

ния и мотивацию студентов. Фитнес-технологии способны заменить некоторые традиционные элементы занятий физической культурой.

К примеру, в подготовительную часть занятий могут быть включены упражнения аэробики. Для развития подвижности суставов можно использовать элементы джаз-аэробики. Также в ходе занятий для развития физических возможностей и качеств студента можно использовать комплекс упражнений с использованием гимнастических мячей, элементы роуп-скиппинга, шейпинга.

Технологии, которые появляются в фитнес-индустрии, находят свое применение во всех видах физической культуры. Необходимо отметить, что фитнес-технологии имеют оздоровительную направленность в силу того, что главной целью занятий фитнесом является улучшение показателей физического здоровья. В связи с этим внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования в высших учебных заведениях в настоящее время является наиболее актуальным направлением модернизации учебного процесса.

1. Осокина, Е. А. Современные фитнес-технологии: задачи, функции, целевое назначение / Е. А. Осокина // Наука и школа. – 2011. – № 3. – С. 102–104.

2. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890–894.

3. Внедрение оздоровительных методик в учебные занятия студентов специальной медицинской группы / Ю. Е. Судакова [и др.] // Известия АЛГУ. – 2014. – № 2 (82). – С. 26–29.

4. Хохлова, О. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания / О. А. Хохлова, Н. С. Алешина // Символ науки. – 2016. – № 2-1. – 428 с.

УДК 796

Машарская Н.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ БГУФК К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Masharskaya N.M.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

ADAPTATION OF FIRST-YEAR BSUFC STUDENTS TO THE EDUCATIONAL PROCESS

ABSTRACT. This investigation is focused on the problem of first-year students' adaptation to the educational process in the establishments of higher education. The research resulted in identification of adaptation factors to the educational process.

KEYWORDS: adaptation; students; first-year students; educational process.

АННОТАЦИЯ. Данное исследование посвящено изучению проблемы адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу в условиях учреждения высшего образования. В результате исследования определены факторы адаптации к учебному процессу.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: адаптация; студенты; первокурсники; учебный процесс.

Совершенствование высшего образования требует поиска новых путей, форм, методов, способствующих формированию компетенций специалиста. Одним из возможных путей может быть изучение адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу. Проблема адаптации студента-первокурсника является актуальной и сложной педагогической проблемой. Она заключается в противоречии между возрастающими требованиями образовательного процесса при формировании компетенций специалиста и недостаточным уровнем включенности обучающихся в этот процесс. Изучению данной проблемы были посвящены работы ряда исследователей [1–4]. Авторы отмечают, что студенты-первокурсники оказываются в новых социальных условиях, которые для них непривычны. Это является одним из факторов, препятствующих успешному усвоению программного материала по учебным дисциплинам. Но могут быть и другие факторы.

С целью определения факторов адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу в условиях учреждения высшего образования было проведено исследование, в котором приняли участие 100 студентов 1-го курса факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос.

В результате анкетного опроса было определено, что 36,8 % студентов-первокурсников испытали трудности в процессе обучения и усвоения учебного материала. Чаще всего студенты одним из основных факторов, препятствующих усвоению материала учебных программ, выделяли «график тренировок совпадает с расписанием занятий» – 37 % респондентов. Высокую физическую нагрузку в течение учебного дня отметили 25,7 % опрошенных первокурсников. Определение студентами этих двух факторов объясняется тем, что первокурсник попал в новые, непривычные для него, условия организации учебного дня. А, если учесть, что более 80 % опрошенных – не минчане, то организация условий быта также существенно изменилась, что привело к дополнительным трудностям, связанным с выходом из «зоны комфорта».

Среди факторов, препятствующих усвоению учебного материала, студенты-первокурсники отметили следующие: недостаточно навыков самостоятельной работы (14,3 %), недостаточный уровень базовой подготовленности (8,6 %), пропуски учебных занятий (8,6 %) (рисунок 1).

Немаловажную роль для успешного усвоения учебного материала играют формы и методы проведения учебных занятий. Так, 58 % респондентов считают, что наибольший эффект имели бы практические занятия, 29,5 % – лекции. Такой выбор, по всей видимости, обусловлен тем, что респонденты не так давно окончили школу и для них урочная форма проведения занятий более привычная. Но первокурсники предлагали и другие формы и методы проведения занятий, требующие творческого подхода участников образовательного процесса: мастер-классы (21 %), тренинги (19 %), «деловая игра» (14,7 %), круглый стол (13,6 %), дистанционное обучение (7,4 %) (рисунок 2).

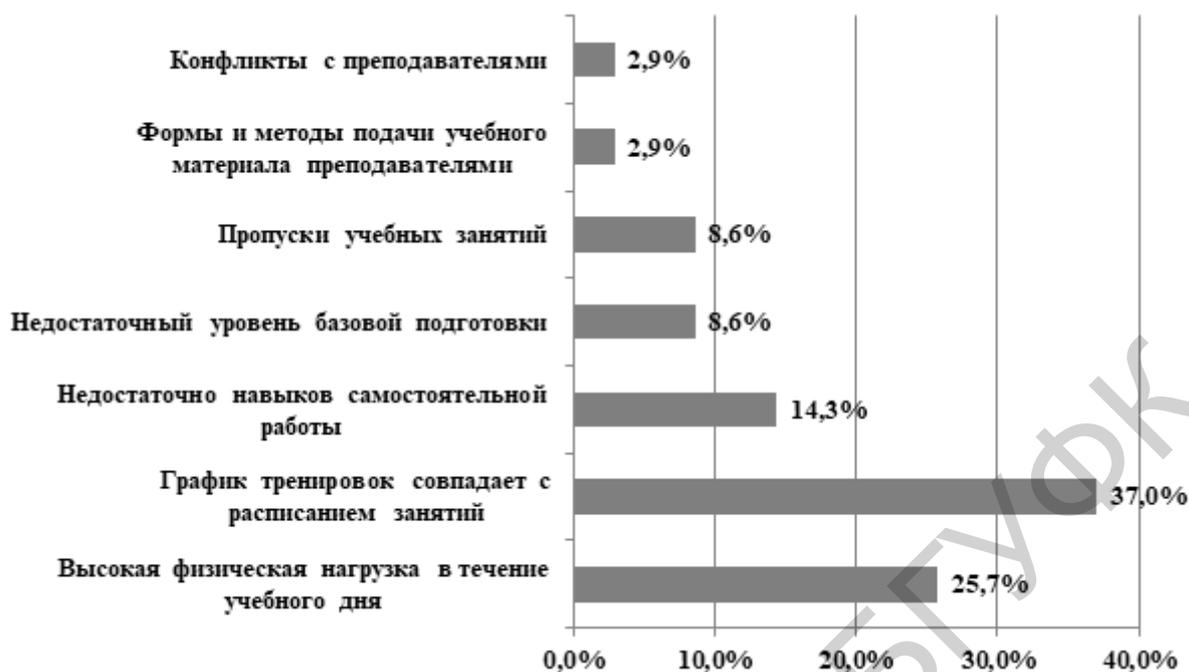


Рисунок 1 – Факторы, влияющие на процесс обучения и усвоение учебного материала.

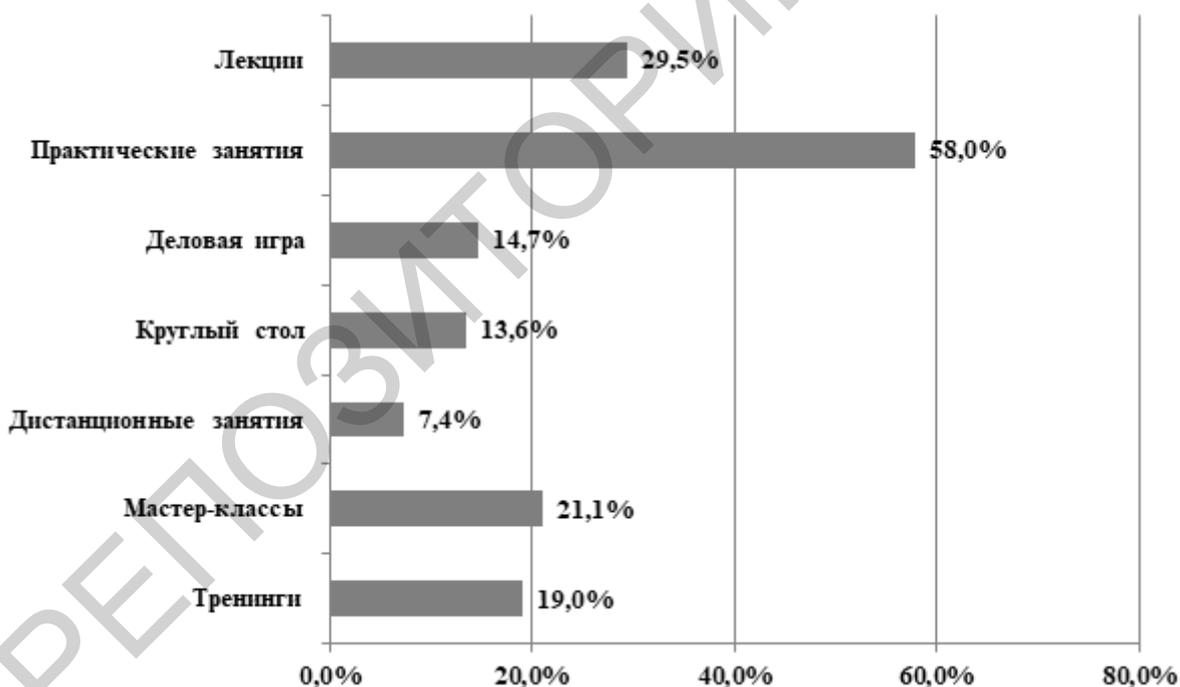


Рисунок 2 – Формы и методы проведения учебных занятий.

Результаты проведенного исследования дают основание считать, что для студентов-первокурсников возникают трудности в учебном процессе по причине того, что учебный день не завершается после окончания занятий согласно расписанию, так как специфика подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта требует участия обучающихся в учебно-тренировочном процессе. Поэтому студента-

ми-первокурсниками, в первую очередь, были выделены такие факторы, как высокая физическая нагрузка в течение учебного дня и график тренировок.

При поступлении в учреждение высшего образования абитуриенты показывают разный уровень подготовленности и умение работать самостоятельно, что, в свою очередь, влияет на усвоение программного материала по учебным дисциплинам. Данный фактор необходимо учитывать при планировании самостоятельной работы студентов.

Факторы, зависящие от организации и структуры учебных занятий, взаимоотношения с преподавателями, не являются, по оценке студентов-первокурсников, значимыми.

Учет факторов адаптации студентов-первокурсников к учебной деятельности при составлении учебного плана, планировании расписания учебных занятий может способствовать повышению эффективности образовательного процесса.

1. Волхонская, Г. П. Адаптация первокурсников СибГУФК к обучению в вузе в условиях оптимизации самостоятельной работы студентов / Г. П. Волхонская // Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в условиях модернизации профессионального образования: материалы межрегион. науч.-практ. конф. / М-во спорта, туризма и молодеж. политики Рос. Фед., Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта; под общ. ред. С. Г. Куртева. – Омск, 2009. – С. 16–19.

2. Куницкая, О. С. Стартовый потенциал студентов-первокурсников: факторы успешной адаптации / О. С. Куницкая // Народная асвета. – 2015. – № 12. – С. 8–10.

3. Литвинюк, И. Н. Адаптация студентов к условиям вуза / И. Н. Литвинюк // Физическая культура, спорт и современное олимпийское движение: проблемы и инновации: тез. докл. V регион. науч.-практ. конф., Брест, 24 ноября 2006 г. / Упр. по физ. культуре, спорту и туризму Брест. Горисполкома, Брест. гос. ун-т; редкол.: Н. И. Приступа и др. – Брест, 2007. – С. 118.

4. Пушкарева, И. Н. Адаптация студентов к учебному процессу в системе современного высшего образования / И. Н. Пушкарева, С. В. Кумсков, С. А. Новоселов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 55–57.