

5. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: пособие для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев [та ін.]; під ред. Л.П. Матвеева. - М.: Фізкультура і спорт, 1983. - 128 с.
6. Boichenko, S.D. Classical theory of physical culture - Introduction. Methodology. Consequences / SD Boichenko, IV Belsky - Minsk: Lazurak, 2002. - 312 p.
7. Korobkova AV Normal physiology: a textbook for studentsuniversities / AV Box [and others]; under ed. - Moscow: Higher School, 1980.- p.560;
8. Novikov AD The theory of physical education: a manual for institutions of physical education / [and others]; under ed. HELL. Novikova, L.P. Matveyev - Moscow: Physical Culture and Sport, 1959. - 390 pp.
9. Podlasy, IP Pedagogy. New course: tutorial for studio. ped nz: in 2 books / Ip Honey - M.: Gumanit. publishing house VLADOS center, 1999. - Kn. 1: General Foundations. The learning process. - 579 BC, mull.
10. Human Physiology: Textbook for Institutes of Physical Culture / AD Novikov [and others]; under ed. HELL. Novikova, L.P. Matveyev - Moscow: Physical Culture and Sport, 1984. - p.319.

Рожков В. Ю., Коломєйцева О. М., Жуков В. О.
Київський національний університет культури і мистецтв

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАЙНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті розглядається питання впливу самостійних занять фізичною культурою на адаптацію студентів до навчання у ВНЗ, яке розкривається за допомогою алгоритму підготовки студентів до самостійних занять фізичною культурою, а також з позиції раціональних вправ рухової діяльності студентів. Розроблений алгоритм став основою для організації процесу підготовки студентів до самостійних занять, що включає теоретичну, методичну підготовку і навчання студентів самоконтролю психічного, функціонального та фізичним стану. Подальше вдосконалення системи вищої освіти нині висуває складні і відповідальні завдання, пов'язані з науковим обґрунтуванням цілей, змісту, засобів і методів навчально-виховної діяльності.

Адаптація пов'язана з різними біологічними, психологічними і соціальними чинниками. З віком біологічні чинники поступаються місцем соціально-психологічним, які мають істотний вплив на динаміку перебігу адаптації. Можливість у молодому віці отримати необхідні знання і оволодіти навичками здорового способу життя допоможе сучасним студентам не лише краще подолати навантаження навчального закладу, але й зберегти своє здоров'я за період професійно-трудова діяльності. Задача викладачів – навчити вихованців самостійним заняттям фізичною культурою для покращення адаптаційних якостей організму та зміцнення психоемоційної сфери.

Ключові слова: фізична культура, фізичні вправи, здоров'я, рухова активність, адаптація, мотиваційна сфера, самостійне заняття.

Рожков В.Ю., Коломєйцева О. М., Жуков В.А. «Влияние самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в высшем учебном заведении».

В статье 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, а также обучение студентов самоконтролю за психическим, функциональным и физическим состоянием. Дальнейшее совершенствование системы высшего образования в настоящее время выдвигает сложные и ответственные задачи, связанные с научным обоснованием целей, содержания, средств и методов учебно-воспитательной деятельности.

Адаптация связана с различными биологическими, психологическими и социальными факторами. С возрастом биологические факторы уступают место социально-психологическим, которые оказывают существенное влияние на динамику протекания адаптации. Возможность в молодом возрасте получить необходимые знания и привить навыки здорового образа жизни помогут сегодняшним студентам не только лучше справляться с нагрузками в учебных заведениях, но и сохранить свое здоровье в период профессионально-трудова деятельности. Задача педагогов – обучить воспитанников самостоятельным занятиям физической культурой для улучшения адаптационных качеств организма и укрепления психоемоциональной сферы.

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

Rozhkov Vladimir, Kolomeitseva Olha, Zhukov Vladimir, «Impact of independent physical training upon students' adaptation to study at university».

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. Further improvement of the system of higher education now presents complex and responsible tasks related to the scientific substantiation of the goals, content, means and methods of educational activities.

Adaptation is associated with various biological, psychological and social factors. With age, biological factors give way to socio-psychological factors that have a significant effect on the dynamics of the course of adaptation. The opportunity at a young age to acquire the necessary knowledge and instill skills of a healthy lifestyle will help today's students not only better cope with the loads in educational institutions, but also maintain their health during the period of professional work. The task of teachers is to train pupils in independent physical training to improve the adaptive qualities of the body and strengthen the psycho-emotional sphere.

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

Актуальність. Сьогодні проблема адаптації студентів до навчання у ВНЗ привертає увагу представників різних наук. На питання адаптації студентів звертають пильну увагу і представники педагогічної науки, і працівники медичної сфери. Життя і здоров'я людини багато в чому визначаються рівнем його адаптивності – природженій і набутій здатності до адаптації, тобто пристосування до різних боків життя за будь-яких умов. Процеси адаптації здійснюються на різних рівнях життєдіяльності організму і є надзвичайно складними [1,3,8,9].

Вступ. Гіподинамія – це недостатня м'язова діяльність, зниження сили скорочення м'язів. Гіподинамія зазвичай поєднується із загальним зниженням рухової активності людини – гіпокінезією, яка є наслідком малорухомого способу життя, широкого використання транспорту для пересування, автоматизації і механізації виробничих процесів: в таких умовах зменшується навантаження на мускулатуру. Гіподинамія в студентському віці нерідко пов'язана з нераціональним розпорядком дня, перевантаженням його учбовими завданнями, внаслідок чого залишається мало часу для прогулянок, ігор, спорту.

Проблематика адаптації студентів. Кожна людина має певний бар'єр психічної адаптації, який наче вбирає в себе усі особливості психічного складу і можливості реагування людини. Він базується на двох основах – біологічній і соціальній і, по суті, є їх спільним інтегрованим функціонально-динамічним відображенням. Отже, доки поведінкові реакції людини знаходяться у прийнятних межах і не виходять за рамки бар'єру психічної адаптації, людина успішно адаптується, але в разі «прориву» або «руйнування» цього бар'єру відбувається психічний зрив, який може привести до розвитку хвороби. Таким чином, міра здоров'я організму молодої людини визначається запасом міцності, стійкості проти патологічного впливу, тобто тим, наскільки легко і надійно захисні сили гасять, компенсують ці впливи, не допускаючи спотворення умов роботи психіки [1,6,7].

Період адаптації студентів визначається як процес включення індивіда в нове соціальне середовище, опанування їм специфіки нових умов.

На думку багатьох вчених, процес адаптації першокурсника вищого начального закладу має бути цілеспрямованим, планомірним, організованим і керованим. Вирішення питань адаптації першокурсників з метою їх найбільш швидкого і безболісного включення в атмосферу ВНЗ є важливим кроком на шляху вдосконалення учбового процесу [2, 3].

Особливо цікавою є проблема адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Останнім часом зростає кількість абітурієнтів і водночас – відсоток відсіву першокурсників, а це показує, що адаптація вчорашніх школярів проходить досить складно. Цей факт підтверджує те, що успішність у студентів першого курсу нижча, ніж оцінки, які вони отримують на вступних іспитах. Першокурсники, які одержують задовільні оцінки, складають 80% від усього числа студентів. Підставою неуспішності для багатьох першокурсників стає не відсутність здібностей або бажання вчитися, а невміння швидко пристосовуватися до умов ВНЗ, а також те, що вони не отримують своєчасної, необхідної допомоги з боку викладачів. В результаті цього перехідний період для багатьох студентів виявляється надзвичайно складним [4].

Проведені дослідження дозволяють виділити основні чинники, що впливають на процес адаптації студентів-першокурсників до складних для них умов навчання у ВНЗ. До традиційних чинників процесу адаптації відносяться: кліматичний (адаптація до кліматичних умов); особово-психологічний (адаптація до життя без родини); соціально-побутовий (адаптація до умов життя в навчальному закладі, до побутової і матеріальної самостійності); чинник міжособового спілкування (адаптація до складу учбових груп і потоків); адаптація до педагогічної системи (адаптація до нової системи освіти, контролю, вимог).

Окрім вищенаведеного, зростає проблема адаптації студентів до навчання у ВНЗ, стан їх психічного і фізичного здоров'я. Серед різних причин погіршення стану здоров'я студентів (перенапруження і перевантаження в процесі занять, значна кількість часу, проведеного перед комп'ютерним монітором, проблеми міжособових стосунків, порушення режиму харчування і сну та ін.), виділяють низький рівень рухової активності [1,3,5,8], зниження якої розглядається як найважливіший чинник ризику багатьох захворювань [6].

Мотивація та підготовка студентів до самостійних занять. В умовах сучасної організації учбового процесу у вищих навчальних закладах країни, коли ВНЗ перейшли на надання послуг з фізичного виховання за допомогою спортивних клубів, відбулися певні зміни.

Студент у ВНЗ має за розкладом заняття з фізичної культури лише один раз на тиждень, тривалістю 2 години, а це не відповідає розвитку життєво необхідних якостей студентів до того ступеню, який би дозволив зміцнити їхнє здоров'я [6,7]. Збільшити кількість занять найближчим часом, на думку М.Я. Виленського, Б. Н. Минаєва, Б.Д. Кулачина та ін., навряд чи вдасться через економічні чинники. Тому залишається або збільшити інтенсивність регламентованого заняття, зробити його привабливішим за рахунок впровадження новітніх технологій навчання, або використати самостійні заняття студентів у вільний від навчання час.

Дійсно, оптимальний об'єм рухової активності, встановлений фізіологами для студентського віку, складає 10-14 годин на тиждень. Без розширення учбової програми з фізичного виховання у ВНЗ, тобто доповнення її фізичними вправами

або спортивними заняттями протягом 6-8 годин на тиждень, досягти оптимального об'єму рухової активності студентів неможливо [7,9].

У зв'язку з цим необхідно вивчити вплив самостійних занять фізичною культурою на стан здоров'я студентів і їх адаптацію до навчання у ВНЗ. Ми припускаємо, що підготовка студентів до самостійних занять фізичною культурою позитивно впливатиме не лише на стан здоров'я, але і на формування їх адаптивних здібностей, значно підвищить об'єм рухової активності. Аналіз наукової і науково-методичної літератури показав, що підготовку студентів до самостійного заняття фізичними вправами важливо розглядати з позицій раціонального управління їхньою руховою діяльністю. Спрямованість учбового заняття повинна впливати передусім на мотиваційну сферу, що обумовлює складність і багатоплановість структури навчання [1,5,7]. Мотивація припускає розробку системи мотивів і стимулів, які допоможуть налаштувати студентів на активну, раціональну, самостійну діяльність при заняттях фізичною культурою.

Мотиваційний компонент процесу підготовки студентів до самостійних занять має наступну структуру:

- 1) виявлення початкового рівня мотивації;
- 2) формування соціально значимих мотивів;
- 3) управління динамікою мотивації;
- 4) планування результату.

Раціональне управління мотиваційною сферою створює необхідні передумови оптимізації підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами за умови розробки чіткого алгоритму їхньої діяльності.

Структура алгоритму підготовки студентів до самостійних занять повинна включати три основні напрями:

- 1) забезпечення теоретичної підготовки, зміст якої включає наступні дидактичні одиниці:

- ✓ засоби фізичної культури та спорту в управлінні вдосконаленням функціональних можливостей організму;
- ✓ фізична культура і здоровий спосіб життя студента;
- ✓ психофізіологічні основи навчального процесу, засоби фізичної культури в регулюванні працездатності;
- ✓ фізична культура і здоров'я;
- ✓ адаптація студентів до навчання у ВНЗ і фізична культура;

2) отримання методичної підготовки, що передбачає виявлення раціонального дозування темпу і ритму рухів для першого заняття, і поступові зміни програми разом з адаптацією організму до м'язового навантаження;

- ✓ відбір ефективних засобів для розвитку базових і провідних рухово-координаційних якостей;
- ✓ вибір оптимального поєднання навантаження і відпочинку, об'єму та інтенсивності виконання фізичних вправ;

3) самоконтроль психічного, функціонального, емоційного і фізичного стану; готовність до відчуття дискомфорту і необхідності спрямованих вольових зусиль на початковому етапі самостійних занять;

- ✓ поступове зниження емоційної і м'язової напруженості, поява легкості рухів;
- ✓ виникнення задоволення від м'язової діяльності.

Важлива ознака потреби в самостійних заняттях фізичними вправами – поява певного дискомфорту від пропущеного тренування і неможливості отримати м'язове навантаження.

Для реалізації розробленого алгоритму підготовки студентів до самостійних занять потрібно змінити акценти цілей академічного заняття: перенести основну увагу з вирішення проблем фізичного виховання та задачі контрольних нормативів на формування спеціальних занять з фізичного виховання та інструктивно-методичні вміння студентів. Для цього потрібно досягти ефекту від тренувань з розвитку фізичних якостей не стільки за рахунок занять у секції спортивного клубу, скільки завдяки додатковим самостійним тренуванням.

Перша умова – дуже тісне поєднання теоретичного і практичного компонентів фізичного виховання.

Друга умова – увага до раціональних термінів формування вміння самостійно займатися фізичними вправами, з одного боку, і досягнення відчуття реальної користі і прогресу у фізичному стані студентів – з іншого боку. Важливо підкреслити, що тут треба мати на увазі існування конкретних часових проміжків, протягом яких при фізкультурній пасивності практично втрачається ефект попереднього заняття.

Третя умова – за допомогою простих і доступних психофізіологічних тестів показати вплив фізичних вправ на функціональний стан організму і розумову працездатність студентів, переконати їх у реальній користі занять фізичною культурою при підготовці до майбутньої професійної діяльності [8]. Для перевірки зазначених умов науково педагогічними працівниками спортивного клубу був проведений експеримент за участю 60 студентів I курсу. Лише незначна частина студентів займається фізичними вправами самостійно. Так, наприклад, роблять ранкову гімнастику регулярно 22% юнаків і 12% дівчат, нерегулярно – відповідно до 26 і 17%, взагалі не роблять – 52% юнаків і 71% дівчат. Процедури загартовування проводять регулярно лише 12% юнаків і 7% дівчат, інші або взагалі не проводять, або проводять час від часу залежно від настрою.

Самостійно у ненавчальний час фізичними вправами займаються 24% юнаків і 9% дівчат. Юнаки менш активні у відвідуванні спортивних секцій – 19%, ніж дівчата – 32%. (Специфіка ВНЗ – Київського університету культури і мистецтв). Це свідчить про те, що дефіцит рухової активності компенсується переважно за рахунок занять з фізичної культури у секціях спортивного клубу, внесених у навчальний розклад ВНЗ.

Експеримент з контрольною групою. За допомогою тестів (які з великим інтересом виконували студенти) був показаний позитивний вплив спортивних вправ на фізичну і розумову працездатність учнів, функціональні можливості організму, розвиток їх особового адаптаційного потенціалу. Студентам пояснювали, що люди з більш високим рівнем фізичної підготовленості набагато успішніші в професійній діяльності, відрізняються кращою працездатністю, впевненістю у собі, наполегливістю, самостійністю, рішучістю. Красива статура, досягнута самостійними систематичними фізичними

вправами, правильна осанка, естетичні пози, жести підвищують імідж фахівця, забезпечують його перевагу перед іншими студентами.

Підкреслимо, що заняття у секції спортивного клубу побудовані таким чином, щоб студенти використовували практичні вміння та знання, отримані під час загальнотеоретичної підготовки. З цієї метою кожне заняття починалося і закінчувалося практичною реалізацією навичок самоконтролю. В ході проведених занять обов'язково обговорювалися завдання раціонального вибору певних фізичних вправ відповідно до цільових установок самостійного заняття конкретного студента, а також проблеми дозування силових навантажень відповідно до його фізичного стану. Особлива увага у зв'язку з метою дослідження приділялася темі адаптації студентів до навчання у ВНЗ засобами фізичної культури, позитивного впливу фізичних вправ на розумову працездатність студентів, якість навчальної роботи.

По завершенню дослідження було проведено повторне тестування для виявлення динаміки показників рівня здоров'я, адаптаційного потенціалу і ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами. Сказати, що за час експерименту змінився рівень фізичного здоров'я студентів, буде некоректно. Всі мають розуміти, що за короткий термін це неможливо, проте була позитивна динаміка. При обстеженні стану здоров'я студентів середньогрупові показники на початку експерименту склали від $8 \pm 0,5$ до $9 \pm 0,5$ балів, що відповідало показникам здоров'я на рівні нижче середнього. Після експерименту показники рівня здоров'я в контрольній групі трохи збільшилися: від $8,6 \pm 0,5$ до $9,5 \pm 0,5$ балів, що значно краще.

Обробка результатів виявила наступне:

- 1) У студентів тестової групи наприкінці експерименту краще сформувалися адаптивні здібності;
- 2) Нервово-психічна стійкість учасників тестування стала вищою, їх адаптація була ефективнішою і легшою;
- 3) Моральна нормативність залишилася приблизно на однаковому рівні у студентів експериментальної та контрольної груп.

Мотиви занять фізичними вправами в експериментальній групі були наступні:

- ✓ зміцнення здоров'я і всебічний розвиток;
- ✓ підвищення рівня розумової і фізичної працездатності;
- ✓ розвиток адаптаційних здібностей;
- ✓ необхідність занять фізичною культурою для підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Таким чином, результати педагогічного експерименту, проведеного у I семестрі навчального року на базі спортивного клубу, показали, що для підвищення рівня здоров'я та адаптації студентів до навчання у ВНЗ потрібна цілеспрямована робота з їх підготовки до самостійних занять фізичними вправами. Зміст її повинен забезпечувати теоретично-методичну підготовку, розвиток самоконтролю за фізичним і функціональним станом організму, а також за психоемоційною сферою. Проведений експеримент показав результативність розробленого алгоритму підготовки студентів до самостійних занять фізичною культурою і їх позитивний вплив на рівень здоров'я і розвиток адаптивних здібностей студентів.

Література

1. Браун Т.П. Адаптація студентів до навчання у ВНЗ в умовах оптимізації освітнього середовища: автореф. дис. канд. пед. наук. СПб. 2007. 21 с.
2. Дзюбалов А.К. Рухові і організаційно-методичні уміння як чинники залучення студентів до самостійної фізичної діяльності: автореферат дис. канд. пед. наук. М., 1991. 21 с.
3. Логунов В. И. Основні напрями формування потреби в систематичному зайнятті фізичними вправами у студентів технічного ВНЗ // Теор. і практ. физ. культури. 2008. №6. С. 32-34.
4. Маляренко Т.Н. Валеологічні аспекти освіти ВНЗ// Валеологія. 1996. №2. С. 18-27.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.// Олімпійська література. 2001. Київ. 360 с.
6. Vilensky M. Physical culture and healthy way of life of students: studies. pos M. : Gardariki, 2007. 21
7. Karavaev N. Pedagogical accompaniment of adaptation of students to the educational process of technical institution of higher learning: author of referat of dis. sciences. Tula, 2006. 19 p.
8. Popov G., Shinkarenko E., Seratzinov O. Criteria of health: are adaptation, socialization, individualization// of Announcer Tomsk state 2007. №5 (68). 83-87 p.
9. Pavluk N. Adaptation to the studies of students of the first course of pedagogical institution of higher learning by facilities of physical culture: author of referat of dis. sciences. Shuy, 2006. 22 p.

Розторгуй М.С.

Львівський державний університет фізичної культури

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ВИДІВ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ПРОТЯГОМ ДРУГОГО ПЕРІОДУ

У статті представлений історичний аналіз розвитку силових видів адаптивного спорту протягом другого періоду 1984-1992 рр. (період проведення VII-IX Паралімпійських ігор). В результаті вивчення історичного досвіду, аналізу та оцінювання історичних подій й фактів, особливостей функціонування силових видів спорту як складової частини адаптивного спорту та протоколів міжнародних змагань з пауерліфтингу та важкої атлетики виявлено тенденції та кількісні показники функціонування силових видів адаптивного спорту протягом другого періоду.

Ключові слова: силові види спорту, спортсмени з інвалідністю, важка атлетика, пауерліфтинг, тенденції.

Розторгуй М.С. Тенденции развития силовых видов адаптивного спорта в течение второго периода. В статье представлен исторический анализ развития силовых видов адаптивного спорта в течение второго периода