный опыт, опыт занятий физкультурой. Имеются данные о том, что люди, увлекающиеся спортом, в принципе более старательны по жизни, поэтому с успеваемостью они справляются легко. Что касается состояния здоровья, то у студентов, увлекающихся спортом, как правило, с этим параметром все в норме – что повышает и общий уровень удовлетворенности жизнью человека, и темпы его адаптации.

Подводя итоги, следует сказать, что в данной статье мы убедились в огромном влиянии физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию. Из этого не следует, что человек, который никогда не занимался спортом, не сможет адаптироваться в университете. Но у человека, обладающего физкультурно-спортивным опытом, больше шансов на то, что эта адаптация пройдет легче и незаметнее, поскольку, как мы выяснили в данной статье, занятие спортом обладает рядом эффектов, которые способствуют как в целом наилучшему самоощущению человека, так и его адаптации соответственно.

Литература

1. Воробьева Т. Г., Дементьева Е. В., Турманидзе В. Г., Турманидзе А. В. Психофизиологическая адаптация студентов в период обучения // Вестник НБГУ. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskaya-adaptatsiya-studentov-v-period-obucheniya>.
2. Арефьева А. В., Фатеева Н. М., Глухих Т. А., Турышева А. А. Адаптация студентов к учебному стрессу // Здоровье и образование в XXI веке. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-k-uchebnomu-stressu>
3. Кочетова С. В., Прянишникова Д. Н. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №5–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-zhizn-studentov>
4. Анисимова А. В., Лучкова И. Ю. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Скиф. 2019. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-uchebnuyu-deyatelnost-studentov> (дата обращения: 27.04.2021).

Influence of physical culture and sports experience of students on their adaptation

V. A. Yamalov*, N. I. Kartashev

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450076 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

**Email: yamalov1999@inbox.ru*

This article examines the influence of the physical culture and sports experience of students on their adaptation. Adaptation of students is an important and urgent problem in universities, and this article answers the question of how a student's sports experience can affect their adaptation.

Keywords: sports experience, adaptation, higher education institution, sports sections, satisfaction, self-realization, self-esteem.