

АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**Васильева Полина Максимовна**

студент, Астраханский государственный технический университет, РФ, г. Астрахань

Жмыхова Алевтина Юрьевна

научный руководитель, Астраханский государственный технический университет, РФ, г. Астрахань

Введение:

Учебно-воспитательный процесс в высших учебных заведениях должен способствовать формированию самостоятельной, инициативной, творческой и здоровой личности. Однако, у части студентов во время обучения обнаруживаются различные функциональные нарушения и отмечается ухудшение здоровья. Адаптационный потенциал-показатель уровня приспособляемости организма спортсмена к различным и меняющимся факторам внешней среды. АП можно выделить как важнейший физический показатель жизнедеятельности, формирования уровня которого осуществляется всем комплексом изменений физиологических систем организма под влиянием стресс-факторов. При всех этих факторах формируется адаптивное поведение студента.

Адаптационный потенциал можно разделить на три уровня: индивидуальный, личностный и субъектно-деятельностный.

Индивидуальный включает в себя: энергетический, когнитивный.

Личностный включает: мотивационный, коммуникативный.

Субъектно-деятельностный инструментальный, творческий.

Адаптация как общее универсальное свойство живого обеспечивает жизнеспособность организма в изменяющихся условиях и представляет процесс адекватного приспособления его функциональных и структурных элементов к окружающей среде. В целом исследование процесса адаптации в спорте, ее механизмов и закономерностей, по-видимому, следует отнести к междисциплинарной проблеме, которая может стать ключевой в понимании многих аспектов развития тренированности, здоровья и заболеваемости спортсменов. Система закалывания и формирования сильного, красивого и выносливого человека всегда связывалась с адаптацией его к физическим нагрузкам. Физические нагрузки - самый естественный и древний фактор, воздействовавший на человека. Будучи обусловленным самой природой земной гравитации, этот фактор во все времена сопровождал человека, и двигательная активность всегда была важным звеном его приспособления к окружающему миру. Одним из неперенных условий развития адаптации к физическим нагрузкам является мобилизация и использование физиологических резервов организм.

Адаптация организм к физическим нагрузкам заключается в мобилизации и использовании функциональных резервов организм, в совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции. Никаких новых функциональных явлений и механизмов в процессе адаптации не наблюдается, просто имеющиеся уже механизмы начинают работать совершеннее, интенсивнее и экономичнее.

Функциональная система, ответственная за адаптацию к физическим нагрузкам, включает в себя три звена: афферентное, центральное регулярное и эффектное.

В процессе адаптации организма обмен веществ перестраивается в направлении более экономного расходования энергии в состоянии покоя и повышенной мощности метаболизма в условиях физического напряжения. Такая перестройка биологически более целесообразна и может явиться общим механизмом физиологической адаптации. [1]

Цель:

Целью настоящего исследования явилась экспресс-оценка состояния регуляторных систем организма студентов, обучающихся на юридическом факультете Астраханского Государственного Технического Университета.

Основная часть:

Процессы адаптации активизируются, когда меняются привычные условия и необходимо приспособляться к новым ситуациям, именно с этим постоянно сталкиваются студенты в университетах, начиная с первого курса, когда кардинально меняются их образ жизни и система обучения. В процессе адаптации студенты испытывают разнообразные трудности: - недостаток сна; - недостаточно полные знания по дисциплине; - отсутствие на нужный момент курсовой работы или проекта по дисциплине; - несданные во время и незащищенные лабораторные работы; - не выполненные или выполненные неправильно задания; - перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка студента, то есть задание, которое следует завершить за конкретный период времени; - плохая успеваемость по определенной дисциплине; - большое количество пропусков по какому-либо предмету; - конфликт ролей. Он может возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации (преподавателя). В этой ситуации студент может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования преподавателя с другой; - отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе; - плохие физические условия (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум и др.). [2,3]

Снижение адаптационного потенциала студентов, считается фактором риска возникновения заболеваний, ведь даже незначительное ухудшение адаптационных возможностей может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

Выделяют несколько периодов адаптации студентов: Преадаптационный период. Период подготовки студента к обучению в вузе перед поступлением. Период адаптации. Делится на две стадии: ориентировочная и оценочная. Ориентировочная стадия включает знакомство с политикой ВУЗа, выработку ориентации в ее предметно-вещных элементах. Оценочная стадия характеризуется интенсивной познавательной-критической отборочной деятельностью. 3. Период долговременной адаптации. Он продолжается все время обучения студента (Дрижика А.Г. и др., 2001). Самым трудным периодом адаптации является первый год обучения - нужно освоиться в новой обстановке, привыкнуть к организации учебного процесса, требованиям преподавателей, учебной нагрузке, общественному окружению в университете, новым условиям проживания. От успешности адаптационных процессов в первый год обучения во многом зависит успешность его дальнейшего обучения в вузе. [1,2]

Для контроля состояния у спортсменов различного возраста и уровня подготовленности можно использовать пробу Руфье.[1]

Наиболее удобным показателем оценки эффективности взаимодействия сердечно-сосудистой и других систем организма в настоящее время признана вариабельность сердечного ритма.

На основании нашего исследования, можно сделать вывод, что, проведенные в последние годы исследования механизмов адаптации людей к различным условиям деятельности привели нас к убеждению в том, что физиологические факторы при долговременной адаптации обязательно сопровождаются следующими процессами: перестройкой регуляторных механизмов, мобилизацией и использованием физиологических резервов

организма, формированием специальной функциональной системы адаптации к конкретной трудовой (спортивной) деятельности человека.

Следует иметь в виду, что возникшие в процессе длительных и интенсивных физических нагрузок структурные изменения в миокарде, костях и скелетных мышцах, нарушенный уровень обмена веществ, гормональные и ферментативные перестройки, своеобразно закрепленные механизмы регуляции к исходным значениям, как правило, не возвращаются. За систематические чрезмерные физические нагрузки, а затем за их прекращение организм спортсменов платит определенную биологическую цену, что может проявляться развитием кардиосклероза, ожирением, снижением резистентности клеток и тканей к различным неблагоприятным воздействиям и повышением уровня общей заболеваемости.

Изучение самочувствия студентов методом пробы Руфье, и развитие у них утомления показало, что большой объем учебной нагрузки легче, переносят студенты физически активные и в хорошем физическом состоянии. В частности, выявлено, что среди студентов, временно освобожденных от занятий физической культурой, к началу следующей учебной недели завершения восстановления не наблюдалось у 28,3% студентов, тогда как у посещающих физическую культуру только у 6,4%. Студенты второго курса показали следующие результаты: девушки-13%, юноши-28%.

Низкая физическая активность снижает и умственную работоспособность. Повышение адаптационного потенциала необходимо для развития студентов во многих аспектах своей жизни. Положительную роль играет и упорядочивание режима дня, дисциплинированность, характерные для молодых людей, регулярно занимающихся спортом.

Список литературы:

1. Сизова Н. Н. Изучение показателей здоровья и физической подготовленности студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии / Н. Н. Сизова, Ю. Д. Исмагилова, Т. Н. Тиосова// Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 11 (30). – Часть 4. – С. 39-42.
2. Сизова Н. Н. Анализ психофизической готовности студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии [текст] / Н.Н. Сизова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (119). – С. 151-156
3. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. Т. 22 2001 №1