

Оценка адаптационного потенциала студентов инженерно-педагогического факультета БНТУ

Крутых М. Е., Миклошевич Е. Ю., Леонова В. В.
Белорусский национальный технический университет

Обучение в вузе в определенной степени сопряжено с проблемой адаптации. Выпускник школы, поступив в вуз, оказывается в новых для себя условиях, что запускает адаптационные процессы в организме и личности. Успешность процесса адаптации во многом обусловлена внутренними и внешними факторами, некоторыми личностными свойствами, которые можно объединить под понятием «адаптационный потенциал» (АП). АП определяется как интегральная характеристика, включающая устойчивую совокупность индивидуально-психологических и личностных свойств, обуславливающих эффективную адаптацию. В связи с этим для предотвращения факторов риска для здоровья студенческой молодежи актуальной является своевременная оценка АП. В эксперименте по оценке АП на занятиях физической культурой приняли участие 22 студента первого и второго курсов основной и подготовительной групп **инженерно-педагогического факультета БНТУ**: 11 юношей и 11 девушек.

Расчет адаптационного потенциала производился по формуле (1):

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АДсист} + 0,008 \times \text{АДдиаст} + 0,014 \times \text{Возр (г)} + 0,09 \times \text{Вес(кг)} - (0,009 \times \text{Рост(см)} + 0,27) \quad (1)$$

В результате эксперимента выявлено: у 18,2 % юношей и 27,3 % девушек состояние удовлетворительной адаптации; у большинства юношей (81,8 %) и девушек (72,7 %) – напряжение механизмов адаптации. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости применения психофизической коррекции состояния испытуемых.

Для определения уровня физического состояния (УФС) студентов нами применена методика Е.А. Пироговой. При этом значения УФС юношей составили: средний – 36,4 %; высокий – 45,5 %; ниже среднего – 18,2 %; УФС девушек – высокий и выше среднего – 90,9 %. Полученные результаты свидетельствуют о правильной организации двигательного режима испытуемых на занятиях по дисциплине «физическая культура». Однако результаты определения АП свидетельствуют о необходимости разработки и применения коррекционной программы социальной и психологической направленности по повышению этого показателя во избежание факторов риска для здоровья студентов.