

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ В.М. Гелецкий

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ К  
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Руководитель \_\_\_\_\_ доцент В.Л. Архипова

Выпускник \_\_\_\_\_ В.А. Абузова

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ М.А. Рутьковская

Красноярск 2020

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Адаптация студентов различных специализаций к занятиям физической культурой» выполнена на 56 страницах текстового документа, содержит 8 таблиц, 4 рисунка, 2 приложения, 54 использованных источника.

**Ключевые слова:** АДАПТАЦИЯ, СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ, СТУДЕНТЫ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

**Объект исследования:** процесс занятий физической культурой студентов.

**Предмет исследования:** социальная и психофизиологическая адаптация студентов к условиям реализации физического воспитания в вузе.

**Цель исследования:** определение показателей социальной и психофизиологической адаптации студентов к условиям реализации физического воспитания в вузе.

**Задачи исследования:**

1. Определить основные положения организации занятий прикладной физической культурой различных специализаций.
2. Выявить специфические факторы, характеризующие адаптацию студентов, занимающихся на различных специализациях, к условиям реализации физического воспитания в вузе.
3. Установить различия показателей адаптации студентов различных специализаций к условиям реализации физического воспитания в вузе.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что между студентами существуют различия показателей адаптации к условиям реализации физического воспитания в вузе.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Обзор литературных источников .....	6
1.1 Основные понятия адаптации. Связь особенностей адаптации с физкультурно-спортивной деятельностью.....	6
1.2 Особенности физической подготовки студентов .....	12
1.3 Спортивный отбор и ориентация в процессе занятий физической культурой.....	19
2. Организация и методы исследования .....	24
2.1 Организация исследования .....	24
2.2 Методы исследования.....	25
3. Результаты исследования и их обсуждение .....	28
Заключение .....	35
Список литературы .....	37
Приложение А – Б .....	44-56

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** проблемы адаптации заключается в том, что современное общество заинтересовано сохранить и улучшить здоровье человека, повысить его интеллектуальный, физический потенциал. Поэтому изучение механизмов и закономерностей адаптации человека в разнообразных производственных и социальных условиях на различных уровнях приобретает в настоящее время важное значение.

**Объект исследования:** процесс занятий физической культурой студентов.

**Предмет исследования:** социальная и психофизиологическая адаптация студентов к условиям реализации физического воспитания в вузе.

**Цель исследования:** определение показателей социальной и психофизиологической адаптации студентов к условиям реализации физического воспитания в вузе.

**Задачи исследования:**

1. Определить основные положения организации занятий прикладной физической культурой различных специализаций.
2. Выявить специфические факторы, характеризующие адаптацию студентов, занимающихся на различных специализациях, к условиям реализации физического воспитания в вузе.
3. Установить различия показателей адаптации студентов различных специализаций к условиям реализации физического воспитания в вузе.

**Методы исследования:**

1. Исследование научно-методической литературы.
2. Исследование рабочей документации.
3. Метод тестов.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Методы математической статистики.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что между студентами существуют различия показателей адаптации к условиям реализации физического воспитания в вузе.

## **1 Обзор литературных источников**

### **1.1 Основные понятия адаптации. Связь особенностей адаптации с физкультурно-спортивной деятельностью**

Понятие «адаптация» является одним из наиболее употребляемых в различных научных направлениях. В настоящее время существует большое количество научных определений понятия «адаптация». Адаптация в широком смысле понимается как «...приспособление организма к изменяющимся внутренним и внешним условиям» [34]. Адаптация (от латинского «adaptatio») – это «приспособление организмов в структурном и функциональном планах к условиям своего существования» [45]. Для достаточно большого разнообразия понятий «адаптация» для всех них общими являются следующие положения:

1. Такое взаимодействие происходит в условиях дисбаланса и нарушений согласованности систем между собой.
2. Процесс адаптации включает процедуру взаимодействия между двумя объектами.
3. Процесс достижения цели включает в себя некоторые изменения в системах, которые взаимодействуют между собой.
4. Главной целью этого взаимодействия будет определенная координация действий систем между собой, характер и степень которой может осуществляться в широких пределах.

Адаптация выступает процессом, который направлен на поддержание равновесия и стабильности. Данный процесс осуществляется в ходе трансформации стабильности состояния индивида в определенной среде и завершается по достижению такого же состояния в другой. Приспособление в свою очередь происходит в момент трансформации внутренней среды, изменения самой среды или самого индивида. В ходе жизни человек осуществляет адаптацию к различным социальным средам: учебному

заведению, семье, месту проживания, коллективу и т.д. В связи с этим выделяют следующие виды адаптации: психофизиологическая, социальная, биологическая, адаптация персонала и др. [1].

Психофизиологическая адаптация связана с физической культурой и заключается в приспособлении организма к новым психическим и физическим нагрузкам, а также к физиологическим условиям деятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений реализуется главным образом через совершенствование в организме механизмов адаптации, приспособление к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Приспособление организма к среде во многом зависит от способностей человека управлять своим психофизиологическим состоянием. Правильно организованная, систематическая тренировка организма при занятиях физкультурой и спортом формирует, развивает и совершенствует физиологические механизмы адаптации, что в свою очередь обеспечивает высокую и устойчивую работоспособность и производительность человека. Психофизиологическая адаптация является совокупностью определенных физиологических реакций приспособления организма. Данный вид адаптации не рассматривается отдельно от личностного и психического компонентов. Механизм, который позволяет организму человека приспосабливаться к меняющимся факторам внешней среды, в том числе, к физическим нагрузкам (спортивным тренировкам, соревнованиям), является стресс, или общий адаптационный синдром (ОАС) [32].

Гансом Селье в 1936 году, был предложен термин "стресс", он указал на то, что на действие различных факторов внешней и внутренней среды (интоксикации, травмы, инфекции, физические нагрузки, голод и др.) организм отвечает множеством не характерных для него реакций, среди которых, первоочередным выделил инволюцию тимико-лимфатической системы, гиперемиию и гиперплазию коры надпочечников и кровоточащие язвы желудка. Проявление множества указанных реакций Ганс Селье, обозначил как стресс и обозначил его роль в адаптации организма к меняющимся условиям [50]. Он

показал, что в основании данного явления заложены основные свойства приспособляемости организма к внешней среде, которое проявляется во внутрисистемных взаимоотношениях и интеграции межсистемных взаимодействий, а также изменениям в регуляторных и гомеостатических системах.

В современном представлении "Стресс - это типичное явление у спортсменов во время тренировок и соревновательных нагрузок" [12] и является одним из основных механизмов адаптации человека к изменению условий и повышению физических нагрузок. По способам реагирования на стресс людей можно разделить на три категории - "стресс кролика", "стресс льва" и "стресс вола". К категории кролика относятся те, кто пассивно реагирует на стресс. При этом человек способен лишь на короткое время активизировать свои немногочисленные силы. Другой вариант, когда человек бурно и энергично, как лев, реагирует на стресс. Наконец, третий тип людей может долго трудиться на пределе своих возможностей, как вол, способный продолжительное время работать с большой нагрузкой.

Исследователи в процессе адаптации спортсменов к физическим нагрузкам выделяют начальный период, возникающий одновременно с началом действия раздражителя, и период продолжительной адаптации, который развивается под влиянием длительных раздражителей [32]. Начальный период адаптации реализуется с помощью ранее сформировавшихся физиологических механизмов, которые соединены в единую функциональную систему, позволяющую им действовать упорядоченно и своевременно. Большое влияние на кору больших полушарий головного мозга оказывают факторы стресса или чрезвычайные раздражители, влияющие на стимуляцию активности адренергической и гипоталамо-гипофизарной систем, а также ведут к увеличению содержания в крови катехоламинов и глюкокортикоидов, так называемых гормонов стресса. Указанные изменения приводят к тому, что в организме происходит повышение аминокислот, которые в свою очередь являются структурным материалом для увеличения мышечной массы. В крови



повышается содержание жирных кислот, глюкозы, которые являются основным источником энергии. Все выше указанные изменения ведут к активации функций органов и тканей. При постоянных физических нагрузках (соревнованиях, тренировках), кроме активации кровообращения и органов дыхания, повышается кровоток в скелетной мускулатуре и уменьшается в органах, которые не принимают участия в процессе адаптации, например, органы пищеварения, почках и др.

Адаптационные изменения от начального периода адаптации к долговременному, случаются постстрессорный период или период восстановления [33]. В этот период, из организма удаляются продукты метаболизма, активируются ферменты нуклеиновых кислоты, восполняются энергетические запасы организма. Все данные изменения способствуют увеличению функциональных способностей организма и совершенствованию спортивного мастерства. Во время формирования адаптации к высоким физическим нагрузкам растет масса и повышается мощность внутриклеточных систем транспорта кислорода питательных и биологических активных систем, завершается формирование новых доминирующих функциональных систем, во всех органах ответственных за адаптацию, наблюдаются не характерные морфологические изменения.

Выделяют четыре стадии [41] долговременной адаптации по В. Н. Платонову:

1. Концентрирование функциональных ресурсов организма во время тренировочных нагрузок, основана на суммировании эффектов, направленная на стимуляцию механизмов адаптации;
2. При постоянных нагрузках замечаются функциональные и структурные нарушения в органах и тканях, что приводит к гипертрофии органов и обеспечению эффективной деятельности функциональной системы;
3. Тесная взаимосвязь регуляторных исполнительных механизмов;
4. При чрезмерно напряженной тренировке, а также не полноценном питании, наблюдается изнашивание компонентов функциональной системы.

Эти стадии заложены в формировании новой функциональной системы, поддерживаемой и усиливаемой системным структурным следом. Структурный след - это множество структурных изменений, которые развиваются в пределах функциональной системы и увеличивают ее производительность [41]. Можно сказать, что структурный след – это основа устойчивой долговременной адаптации, которая способствует росту физической силы у спортсменов. Происходят существенные структурные изменения систем и органов организма, таких как: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, крови. Значительно увеличивается способность сердечной мышцы к сокращению и расслаблению, за счет увеличения её массы, а также процессов регуляции обмена в миокарде. Сердце, которое адаптировано к физическим нагрузкам работает экономичнее на 15-20 %. При росте мышечной массы функциональная нагрузка на единицу массы уменьшается. Данное изменение является одним из важных и эффективных механизмов сердца. Повышение частоты сердечных сокращений – естественная реакция на увеличение физической нагрузки. Данная реакция приводит к тому, что повышается ударный объем крови. При физических нагрузках структурный след в центральной нервной системе проявляется следующим образом: увеличение активности ферментов, нейронов, моторных центров и их гипертрофии [39].

Таким образом, знание закона физиологии, в частности механизма адаптации организма может позволить управлять тренировочным процессом и соревновательными нагрузками, восстановлением после них и повышением спортивной работоспособности тем самым вести к достижению высоких спортивных результатов.

Социальная адаптация – это активное приспособление человека к социальной среде. Так же можно сказать, что это способ взаимодействия индивида и социальной среды. Существуют две специфические формы социальной адаптации: девиантная (адаптация к социальным условиям с помощью нарушения общественных норм поведения и ценностей); патологическая (адаптация к условиям социальной среды с помощью

применения патологических способов поведения, возникающих при функциональных расстройствах психики) [48]. Главная функция социальной адаптации – это принятие индивидом норм и ценностей новой социальной среды. Адаптация проявляется в стремлении обеспечить сбалансированность, гармонию между внутренней позицией и ее самооценкой с позицией других индивидов.

Процесс социальной адаптации студентов к условиям обучения в вузе осуществляется следующим образом: ознакомление с новой средой, оценочное взаимодействие со средой и активное взаимодействие со средой. Связать воедино все эти три этапа возможно через занятия физической культурой. Система занятий по физической культуре успешно решает задачи социально-психологического воспитания студентов – первокурсников, способствует более быстрому формированию межличностных отношений внутри студенческого коллектива. Правильно организованное физическое воспитание студентов в период адаптации представляет собой очень важный фактор их развития и социальной адаптации в новой для них среде. Адаптированный студент имеет: низкий уровень проявления негативных составляющих социальной адаптации, высокий уровень позитивных компонентов для повышения коммуникативного и творческого потенциала, достаточный уровень самоуважения и гибкости поведения [15].

Биологическая адаптация – это приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие [25]. Адаптация может обеспечивать выживаемость в условиях конкретного местообитания, устойчивость к воздействию факторов абиотического и биологического характера, а также успех в конкуренции с другими видами, популяциями, особями. Каждый вид имеет собственную способность к адаптации, ограниченную физиологией (индивидуальная адаптация), пределами проявления материнского эффекта и модификаций, эпигенетическим разнообразием, внутривидовой

изменчивостью, мутационными возможностями, коадаптационными характеристиками внутренних органов и другими видовыми особенностями.

Адаптация персонала — это процесс ознакомления и приспособления работников к содержанию и условиям трудовой деятельности, а также к социальной среде организации [52]. Адаптация является одной из составляющих частей управления персоналом. Данный термин применим как к новым сотрудникам, нанимаемым извне, так и к сотрудникам, которые переместились на новую должность в порядке внутренней ротации. Можно выделить два общих подхода к рассмотрению феномена адаптации. С одной стороны, адаптация рассматривается как свойство любой живой саморегулируемой системы, обеспечивающее ее устойчивость к условиям внешней среды (что предполагает наличие определенного уровня развития адаптационных способностей). При другом подходе адаптация рассматривается как динамическое образование, как непосредственный процесс приспособления к условиям внешней среды.

## **1.2 Особенности физической подготовки студентов**

В настоящее время физическая подготовка является одной из важных сторон профессиональной подготовки будущих сотрудников и личности в целом. Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов. В свою очередь одной из главных задач системы физического воспитания в вузе является сокращение времени изнурительного процесса адаптации первокурсников к вузовской сфере воспитания, совершенствования, формирования. Цель физического воспитания студентов — формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль и образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом для того, чтобы поддерживать на должном уровне физическую подготовленность, для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности [24]. По мнению ученых, оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять не менее 8–10 часов в неделю. В настоящее время наблюдается значительное несоответствие между умственной и физической нагрузкой студентов, поскольку на предмет «Прикладная физическая культура и спорт», согласно учебному плану, предусматривается всего 4 академических часа в неделю [24], что составляет при любой организации учебных занятий лишь 30–35 % оптимального суточного объема движений. Поэтому важно находить дополнительные резервы увеличения двигательного режима студентов. Двигательная активность – это один из элементов саморегуляции организма человека, обуславливающей его нормальную жизнедеятельность. Маленькая двигательная активность может отрицательно сказываться на здоровье человека, функциональном состоянии различных систем организма, работоспособности в целом. В тоже время оптимальный режим не только улучшает физическую подготовленность и форму, но и в значительной степени обеспечивает более высокий уровень умственной работоспособности и ее устойчивость в условиях разнообразной профессиональной деятельности. При этом значительно сокращается потеря учебного времени вследствие простудных заболеваний, повышается не специфическая устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям – охлаждению, перегреванию, инфекциям и т.д. [19] И здесь большое значение имеет самостоятельная форма занятий физическими упражнениями.

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего, от мотивации человека. Мотивация – это процесс формирования мотивов человека, побуждающих к более эффективной работе для достижения целей. В свою очередь, мотив – это побудительная причина, повод к какому-нибудь действию [30]. Мотивация к физической активности – это одно из специфических психологических состояний, которое направлено на достижение желаемого результата с эффектом повышения уровня физической подготовленности и трудоспособности. Повышение мотивации прямо

пропорционально развитию интереса студента к физкультурно-спортивной деятельности. Оба эти процесса не происходят одновременно – это комплекс поступательных действий разного уровня сложности: от поиска информации о личной гигиене до понимания нейрофизиологических компонентов. Исследователи выделяют перечень основных типов мотивов, которые стимулируют студентов регулярно посещать занятия физической культуры и качественно выполнять упражнения [11,20,37,47].

Оздоровительные мотивы. Угроза заболеваний и ухудшения здоровья является одним из самых весомых аргументов для того, чтобы заняться физической культурой. Современная молодежь отдает должное доказанному факту – двигательная активность положительно влияет на организм человека и служит важным элементом в профилактике различных заболеваний. В перечень возможных угроз при малоактивном образе жизни входят и профессиональные заболевания, и это в разы увеличивает уровень заинтересованности будущих специалистов.

Двигательно-деятельностные мотивы. Монотонность и однообразие приводит к снижению активности в любых случаях. Физический труд, выраженный в повторяющихся однотипных движениях, быстро приведет к падению трудоспособности. Безостановочная интеллектуальная деятельность в течение длительного времени приводит к снижению концентрации внимания, что может привести к ошибками в работе. Смена деятельности, а именно активный отдых представляет возможность мышечному и зрительному аппаратам улучшить эффективность работы человека, позволяет провести полноценный сеанс релаксации, необходимый для «перезагрузки» и успешного продолжения своей деятельности – умственной или физической. Стоит учесть, что занятия спортом не только полезно для сердечно-сосудистой системы и развития мышц, но и приводят к выбросу эндорфинов, что немаловажно при производственной деятельности [2,43].

Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот тип мотивации основан на целом комплексе чувств и состояний, которые свойственны человеку. Желание

показать хорошие результаты в спорте мотивированны показателями самооценки, стремлением человека быть первым, обогнать соперника, страхом подвести команду, быть побежденным. Ничего нет постыдного в том, что эти ощущения так или иначе связаны с тщеславием – вся история нашего общества основана на конкуренции и соперничестве. Если результатом такого соревнования станет крепкое здоровье и развитая культура тела, то данный вид мотивацию можно считать успешным и эффективным.

Эстетические мотивы. Как известно, молодость неразрывно связана с понятиями красоты и привлекательности. Цветущая бурным цветом личная жизнь студентов побуждает следить за внешним видом, чтобы чувствовать себя комфортно в социуме и быть уверенными в себе и своих шансах на обольщение. Заниматься физическими упражнениями, которые развивают самые «выигрышные» части тела, студентов мотивирует образ совершенной фигуры, которая служит одним из компонентов успешности в современном обществе. Благодаря таким рассуждениям в молодежной среде развивается «мода» на спорт и посещение спортзала [20].

Коммуникативные мотивы. Студенты, которые заняты активной интеллектуальной деятельностью и посвящают большую часть времени учебе, испытывают большую потребность в коммуникации. Спорт, в свою очередь, объединяет единомышленников. Разнообразие видов спортивно – оздоровительной деятельности позволяет общаться не только в спортзале, но и на улице, на природе, на пляже. Туризм, велоспорт, бег, командные игры и еще много других типов физической культуры, которые позволяют активно коммуницировать и способствуют сплочению коллектива, пользуются популярностью, так как задействован мотив коммуникации.

Познавательно-развивающие мотивы. В период жизни студента, когда происходит быстрая смена социума и привычного порядка жизни, перед личностью открываются многочисленные возможности реализовать себя. Нередко встают вопросы о способностях собственного тела, понимании своего организма и осознании его предназначения. Неразрывно с этими открытиями

связан интерес к силе своей воли, возможностями духа, самодисциплины, преодолении трудностей в виде лени и других внутренних препятствий. Данный тип мотивации близок к соревновательно-конкурентному типу, но в этом случае речь идет лишь об одном сопернике – самом себе. Стремление достичь предела своих возможностей мотивирует студента к увеличению физической нагрузки и пониманию того, что изучение своего тела приведет к составлению наиболее правильного комплекса физических упражнений, которые принесут желаемый результат [37].

Творческие мотивы. Занятия спортом, выполнение упражнений, подобранных индивидуально с учетом потребностей и способностей организма, представляют возможность развивать свои творческие способности. Этому способствует не только потребность в улучшении своего физического состояния, но и возможность духовного развития.

Профессионально-ориентированные мотивы. Этот вид мотивации основан на желании преуспеть в будущей профессии. Комплекс упражнений может быть ориентирован на будущую трудовую деятельность и повысить уровень подготовки к работе выбранной специальности. Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии [11].

Административные мотивы. Один из самых распространенных видов мотивации заставляет ходить на занятия физкультурой ради зачета. Так как дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» является обязательной дисциплиной в российских вузах, системе контроля подвержены все студенты. Чтобы вовремя и благополучно сдать сессию и избежать недопонимания с преподавателем, студенты посещают занятия в соответствии с учебным планом.

Психолого-значимые мотивы. Понимание того, что занятия физкультурой способствуют устойчивости психики (что особенно важно для учащихся вузов), побуждает студентов уделять некоторое время двигательной активности. Тренировки не только развивают мышцы и положительно влияют



на организм в целом, но и повышают настроение, нормализуют режим сна, снимают эмоциональное и умственное напряжение, служат профилактикой стресса и нервоза. Ради эмоциональной «перезагрузки» студенты борются с ленью.

Воспитательные мотивы. Самодисциплина – необходимое качество в учебном процессе. Регулярные занятия физической культурой признаны эффективным способом развития в себе таких морально-волевых качеств, как самоподготовка и самоконтроль, а также чувства долга и патриотизм. [20,44].

Статусные мотивы. Высокий уровень физической подготовки влияет на развитие жизнестойкости молодежи. Возникающие экстремально-личностные конфликтные ситуации, включающие в себя физическое воздействие одного человека на другого, меняют статус того, кто смог разрешить конфликт при наименьшем ущербе в положительную сторону. Желание выходить победителем «с поля боя» мотивирует студентов и молодежь в целом к усиленным тренировкам и развитию культуры своего тела.

Культурологические мотивы. Средства массовой коммуникации, социальные сети, медиа сфера стараются заложить в сознание подрастающего поколения убеждение о том, что человек, обладающий хорошей физической формой, имеет больше признания в обществе, а его физическая подготовка говорит о высоком уровне его культурного развития и т.д.

Реализация индивидуальных мотивов и достижение поставленных целей, удовлетворение результатом и чувство уважения к себе становятся причиной положительного эффекта на занятиях физической культурой и желания повторить тренировку по собственной инициативе. Именно при учете мотивов студентов и их физической подготовки, личных предпочтений и потребностей, а также индивидуальных особенностей возможно сформировать естественный интерес учащихся вузов к занятиям физической культурой.

Формирование мотивов, которые переходят в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, которые влияют на образ жизни человека, в том числе, традиции в

семье, веяния моды, пропаганды здорового образа жизни. Целями самостоятельных занятий физической культурой могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т. д. [9].

Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту и индивидуальным возможностям студентов. При проведении занятий должны быть исключены случаи форсирования тренировки с целью быстрого достижения высоких результатов. Наибольшее внимание должно обращаться на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. Учитывая большое количество времени, проводимого студентами в малоподвижных положениях за рабочим столом и компьютером, также следует предусмотреть в процессе занятий физической культурой тренировочные комплексы, которые способствуют снятию избыточного статического напряжения и профилактике нарушений осанки, а также корректировке выявленных нарушений [42].

Следует отметить, что женщинам, имеющим менее развитый мышечный корсет, необходимо больше внимания уделять разминке, которая должна быть продолжительнее, чем у мужчин. При выполнении упражнений женщинам следует остерегаться резких сотрясений, мгновенных сильных напряжений и усилий в момент приземления после прыжка или рывка при подъеме груза. При подготовке мест занятий важно обеспечивать упругое амортизирующее покрытие или грунт. Обувь необходимо выбирать на подошве, гасящей вибрации и сотрясения, имеющей закрытую зафиксированную пятку [29].

Даже для хорошо подготовленных девушек рекомендуется ограничивать и индивидуально дозировать упражнения, которые вызывают повышение внутрибрюшного давления и затрудняют деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание тяжестей и другие упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием. Упражнения с отягощениями девушкам

рекомендуется применять небольшими сериями по 12–15 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения, обеспечивающие активный отдых [26].

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек значительно ниже, чем у юношей, поэтому нагрузки на выносливость у них должны повышаться постепенно и на более продолжительном отрезке времени. Регулярное выполнение специальных профилактических комплексов из дыхательных упражнений, которые формируют нормальное дыхание и укрепляют дыхательную мускулатуру, поможет избежать нежелательных изменений, связанных с нарушением функций органов дыхания. Благодаря тщательному подбору упражнений, оптимальному объему и интенсивности тренировочных нагрузок занятия физическими упражнениями и спортом способствуют формированию красивого телосложения и грациозности движений.

Выбирая средства физической культуры и спорта для самостоятельных занятий, студенты должны учитывать также особенности их предстоящей профессиональной деятельности. Если работа будет связана с длительным пребыванием в положении сидя, надо использовать физкультминутки, корригирующую гимнастику, заниматься пешими прогулками, легкой атлетикой, спортивными играми, туризмом, лыжным спортом, катанием на коньках.

### **1.3 Спортивный отбор и ориентация в процессе занятий физической культурой**

Для проведения занятий по физической культуре все студенты по результатам медицинского обследования распределяются по учебным отделениям: основное, спортивное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов.

На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий [35].

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонений в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные) медицинским группам.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т. е. те, кто имеет определенные отклонения в состоянии здоровья, и лечебную, куда зачисляются студенты, имеющие тяжелые формы хронических заболеваний и студенты-инвалиды. В спортивное отделение (группы курса спортивного совершенствования по видам спорта) зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта. На рисунке 1 представлены учебные отделения и медицинские группы, по которым идет распределение студентов.



Рисунок 1 – Распределение студентов по учебным отделениям

Студентам основного учебного отделения предоставлено право выбора специализации по видам тренировки. В некоторые специализации набор проводится на конкурсной основе [24]. Такая форма проведения учебных занятий является наиболее прогрессивной, так как занимающимся предоставляется возможность выбора вида деятельности, к которой у них имеется предрасположенность и мотивация. Также студент получает возможность в течение всего срока обучения овладеть несколькими различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Благодаря этому обучающиеся становятся активными участниками учебного процесса и повышается эффективность занятий.

Существуют различия между списком специализаций, доступных юношам и девушкам [24]. Сибирский федеральный университет является одним из немногих вузов в России, где учебные занятия по физической культуре для большинства студентов проводятся на основе специализаций по 17 видам тренировки [24]. Студентам предоставляется право выбора вида физической активности для посещения учебных занятий по физической культуре. В таблице 1 представлен весь перечень специализаций, доступных для студентов СФУ.

Таблица 1 – Специализации кафедры физической культуры

Наименование
Лыжный спорт и спортивное ориентирование
ОФП (общая физическая подготовка)
Регби
Футбол
Атлетизм
Бокс
Единоборства
Аэробика

Настольный теннис
Плавание
Скалолазание
Баскетбол
Силовая подготовка
СУО (специальное учебное отделение)
Спортивный туризм
Волейбол
Гольф

На бесплатной основе для студентов, преподавателей и сотрудников в университете также работают 84 секции по 33 видам спорта, организованы бесплатные пункты проката лыжного инвентаря, коньков и велосипедов. Каждый студент может принять участие в многоэтапных соревнованиях, начиная от учебной группы и до финальных стартов общеуниверситетских спартакиад и чемпионатов [24]. Спортивно – ориентированная программа для студентов основного учебного отделения, которая направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных комплексов (аэробика, атлетизм, футбол, баскетбол, плавание, спортивный туризм, настольный теннис, регби, волейбол и др.), позволяет получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных тестов, формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях избранным видом физических упражнений.

Студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную [35].

Группа А комплектуется из студентов с заболеваниями сердечно – сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы.

Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы. В эту группу входят и студентки с ослабленным зрением.

Группа В состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов. Занятия с этой группой строятся по программе адаптивной физической культуры, по индивидуальным лечебным комплексам с учетом конкретных заболеваний. Для избирательного лечебно-профилактического воздействия физических упражнений места занятий оснащаются современными спортивными тренажерами. Занятия проводятся при строгом врачебно-педагогическом контроле [10]. Перевод студентов из одного учебного отделения в другое, осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация и проведение исследования**

Первый этап – исследование научно-методической литературы и рабочей документации, проводилось на протяжении всего исследования. На данном этапе были использованы научные статьи, учебные пособия, учебники, сборники научных конференций, электронные ресурсы, рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт», реализуемая на базе кафедры физической культуры ИФКСиТ.

Второй этап – наблюдение, целью которого было узнать специфические особенности организации занятий на каждой специализации. Место проведения — МФК-2, пр. Свободный 82, стр. 12, сроки — сентябрь 2019 года. Количество участников наблюдения: 115 человек, студенты первого курса СФУ; пол — женский; возраст — 17-19 лет. Наблюдался процесс занятий на специализациях атлетизм, аэробика, настольный теннис. Данные специализации были выбраны для проведения исследования, так как находятся в равных условиях материально-технической обеспеченности, занятия проводятся в одном здании.

Третий этап – психофизиологический тест, выявляющий особенности адаптации к новым условиям, в том числе к условиям реализации физического воспитания в вузе, разработан Карлом Роджерсом и Розалин Даймонд в 1954 году. Данная методика выявляет степень адаптированности-дезадаптированности личности в социальной сфере. Существуют две русскоязычные адаптации методики, наибольшее распространение получила модификация А.К. Осницкого [38, Приложение Д], которая была использована нами в нашем исследовании, тест состоит из 101 вопроса, в которых содержатся высказывания о человеке, его образе жизни, о переживаниях, мыслях и привычках, о стиле поведения. Анализ проводился по ряду факторов: принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность, т.е. ответственность, независимость поведения, партнерскую позицию, в которой человек способен



строить отношения на равных без доминирования и чрезмерного подчинения, эскапизм (уход от проблем). Также мы добавили один вопрос от себя, с целью выявления основных условий, которые влияют на выбор студентами специализации для занятий физической культурой. Сроки – сентябрь 2019 года. В исследовании приняли участие девушки, учащиеся на первом курсе Сибирского федерального университета. Возраст испытуемых — 17-19 лет. Всего количество участников составило 60 человек, среди которых были представители тех же специализаций, которые приняли участие в наблюдении: атлетизм, аэробика и настольный теннис. Как и на предыдущем этапе представители данных специализаций были выбраны в качестве испытуемых, так как они в процессе занятий находятся в равных условиях материально-технической обеспеченности.

Четвертый этап. На данном этапе проводилось структурирование работы, её оформление, формулирование выводов. Проводили обработку результатов испытуемых с помощью методов математической статистики.

## **2.2 Методы исследования**

Методы научных исследований – это приемы и средства, с помощью которых можно получить достоверные сведения, используемые в дальнейшем для построения научных теорий и разработки практических рекомендаций.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Исследование научно-методической литературы.
2. Исследование рабочей документации.
3. Метод тестов.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Методы математической статистики.

**Исследование научно-методической литературы и рабочей документации.** Изучение литературы должно начинаться еще в процессе

выбора темы научного исследования. При изучении литературы производится составление библиографии, аннотирование, конспектирование, реферирование. Изучение литературы необходимо для выявления степени научной разработанности данной проблемы, а также более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций. Важно установить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу. Так же другим методом сбора фактических данных является исследование рабочей документации: планов и дневников тренировок, протоколов соревнований, руководящих материалов и сводных отчетов спортивных организаций, материалов инспектирования, учебных планов и программ, журналов учета успеваемости и посещаемости, личных дел и медицинских карточек, статистических материалов и т. п.

**Метод тестов.** Тест – это испытание или измерение, проводимое для того, чтобы определить способности или состояние человека. Данный метод получил особенно широкое распространение в последние годы. Его применение позволяет определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей, например, показатели адаптации к новым условиям деятельности. Использование тестов может решить множество задач, например, проверить теоретические положения на практике и подтвердить единство и совпадение положений теории и практики; установить контрольные нормативы для различных этапов и периодов учебно-тренировочного процесса, в этом преимущество данного метода исследований.

**Педагогическое наблюдение.** Наблюдение – это целенаправленное восприятие какого-либо процесса в естественных условиях, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. Содержание какого-либо наблюдения определяется задачами исследования. Виды наблюдений: непосредственные и опосредованные; косвенные, открытые и скрытые; дискретные и непрерывные. Цель наблюдения

– накопление фактов. Методика наблюдения, его построение, отбор соответствующих видов, содержание, техника проведения зависят от многих обстоятельств и главным образом от существа и особенностей изучаемой проблемы, от конечной цели и задач исследования.

**Методы математической статистики.** Это метод сбора, анализа и обработки статистических данных для научных и практических целей. С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных проверяются, опровергаются или доказываются гипотезы, связанные с исследованием. В нашей работе были проведены вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$ -критерию Стьюдента.

### **3 Результаты исследования и их обсуждение**

В результате исследования научно-методической литературы было изучено современное состояние исследуемой проблемы. Были исследованы 54 источника – как печатные, так и электронные российских и зарубежных авторов. В настоящее время изучение проблемы адаптации является актуальным, современное общество заинтересовано сохранить и улучшить здоровье человека, повысить его интеллектуальный, физический потенциал. Поэтому изучение механизмов и закономерностей адаптации человека в разнообразных производственных и социальных условиях на различных уровнях приобретает в настоящее время важное значение. По данным литературных источников было выявлено, что занятия физической культурой и спортом помогают ускорить процесс социальной адаптации студентов – первокурсников, за счет того, что в процессе физкультурной деятельности студенты вступают в большое количество социальных контактов, которые помогают адаптироваться к условиям реализации физического воспитания в вузе.

Из рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» установлен объем учебной нагрузки по прикладной физической культуре и спорту. Также определены перечень специализаций, доступных для занятий студентам СФУ и критерии отбора для зачисления на эти специализации. Так установлено, что в новом спортивном комплексе МФК-2 проводятся занятия по атлетизму, аэробике и настольному теннису, а также ведется работа со специальными медицинскими группами.

В результате наблюдения учебного процесса мы узнали, что каждая специализация имеет свою специфику тренировок. Атлетизм отличается применением системы упражнений с отягощениями, как внешними (штанга, гантели, тренажеры), так и весом собственного тела (самоотягощение), направленных на укрепление здоровья, в том числе профилактику нарушений осанки путем укрепления мышечного корсета, развитие силовой выносливости

и силы, а также специальной координации (техника упражнений) и формирование гармоничного телосложения. Специфической особенностью данной специализации является то, что занятий проводятся на основе индивидуального подхода — соотношение объема и интенсивности (дозировка) нагрузки, а также конкретный перечень упражнений для каждого выбирается на основе его индивидуальных показателей физической и технической подготовленности. В процессе занятий осуществляется индивидуальный контроль освоения каждого элемента задания.

В процессе обучения на специализации аэробика студенты осваивают базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики и различных танцевальных направлений, а также технику выполнения силовых упражнений без отягощения с использованием специального инвентаря. Характерно выполнение двигательных заданий в группе, при поддержании заданных темпа и ритма движений, их координации, сохранении синхронности работы всей группы.

На учебных занятиях специализации настольный теннис студенты занимаются общей и специальной физической подготовкой, обучаются правильному выполнению основных технических приемов: подачам, срезкам, подрезкам, ударам (накатами), ударам с сильным верхним вращением (топ-спин), так же они знакомятся с основами тактики игры и правилами соревнований. Спецификой этой специализации является необходимость решения занимающимися тактических задач, осуществление двигательных действий в постоянно меняющихся условиях (направление, скорость) при дефиците времени.

Результаты психофизиологического теста, который выявляет особенности адаптации к новым условиям, в том числе к условиям реализации физического воспитания в вузе, были подсчитаны по каждому участнику исследования отдельно, по семи факторам, а именно: интегральный показатель адаптации, интегральный показатель принятия себя, интегральный показатель принятия других, эмоциональная комфортность, интернальность, стремление к

доминированию, эскапизм. [Приложение А]. Далее с помощью метода математической статистики мы вычислили достоверность различий между специализациями и посчитали средний интегральный показатель адаптации, а также показатели факторов, из которых складывается интегральный показатель адаптации по каждой специализации.

В таблицах 2,3,4 представлены сравнительные результаты показателей социальной адаптации к новым условиям специализаций.

Таблица 2 – Сравнительные результаты показателей адаптации специализаций атлетизм и аэробика

Специализация	n	$\bar{x}$	$\sigma$	m	t	t
					расчетное	табличное
Атлетизм	20	61,9	8,2	1,9	2,05	2,02
Аэробика	20	69,7	9,1	2,1	достоверно	

N – общее число измерений в группе,  $\bar{x}$  – средние арифметические величины,  $\sigma$  – стандартное отклонение, m – стандартная ошибка среднего арифметического значения, t – средняя ошибка разности, по специальной таблице определяем достоверность различий, полученное t (расчетное) больше граничного значения  $t_{0,05}$  (табличное), различия достоверны.

Таблица 3 – Сравнительные результаты показателей адаптации специализаций аэробика и настольный теннис

Специализация	n	$\bar{x}$	$\sigma$	m	t	t
					расчетное	табличное
Настольный теннис	20	78,5	9,6	2,2	2,07	2,02
Аэробика	20	69,7	9,1	2,1	достоверно	

Полученное t (расчетное) больше граничного значения  $t_{0,05}$  (табличное), различия достоверны.

Таблица 4 – Сравнительные результаты показателей адаптации специализаций атлетизм и настольный теннис

Специализация	n	$\bar{x}$	$\sigma$	m	t	t
					расчетное	табличное
Настольный теннис	20	78,5	9,6	2,2	2,09	2,02
Атлетизм	20	61,9	8,2	1,9	достоверно	

Полученное t (расчетное) больше граничного значения  $t_{0,05}$  (табличное), различия достоверны.

Наша гипотеза о том, что между студентами существуют различия показателей адаптации к условиям реализации физического воспитания в вузе.

Также определили, какими основными условиями руководствуются студенты при выборе специализации для занятий физической культурой. Варианты ответа были следующими: а) возможность применить в жизни знания и умения, которые дает специализация; б) близкое расположение и комфортность места занятий; в) желание попробовать новый вид активности; г) другое.

На рисунках 2,3,4 будут представлены результаты ответа на вопрос «Какие условия стали определяющими при вашем выборе специализации для занятий физической культурой?» различных специализаций.



Рисунок 2 – Специализация атлетизм

Наиболее распространенным определяющим условием при выборе специализации у представителей атлетизма является возможность применить в жизни знания и умения, которые дает специализация 35 %, 30 % участников исследования выбрали желание попробовать новый вид активности, 25 % ответили близкое расположение и комфортность места занятий и 10 % выбрали другое, а именно «желание иметь красивое тело».



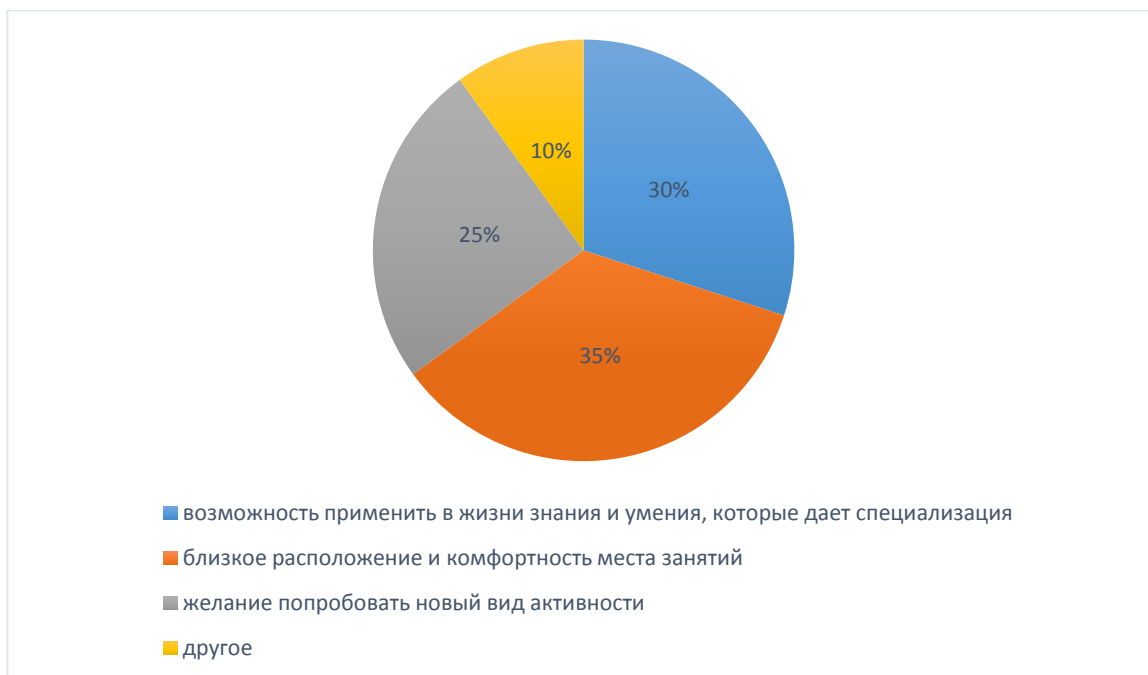


Рисунок 3 – Специализация аэробика

Наиболее распространенным определяющим условием при выборе специализации у представителей аэробики является близкое расположение и комфортность места занятий 35 %, 30 % участников исследования выбрали возможность применить в жизни знания и умения, которые дает специализация, 25 % ответили желание попробовать новый вид активности и 10 % выбрали другое, а именно «желание поддерживать себя в хорошей форме».

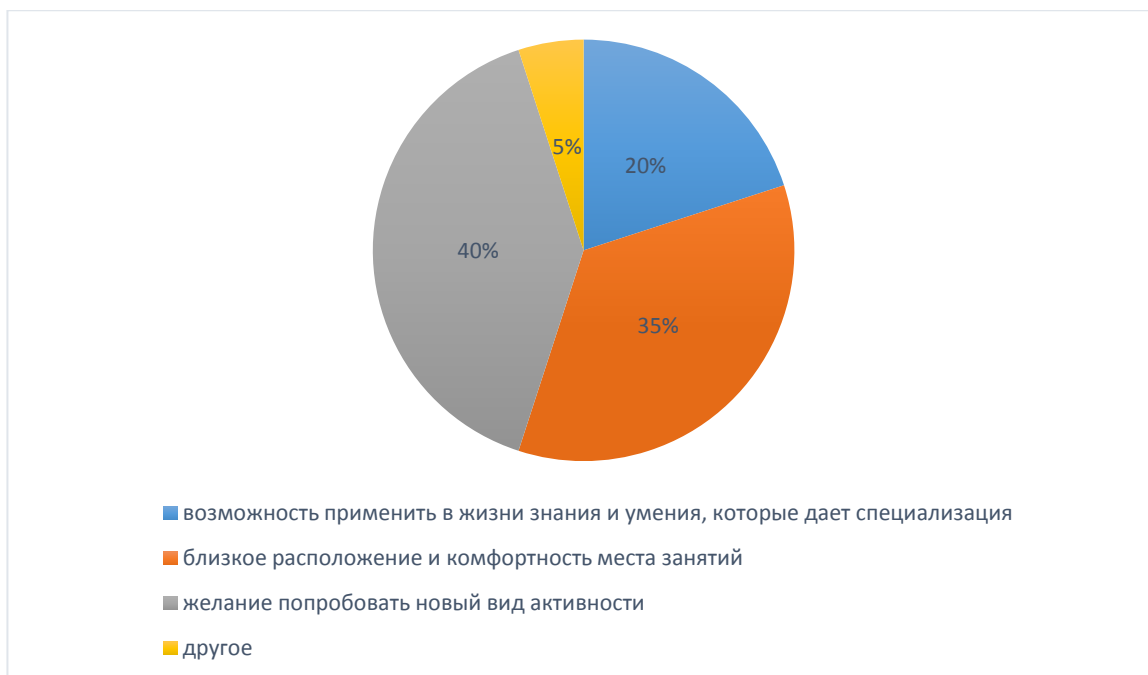


Рисунок 4 – Специализация настольный теннис

Наиболее распространенным определяющим условием при выборе специализации у представителей настольного тенниса является желание попробовать новый вид активности 40 %, 35 % участников исследования выбрали близкое расположение и комфортность места занятий, 20 % возможность применить в жизни знания и умения, которые дает специализация и 5 % выбрали другое, а именно «чтобы не ходить платно в спортзал».

Интегральный показатель адаптации и факторы, из которых складывается показатель адаптации варьируются следующим образом: низкие (0-39), средние (40-60), высокие (61-100), за исключением эскапизма (высокие (0-9), средние (10-20), низкие (21-30)).

В таблице 5 представлены средние интегральные показатели социальной адаптации по каждой специализации.

Таблица 5 – Средние интегральные показатели адаптации и показатели факторов, из которых складывается адаптация

Специализация	Средний интегральный показатель адаптации	Средний интегральный показатель принятия себя	Средний интегральный показатель принятия других	Средний показатель эмоциональной комфортности	Средний показатель интернальности	Средний показатель стремления к доминированию	Средний показатель эскапизма
Атлетизм	61,9	64,3	65	62,4	58,8	53,1	17,8
Настольный теннис	78,5	69,5	69,2	65,3	61,5	57,3	13,2
Аэробика	69,7	67,1	66,8	63,1	60,3	55,9	15,4

Из данной таблицы можно сделать вывод о том, что у всех трех специализаций, участвовавших в нашем исследовании средний показатель адаптации находится в зоне высоких, но особенно высок этот показатель у представителей настольного тенниса. Шкала «адаптации» выявляет уровень приспособления человека к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Шкала «принятия себя» выступает как результат самооценки индивида, определяет степень удовлетворённости личности своими характеристиками. Шкала «Эмоциональный комфорт». Отражает характер преобладающих эмоций в жизни испытуемого. Высокие баллы – это преобладание положительных эмоций, ощущение благополучия своей жизни; на негативном – наличие выраженных отрицательных эмоциональных состояний.

Шкала «Интернальность». Отражает в какой степени человек ощущает себя активным объектом собственной деятельности, и в какой – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств. Высокие значения говорят о том, что человек ответственен, полагает, что происходящие с ним

события являются результатом его деятельности. Низкие баллы – человек полагает, что происходящие ним события являются результатом действия внешних сил (случая, других людей и т.д.). Шкала «Стремление к доминированию». Отражает степень стремления человека доминировать в межличностных отношениях. Высокие показатели говорят о склонности подавлять другого человека, чувствовать превосходство над другими. Низкие показатели – склонность к подчинению, мягкость, покорность. Эскапизм – уход от решения проблем.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. При групповой организации учебного процесса в целом двигательные задачи отдельных специализаций могут решаться как группой с едиными для всех параметрами физической нагрузки, так и на основе индивидуализированного выбора объема и интенсивности нагрузки и технической сложности двигательных задач; темп и ритм выполнения приемов могут быть общими для всех занимающихся или индивидуальным; может применяться построение занятия на игровой или гимнастической основе. Соответственно отличаются требования к уровню физической и технико-тактической подготовленности для занимающихся на различных специализациях.

2. Для успешной адаптации студентов к условиям реализации физического воспитания в вузе характерны такие факторы, как принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность, т. е. ответственность, независимость поведения, партнерскую позицию, в которой человек способен строить отношения на равных без доминирования и чрезмерного подчинения. Деадаптация предполагает: низкий уровень принятия себя и низкий уровень принятия других, то есть конфронтация с ними, эмоциональный дискомфорт, который может быть весьма различным по природе, сильную зависимость от других или экстернальность, стремление к доминированию.

3. Различия между показателями адаптации есть, гипотеза исследования о том, что между студентами различных специализаций существуют достоверные различия показателей адаптации к условиям физического воспитания в вузе подтверждена. Разница в показателях адаптации четко прослеживается, наиболее выражены эти показатели у студентов настольного тенниса. Возможно, целесообразно было бы провести аналогичное исследование на более обширном контингенте, а также в динамике.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптация [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>
2. Бауэр, В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1987. - 23 с.
3. Беданокова, Л.Ш. Влияние спортивных нагрузок различной тренировочной направленности на когнитивные функции студентов / Л.Ш. Беданокова // Естественно – математические науки, 2012г. – С. 124-134.
4. Беляева, О.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой студентов / О.А. Беляева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб.статей. – Саратов, 2018г. – 351с.
5. Беляничева, В.В. Повышение уровня физической культуры студентов, как основная задача физического воспитания в вузе / В.В. Беляничева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб.статей. – Саратов, 2018г. – 351с.
6. Бережковская, Е.Л. Психология раннего студенческого возраста/ Е. Л. Бережковская.–Москва, 2014г. –193 с.
7. Бибрих, Р.Р. Особенности мотивации и целеобразования в учебной деятельности студентов младших курсов / Р.Р. Бибрих, И.А. Васильева // Вести МГУ, 1987г. – С. 20-30.
8. Блинова, Т.В. Педагогическое сопровождение процесса профессиональной адаптации студентов с разноуровневой довузовской подготовкой / Т.В. Блинова. – Краснодар, 2016г. – 226с.
9. Васельцова, И.А. Системно – функциональный подход к профессионально – прикладной физической подготовке студентов / И.А. Васельцова // Вестник СГУ, 2009г. – С. 174-180.

10. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва, 2013г. – 240 с.
11. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. пед. наук в форме науч. доклада. – Москва, 1990г. – 84 с.
12. Габелкова, О.Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта / О.Е. Габелкова // Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2009г. – С. 38-42
13. Гадалов, А.В. Спорт как социальный феномен воспитания студенческой молодежи и ее адаптация в современном обществе / А.В. Гадалов. – Пенза, 2018г. – С 43-49.
14. Грачев, А.С. Сравнительный анализ функциональной тренированности студентов различных специальностей / А.С. Грачев // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб.статей. – Саратов, 2018г. – 351с.
15. Дижонова, Л.Б. Адаптация студентов первого курса к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Л.Б. Дижонова и др. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2010г. – С. 127-128
16. Емельянова, О.Я. Исследование адаптационных механизмов в профессиональной деятельности молодежи / О.Я. Емельянова. – Воронеж, 2015г. – 287с.
17. Еркомайшвили, И.В. Спортивная ориентация и отбор. Учебное пособие / И.В. Еркомайшвили, Семенова Г.И. – Екатеринбург, 2019г. – 106с.
18. Железняк, Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва, 2002г. – 264с.
19. Зимкин, Н.В. Роль физического развития и физической подготовленности в повышении эффективности физического и умственного

труда / Н.В. Зимкин // Физиологические основы повышения эффективности труда, 1978г. – 164с.

20. Зимняя, И.А. Ценностно – мотивационные ориентации студентов вузов в современной России / И.А. Зимняя. – Москва, 2000г. – 88с.

21. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. Учебное пособие / Е.П. Ильин. – Санкт – Петербург, 1983г. – 223с.

22. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь. Учебное пособие / В.И. Ильинич. – Москва, 1995г. – 143с.

23. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич. – Москва, 2000г. – 448с.

24. Институт физической культуры, спорта и туризма СФУ [Электронный ресурс]: официальный сайт. – режим доступа: <http://ifksit.sfu-kras.ru/>

25. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально – биологической адаптации студентов. Справочное пособие / Ю.Л. Кислицын и др. – Москва, 2013г. – 228с.

26. Клименко, Б.А. Анатомио – физические особенности женского организма, их влияние на физическую подготовку женщин и девушек / Б.А. Клименко, Т.В. Шмигирилова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб.статей. – Белгород, 2019г. – С. 139-143.

27. Кузнецова, С.В Спорт и физическая культура в вузе: социально – психологическая адаптация студентов со стойким отклонениями здоровья / С.В. Кузнецова, Ю.С. Парфенова // Психология спорта: актуальные вызовы и пути развития: сб. статей. – Москва, 2018г. – 240с.

28. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. пед. наук. – Краснодар, 1998г. – 39 с.

29. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник / В.А. Маргазин и др. – Санкт – Петербург, 2013г. – 255с.

30. Маслоу, А. Мотивация и личность / А.Маслоу. – Санкт – Петербург, 1999г. – 290с.



31. Медяник, Г.М. Рекомендации по проблемам адаптации первокурсников к условиям и особенностям вузовского обучения средствами физической культуры и спорта / Г.М. Медяник // Труды Дальневосточного Государственного Технического Университета. – Владивосток, 2005г. – С. 167-169.
32. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – Москва, 1988г. – 256с.
33. Мельничук, А.А. Стресс в спорте / А.А. Мельничук, В.В. Зотин // Аллея науки. – Томск, 2018г. – С. 159-161
34. Морозова, Е.А. Психология социализации и социальной адаптации личности / Е.А. Морозова, Н.А. Никитин. – Москва, 2016г. – 54с.
35. Небесная, В.В. Отбор студентов в спортивные секции по показателям физиологической мобильности / В.В. Небесная и др // Физическое воспитание студентов, 2012г. – С. 91-93.
36. Носов, А.С. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий / А.С. Носов, Н.Ф. Рыкова // Современные тенденции развития науки и технологий, 2016г. – С. 112-113.
37. Окуньков, Ю.В. Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1975. - 16 с.
38. Осницкий, А.К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа, 2004г. – С. 43-56.
39. Павленкович, С.С. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно – методическое пособие / С.С. Павленкович и др. – Саратов, 2018г. – 99с.
40. Павлов, И.Д. Побудительные мотивы студентов для начального отбора в группы спортивного совершенствования / И.Д. Павлов, И.М. Евдокимов // Спорт и спортивная медицина: материалы международной научно – практической конференции. – Чайковский, 2020. – С. 324-327.
41. Платонов, В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – 1988г. – 216с.

42. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: Учебник / С.Н. Попов и др. – Москва, 2013г. – 288с.
43. Пятков, В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. – Сургут, 1999г. – 184 с.
44. Рогов, М.В. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. д-ра псих. наук. – Казань, 1999г. – 349 с.
45. Сафронова, М.В. Психологическое благополучие ребенка в современном обществе: монография / М.В. Сафронова и др. – Новосибирск, 2016г. – 287с.
46. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: Учебное пособие / Г.И. Семенова. – Екатеринбург, 2015г. – 104с.
47. Слостенин, В.А. Педагогика: Учебное пособие / В.А. Слостенин. – Москва, 2007г. – 567с.
48. Тексалиди, В.А. Социальная адаптация, как процесс и как объект социального анализа / В.А. Тексалиди, А.А. Терсакова // Теория и практика современной науки, 2019г. – С. 556-560
49. Трошихин, В.В. Профессиональная и социальная адаптация студентов: концептуальная модель и жизненная стратегия: монография / В.В. Трошихин, И.А. Коденко. – Белгород, 2014г. – 200с.
50. Тюленев, С.Н. Стресс как механизм адаптации к физическим нагрузкам / С.Н. Тюленев, Л.В. Моторин // Аллея науки. – 2018г. – 5с.
51. Уголькова, Е.Р. Спортивный отбор и его теоретические аспекты, спортивный отбор на этапе углубленной специализации / Е.Р. Уголькова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2020г. – С. 426-430
52. Фокина, Н.А. Анализ проблем адаптации и классификация факторов, оказывающих влияние на адаптацию персонала в организации / Н.А. Фокина, К.В. Монахова / Материалы научно – практической конференции. – Симферополь, 2017г. – С. 185-188.

53. Хлюпина, Е.Г. Физическая подготовленность девушек для будущей профессиональной деятельности / Е.Г. Хлюпина, Н.В. Мешенина // XVIII Всероссийская научно – практическая конференция: сб. статей. – Киров, 2018г. – С. 903-908.

54. Цыбиков, А.Н. Взаимосвязь психофизиологического типа и двигательных качеств студентов / А.Н. Цыбиков и др. // Вестник Бурятского Государственного Университета, 2015г. – С. 117-121.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 6 – Результаты психофизиологического теста специализации настольный теннис

№ участника	Шкала искренности ответов	Интегральный показатель адаптации	Интегральный показатель принятия себя	Интегральный показатель принятия других	Эмоциональная комфортность	Интернальность	Стремление к доминированию	Эскапизм
1	Достоверный результат	62	75	77	69	62	59	9
2	Достоверный результат	58	65	62	70	61	57	14
3	Недостоверный результат	83	93	87	75	79	77	3
4	Достоверный результат	73	73	69	75	67	62	7
5	Недостоверный результат	59	57	65	45	55	49	20
6	Достоверный результат	65	69	70	66	63	56	12
7	Достоверный результат	62	67	70	71	69	63	16
8	Достоверный результат	55	54	60	66	52	50	14
9	Достоверный результат	48	53	59	55	59	54	19
10	Достоверный результат	58	62	62	56	50	50	18

	т							
11	Достоверный результат	54	49	60	47	52	53	15
12	Достоверный результат	66	69	70	73	68	60	10
13	Достоверный результат	60	69	74	69	63	59	11
14	Достоверный результат	73	77	80	72	66	63	8
15	Достоверный результат	65	74	78	67	62	60	10
16	Достоверный результат	52	56	56	59	63	49	19
17	Достоверный результат	57	58	63	63	51	50	22
18	Недостоверный результат	47	33	56	45	43	39	25
19	Достоверный результат	67	78	82	85	74	68	6
20	Достоверный результат	75	79	85	78	72	69	7

Таблица 7 – Результаты психофизиологического теста специализации атлетизм

№ участника	Шкала искренности ответов	Интегральный показатель адаптации	Интегральный показатель принятия себя	Интегральный показатель принятия других	Эмоциональная комфортность	Интернальность	Стремление к доминированию	Эскапизм
1	Достоверный результат	76	90	87	60	68	56	9
2	Достоверный результат	57	66	67	63	55	49	15
3	Достоверный результат	70	91	85	72	69	66	7
4	Достоверный результат	56	55	64	55	57	64	22
5	Достоверный результат	63	59	71	57	64	59	17
6	Достоверный результат	57	60	54	54	61	40	16
7	Достоверный результат	61	67	69	63	62	32	18
8	Достоверный результат	73	85	78	73	60	51	7
9	Достоверный результат	56	55	56	54	60	53	14
10	Достоверный результат	66	71	71	55	70	25	13

11	Достоверный результат	56	58	59	42	60	54	9
12	Достоверный результат	58	63	54	55	59	40	16
13	Достоверный результат	58	60	55	58	58	39	12
14	Достоверный результат	65	67	68	66	59	52	15
15	Достоверный результат	45	49	52	56	61	55	10
16	Достоверный результат	72	75	78	66	68	61	9
17	Достоверный результат	56	59	63	56	62	58	14
18	Достоверный результат	67	69	71	65	60	61	11
19	Достоверный результат	62	64	69	59	57	57	15
20	Достоверный результат	58	63	66	68	55	52	16

Таблица 8 – Результаты психофизиологического теста специализации аэробика

№ участника	Шкала искренности ответов	Интегральный показатель адаптации	Интегральный показатель принятия себя	Интегральный показатель принятия других	Эмоциональная комфортность	Интернальность	Стремление к доминированию	Эскапизм
1	Недостоверный результат	59	47	45	63	59	64	10
2	Достоверный результат	67	76	71	73	61	69	22
3	Достоверный результат	71	69	73	63	72	63	10
4	Достоверный результат	79	83	78	73	85	73	11
5	Достоверный результат	70	82	75	71	63	47	13
6	Достоверный результат	69	79	79	47	71	57	13
7	Достоверный результат	66	73	73	75	58	45	16
8	Достоверный результат	76	83	76	76	75	73	14
9	Достоверный результат	51	58	53	39	52	52	21
10	Достоверный результат	61	72	67	58	58	52	20
11	Достоверный результат	45	43	48	25	58	28	24



	т							
12	Достоверный результат	57	60	54	58	60	52	19
13	Достоверный результат	53	56	43	47	67	48	23
14	Достоверный результат	72	75	84	75	83	52	19
15	Достоверный результат	51	62	58	55	58	42	20
16	Достоверный результат	67	68	72	61	71	57	13
17	Достоверный результат	70	83	69	71	73	59	17
18	Достоверный результат	56	52	65	52	55	56	17
19	Недостоверный результат	79	80	70	85	91	71	4
20	Достоверный результат	76	82	74	67	62	59	6

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К НОВОМУ

Уважаемые коллеги!

Просим вас принять участие в опросе, посвященном изучению особенностей адаптации человека к новой среде.. Результаты его будут использованы исключительно в научных целях. Анонимность гарантируем.

**А.:** Какие факторы стали определяющими при вашем выборе специализации для занятий физической культурой?

а) возможность применить в жизни знания, умения и навыки, которые дает специализация;

в) близкое расположение и комфортность места занятий;

г) желание попробовать новый вид активности;

д) другое (указать, что именно) \_\_\_\_\_

**Далее ответьте, пожалуйста, на расположенные ниже вопросы. Оцените каждое высказывание, насколько оно близко вам. Выберите подходящий вариант:**

«0» - это ко мне совершенно не относится;

«1» - это на меня не похоже;

«2» - сомневаюсь, что по можно отнести это ко мне;

«3» - не решаюсь отнести это к себе;

«4» - это похоже на меня, по нет уверенности;

«5» - это на меня похоже;

«6» - это точно про меня.

**Внесите выбранный вариант в соответствующий номер клетки таблицы в конце бланка. Например, на вопрос 4 выбран вариант ответа 3 — в четвертую клетку пишем «3», и т. д.**

1. Испытываете неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любите состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляете к себе высокие требования.
5. Часто ругаете себя за сделанное.
6. Часто чувствуете себя униженным.
7. Сомневаетесь, что можете нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняете всегда.
9. У Вас теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Вы человек сдержанный, замкнутый; держитесь ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах вините себя.
12. Вы человек ответственный; на вас можно положиться.
13. Чувствуете, что не в силах, хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрите глазами сверстников.
15. Принимаете в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любите мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращаетесь от мечты к действительности.
18. Всегда готовы к защите и даже нападению; "застреваете" на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеете управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует; сосредоточены на себе; заняты собой.

22. Люди, как правило, Вам нравятся.
23. Не стесняетесь своих чувств, открыто их выражаете.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладите.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верите в лучшее.
30. Вы человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичны и судите их, если считаете, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствуете себя не ведущим, а ведомым: Вам не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто Вас знает, хорошо к вам относятся, любят Вас.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Вы человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствуете себя беспомощным, нуждаетесь в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следуете ему.
38. Принимаете, казалось бы, самостоятельные решения, не можете освободиться от влияния других людей.
39. Испытываете чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствуете неприязнь к тому, что Вас окружает.
41. Всем довольны.

42. Выбиты из колеи: не можете собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствуете вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешены, спокойны.

45. Разозлившись, нередко выходите из себя.

46. Часто чувствуете себя обиженным.

47. Вы человек порывистый, нетерпеливый, горячий; не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничаете.

49. Не очень доверяете своим чувствам: они иногда подводят Вас.

50. Довольно трудно быть самим собой.

51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумаете.

52. Происходящее с Вами толкуете на свой лад, способны напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.

53. Вы человек терпимый к людям и принимаете каждого таким, каков он есть.

54. Стараетесь не думать о своих проблемах.

55. Считаете себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.

56. Вы человек стеснительный, легко тушуетесь.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы Вы довели дело до конца.

58. В душе чувствуете превосходство над другими.

59. Нет ничего, в чем бы Вы выразили себя, проявили свою индивидуальность, свое Я.

60. Бойтесь того, что подумают о Вас другие.

61. Честолюбивы, равнодушны к успеху, похвале; в том, что для Вас существенно, стараетесь быть среди лучших.

62. Вы человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.

63. Вы человек деятельный, энергичный, полон инициатив.

64. Пасуете перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

65. Себя просто недостаточно цените.

66. По натуре вожак и умеете влиять на других.

67. Относитесь к себе в целом хорошо.

68. Вы человек настойчивый, напористый; Вам всегда важно настоять на своем.

69. Не любите, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными.

70. Подолгу не можете принять решение, а потом сомневаетесь в его правильности.

71. Пребываете в растерянности, все спуталось, все смешалось у Вас.

72. Довольны собой.

73. Невезучи.

74. Вы человек приятный, располагающий к себе.

75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.

77. Когда нужно что-то сделать, Вас охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг — не получится.

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило. 79. Умеете упорно работать.

80. Чувствуете, что растете, взрослеете: меняетесь сами и отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорите о том, в чем совсем не разбираетесь.

82. Всегда говорите только правду.

83. Встревожены, обеспокоены, напряжены.

84. Чтобы заставить Вас хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда Вы уступите.

85. Чувствуете неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают Вас защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

87. Вы человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Вы человек толковый, любите размышлять.89. Иной раз любите прихвастнуть.

90. Принимаете решения и тут же их меняете; презираете себя за безволие, а сделать с собой ничего не можете.

91. Стараетесь полагаться на свои силы, не рассчитываете на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздываете.

93. Испытываете ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Выделяетесь среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

96. В себе все ясно; себя хорошо понимаете.

97. Вы общительный, открытый человек; легко сходитесь с людьми.

98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем можете справиться.

99. Себя не цените: никто Вас всерьез не воспринимает; в лучшем случае к Вам снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоитесь, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считаете хорошими.





Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой  
В. М. Гелецкий

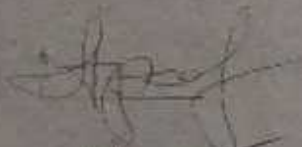
\_\_\_\_\_ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ К  
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Руководитель



доцент

В.Л. Архипова

Выпускник



В.А. Абузова

Нормоконтролер

М.А. Рутьковская