

*Лахтин Артём Юрьевич*

## **Влияние самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в вузе**

**Ключевые слова:** *физическая культура, физические упражнения, двигательная активность, здоровье, адаптация, мотивационная сфера, самостоятельные занятия*

Рассматривается вопрос влияния самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в вузе, который раскрывается с помощью алгоритма подготовки студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и с позиции рациональных упражнений двигательной деятельности занимающихся. Разработанный алгоритм стал основой для организации процесса подготовки студентов к самостоятельным занятиям, включающий в себя теоретическую и методическую подготовку и обучение студентов самоконтролю за психическим, функциональным и физическим состоянием.

Дальнейшее совершенствование системы высшего профессионального образования в настоящее время выдвигает перед педагогической наукой сложные и ответственные задачи, связанные с научным обоснованием целей, содержания, средств и методов учебно-воспитательной деятельности.

Выполнение указанных задач возможно лишь на основе вовлечения в исследовательскую сферу проблем, обусловленных реальными потребностями высшей школы...

### **Список литературы**

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
2. Дзюбалов А. К. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физической деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1991. 21 с.
3. Караваева Н. Н. Педагогическое сопровождение адаптации студентов к

учебному процессу технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2006. 19 с.

4. Логунов В. И. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 6. С. 32-34.
5. Павлюк Н. Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Шуя, 2006. 22 с.

Лахтин А. Ю., ст. преподаватель, аспирант.

**Алтайская государственная академия образования им. В. М. Шукшина**

г. Бийск, Алтайский край, Россия

E-mail: [A.Y.L.@allbiysk.net](mailto:A.Y.L.@allbiysk.net)

*Lakhtin Artyom Yuryevich*

**Impact of independant physical training upon students' adaptation  
to study at university**

**Key words:** *physical, physical exercises, motorial activity, health, adaptation, motivation sphere, independent classes*

The article deals with the problem of the students' preparation to independent physical training classes as the health strengthening condition and the adaptation at the higher educational establishment. The basis of the adaptation is the algorithm including theoretical and methodological preparation of the students. The algorithm also includes the students' ability to self-supervise their psychic, functional and physical state. The pedagogical experiment proved the effectiveness of the students' preparation algorithm to independent physical training classes and their positive influence on the health level and students' adaptive abilities.

**Altai State Academy of Education named after V. M. Shukshin**

Biysk, Altai territory, Russia

E-mail: [A.Y.L.@allbiysk.net](mailto:A.Y.L.@allbiysk.net)