

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УЧЕБНОЙ НАГРУЗКЕ

Мискевич Т.В., Старовойтова Т.Е.

*Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Повышенные требования к качеству образования предполагают соответствующий уровень адаптации студентов к учебной нагрузке, что особенно актуально для первокурсников МГУ имени А.А.Кулешова, 29 % из которых, по состоянию здоровья, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Поэтому *целью нашего исследования* было изучить психоэмоциональное состояние студенток СМГ и определить их биологический возраст.

Методы. Тестирование проводилось со студентками 1 курса факультета математики и естествознания (n=74). Психоэмоциональное состояние респондентов СМГ оценивалось с помощью экспресс-теста «Умеете ли Вы справляться со стрессом».

Результаты показали, что 46,7 % студенток испытывают высокий уровень тревожности, им срочно необходимы эффективные методы борьбы со стрессом, в противном случае это может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Средний уровень тревожности обнаружили 40 %

первокурсниц. Лишь 13,3 % умеют владеть собой и эффективно бороться со стрессом. Обработка результатов теста «Уровень Вашего эмоционального благополучия» определила, что все студентки СМГ не совсем довольны собой и недооценивают себя как личность, они не ощущают своей индивидуальности и эмоционального благополучия в жизни.

Результаты оценки собственного физического здоровья и понимание степени соответствия возрастным идеалам является у студенток мощной мотивацией для физического самосовершенствования. Взяв за основу работоспособность, как ведущий инструмент оценки изменений адаптационных возможностей человека, мы определили биологический возраст студенток. Средний показатель в СМГ соответствует 36,3 годам, в основной и подготовительной медицинских группах – 33,8 года, т. е. у испытуемых студентов с паспортным возрастом 17–19 лет состояние здоровья в среднем соответствует биологическому возрасту 35-летнего человека.

Выводы. Таким образом, у первокурсников, помимо наличия хронических заболеваний, наблюдается нестабильность психоэмоционального состояния и несоответствие биологического возраста паспортному. Поэтому в процессе занятий необходимо научить их не только управлять своим психоэмоциональным состоянием в форме групповых и индивидуальных бесед, дыхательной гимнастики, упражнений в расслаблении и др., но и создавать целостное представление о возможности сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры.