**РОЛЬ СПОРТА В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ
К УСЛОВИЯМ ВУЗА**

Yaroshevich I.N.

**THE ROLE OF SPORTS IN THE ADAPTATION OF STUDENTS
TO THE CONDITIONS**

Аннотация. Повседневная учебная работа, дважды в течение года экзаменационные сессии с интенсивной нагрузкой, учебные и производственные практики – все это требует от студентов хорошего здоровья, хорошей физической подготовленности, высокой работоспособности.

Ключевые слова: учебная работа, студенческая молодежь, физическая работоспособность, здоровье, физическая подготовленность.

Abstract. The topic of daily academic work, twice – a-year examination sessions with an intense load, training and production practices are considered-all this requires students to be in good health, good physical fitness, and high efficiency.

Keywords: academic work, student youth, physical performance, health, physical fitness.

Во всех высших учебных заведениях повседневная учебная работа, дважды в течение года экзаменационные сессии с интенсивной нагрузкой, учебные и производственные практики – требуют от студентов хорошего здоровья, хорошей физической подготовленности, высокой работоспособности. Учебное время студентов в высшем учебном заведении значительно колеблется в зависимости от факультета и курса.

Объем времени на учебные занятия определяется конкретными условиями и сложностью изучаемых дисциплин, отношением студентов к учебе и составляет в среднем около 8 часов в день. Значительная нагрузка на организм студенческой молодежи показывает, что учеба является напряженным трудом, и роль спорта в адаптации студентов в вузе является немаловажным фактором [2].

Результаты исследований свидетельствуют, что к значительной учебной нагрузке у большинства студентов добавляются нарушение режима дня и питания. У 80% студентов, в основном у проживающих в общежитии, отход ко сну отодвигается на 1 час ночи. Также многим ребятам приходится подрабатывать в ночное время. Такой режим сна не позволяет восстановить работоспособность. В собеседовании со студентами отмечается пренебрежение к режиму питания. Без завтрака уходят на учебные занятия до 28%, около 20% принимают горячую пищу только один раз в день и 25% дважды в день. Пренебрежительное отношение к собственному организму быстро дает о себе знать.

Преподаватели кафедры физвоспитания после опроса студентов определили, что обучающиеся, которые регулярно занимаются спортом и физическими упражнениями, не пропускают занятий, легче переносят учебную нагрузку. Следует пояснить, что эти студенты имеют другой подход к своему здоровью: следуют правилам здорового образа жизни, они реже нарушают режим сна и питания.

Студенты, занимающиеся серьезно спортом и физическими упражнениями знают, что курение и алкоголь вредны и не совместимы со спортивной деятельностью, это может серьезно отразиться на их самочувствии и работоспособности [1]. Мы знаем, что болеют они реже, легче переключаются с одного вида деятельности на другой и, несмотря свою загруженность, и энергетические затраты, имеют более психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям.

В данное время, занимаясь на учебных занятиях физической подготовкой со студентами на улице, преподаватели кафедры физвоспитания создают благоприятный психологический климат, что способствует сохранению у студентов желания и в дальнейшем заниматься не только в учебное время но, и посещать учебно-спортивные тренировки.

Вывод: правильно организованное занятие по физической культуре благотворно влияет на здоровье и физическое развитие студенческой молодежи. Сравнительный анализ данных студенческих групп, где постоянное посещение занятий составляет 97% от общего списка студентов, показывает улучшение физической подготовленности и качества знаний и позволяет предположить, что спортивная деятельность помогает студентам быстрее адаптироваться к условиям пребывания в вузе и положительно сказывается на их успеваемости и на всей жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Theeboom M., De Knop., Weis M.R. Motivation climat, psychological responses and motor skills in children's sport: field – baised international study / M. Theeboom, De Knop., M.R. Weis. // Jounal of Sport and Exercise Psychology. – 1995. – V.17. - № 3. – P. 294-311.

2. Ярошевич И.Н. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие / И.Н. Ярошевич. – Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с.