

Г. Л. Апанасенко, И. И. Брехман, Е. Н. Дзятковская, Н. Н. Малярчук, Т. Ф. Орехова. Российский ученый И. И. Брехман одним из первых в новейшее время поднял проблему необходимости разработки науки о здоровье, введя в 1980 г. термин «валеология» (от лат. valeo – «здоровье», «быть здоровым») [1].

В *психолого-педагогической теории* рассматриваются следующие элементы здорового образа жизни: позитивное мышление, психогигиена, профилактика стресса, психофизиологическая саморегуляция, психологическая грамотность, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, укрепление иммунитета, психофизиологическая регуляция, психосексуальная и половая культура, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек, постоянное самообразование по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

В контексте *эколого-социальной теории* П. Г. Мезерницкий и некоторые другие ученые изучают состояние здоровья человека с точки зрения действия адаптационных механизмов в рамках изменения биосферы [2].

Проанализировав вышеперечисленные теории, можно отметить, что вопрос о здоровом образе жизни имеет большое количество разных мнений и взглядов ученых и специалистов, однако во всех мнениях можно увидеть определенную повторяемость в выборе элементов. И это можно воспринимать как свидетельство их неслучайности, даже детерминированности.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 215 с.
2. Мезерницкий, П. Г. Физioterapia: Руководство для практических врачей : в 3 т. / П. Г. Мезерницкий. – Петроград : Практическая медицина, 1916. – Т. 3. – 215 с.
3. Орлов, Ю. М. Саногенное мышление : учеб.-метод. пособие / Ю. М. Орлов. – М. : Б. и., 1993. – 45 с.
4. Формирование здорового стиля жизни у студентов на занятиях физической культурой : монография / О. М. Пермяков, Н. В. Третьякова ; под ред. Н. В. Третьяковой. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 124 с.

АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Яхновец Дмитрий (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Л. А. Глебова

Начиная самостоятельную жизнь, студенты первого курса сталкиваются с различными трудностями по адаптации к новым условиям жизнедеятельности. На процесс адаптации влияют многие факторы: бытовой, социальный, дидактический, психологический, физиологический и другие.

Адаптация студентов – сложный динамический социально-психофизиологический процесс, сопровождающийся значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем [1].

Цель нашего исследования – выявить особенности адаптации к физическим нагрузкам студентов факультета физической культуры.

В исследовании принимали участие 38 студентов первого и 32 студента второго курса факультета физической культуры УО МГПУ им. И. П. Шамякина. Им была предоставлена анкета и дана установка на выполнение инструкций, указанных в анкете. По результатам анкетирования все студенты первого и второго курса занимаются физическими упражнениями ежедневно, не считая учебных занятий. На вопрос: «Какой вид учебных занятий Вам нравится больше?» абсолютное большинство студентов первого и второго курса из предложенных вариантов выбрали «Гимнастику» (72 % – первый курс и 68 % – второй курс), некоторые указали «Спортивные и подвижные игры» (28 % – первый курс и 32 % – второй курс), другие виды («Плавание», «Легкая атлетика», «Лыжный спорт») не выбрал никто. Больше всего физические нагрузки студенты ощущают на занятиях по «Спортивным и подвижным играм» (84 % студентов первого курса и 72 % студентов второго курса), а также на занятиях по «Лёгкой атлетике» (16 % – первый курс, 28 % – второй курс). Все респонденты первого и второго курса нагрузки во время занятий считают «умеренными». 74 % студентов первого курса чувствуют накопление усталости к концу учебной недели, 8 % (в основном девушки) чувствуют ежедневную усталость, 18 % – не чувствуют усталости. Среди студентов второго курса накопление усталости в конце учебной недели ощущают лишь 22 %, ежедневную усталость не ощущает никто (0 %), остальные 78 % не чувствуют физической усталости. Также студентам было предложено сравнить учебные нагрузки первого семестра обучения с нынешним семестром (для первого курса 1 и 2 семестр, для второго курса 1 и 4 семестр). Все студенты отметили, что не чувствуют разницы ни в сторону увеличения, ни в сторону уменьшения физических нагрузок.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что адаптация к физическим нагрузкам студентов факультета физической культуры проходит равномерно и на втором курсе её можно считать завершённой, т.к. ежедневная усталость уже не ощущается, а накопительная недельная усталость незначительна. При этом физические нагрузки на первом и втором курсе остаются прежними.

Список использованной литературы

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.