

14. Leppilahti J. Outcome and prognostic factors of Achilles rupture repair using a new scoring method / J. Leppilahti, K. Forsman, J. Puranen, S. Orava. // Clinical orthopaedics and related research – 2016. – Vol. 346. – P. 152-161.
15. Olsson N. Acute Achilles Tendon Rupture. Outcome, Prediction and Optimized treatment / N. Olsson. // Gothenburg, Sweden – 2013. – 101 p.
16. Suchak A. A. The incidence of Achilles tendon ruptures in Edmonton, Canada / A. A. Suchak, G. Bostick, D. Reid, S. Blitz, N. Jomha. // Foot & ankle international – 2005. – Vol. 26. – Is. 11. – P. 932-936.
17. Thermann H. Management of Achilles tendon rupture / H. Thermann. // Orthopade – 1999. – Vol. 28. – Is. 1. – P. 82-97.
18. Wilson A. M. Exercise-induced hyperthermia as a possible mechanism for tendon degeneration / A. M. Wilson, A. E. // Goodship Journal of biomechanics – 1994. – Vol. 27. – Is. 7. – P. 899-905.

#### References

1. Gritsyuk, A. and Sereda, A. (2010) "Achilles tendon", RANS, 313 p.
2. Zulkarneev, R.A., Akhmetov, Z.Ya., Zulkarneev, R.R. and Kuznetsov, I.S. (2012) "Damage to the Achilles tendon", Bulletin of modern clinical medicine, Vol.5, no. 1, pp. 65-68.
3. Serdyuk, V.V. (2014) "Treatment of injuries of the Achilles tendon", author. dis., p. 16.
4. Sitnik, A. A. (2015) "Subcutaneous rupture of the Achilles tendon: pathogenesis - diagnosis - treatment", Belarusian Medical Journal, no 3, pp. 28-34.
5. Khvisyuk, A.N. and Shepherd, V.V. (2013) "Structure and regeneration of tendons", Problems of non-continuous medical science and science, no. 2, pp. 61-66.
6. Akizuki, K. H., Gartman, E. J., Nisonson, B., Ben-Avi, S. and McHugh, M. P. (2001) "The relative stress on the Achilles tendon during ambulation in an ankle immobiliser: implications for rehabilitation after Achilles tendon repair", Br J Sports Med., Vol. 35, pp. 329-333.
7. Calder, J.D.F. (2005) "Early, active rehabilitation following mini-open repair of Achilles tendon rupture: a prospective study", Saxby British Journal of Sports Medicine, Vol. 39, pp. 857-859.
8. Carter, T. R. Fowler, P. J. and Blokker, C. (1992) "Functional postoperative treatment of Achilles tendon repair", Am. J. Sports Med., Vol. 20, pp. 459-462.
9. Evans, N.A. (2000) "The basic science of tendon injuries", Stanish Current Orthopaedics, Vol. 14, no. 6, pp. 403-412.
10. Häggmark, T., Eriksson, E. and Jansson, E. (2015) "Muscle fiber type changes in human skeletal muscle after injuries and immobilization", Orthopedics, Vol.9, pp. 181-185.
11. Houshian, S. Tscherning, T. and Riegels-Nielsen, P. (1998) "The epidemiology of Achilles tendon rupture in a Danish", Injury, Vol. 29 no. 9, pp. 651-654.
12. Järvinen, T.A.H., Kannus, P., Maffulli, N. and Khan, K.M. (2005) "Achilles tendon disorders: etiology and epidemiology", Foot Ankle Clin., Vol.10 (2), pp. 255-266.
13. Lantto, I., Heikkinen, J., Flinkkilä, T., Ohtonen, P. and Leppilahti J. (2015) "Epidemiology of Achilles tendonruptures: Increasing incidence over a 33-year period", Scandinavian journal of medicine & science in sports, Vol. 25, no. 1, pp. 133-138.
14. Leppilahti, J., Forsman, K., Puranen, J. and Orava S. (2016) "Outcome and prognostic factors of Achilles rupture repair using a new scoring method", Clinical orthopaedics and related research, Vol. 346, pp. 152-161.
15. Olsson, N. (2013) "Acute Achilles Tendon Rupture. Outcome, Prediction and Optimized treatment", Gothenburg, Sweden, 101 p.
16. Suchak, A. A., Bostick, G., Reid, D., Blitz, S. and Jomha, N. (2005) "The incidence of Achilles tendon ruptures in Edmonton, Canada", Foot & ankle international, Vol. 26, no. 11, pp. 932-936.
17. Thermann, H. (1999) "Management of Achilles tendon rupture", Orthopade, Vol. 28, no. 1, pp. 82-97.
18. Wilson, A. M. (1994) "Exercise-induced hyperthermia as a possible mechanism for tendon degeneration", Goodship Journal of biomechanics, Vol. 27, no. 7, pp. 899-905.

**Бабич Т.М.**

**старший викладач**

**ДІНЗ «Приазовський державний технічний університет»**

**Балухтіна В.В.**

**старший викладач**

**ДІНЗ «Приазовський державний технічний університет»**

## **АДАПТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ ПРИ ПОМОЩИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Рассматривается вопрос использования самостоятельных занятий физической культурой для адаптации студентов к обучению в вузе, который раскрывается с позиции рациональных упражнений двигательной деятельности занимающихся. Проблемы адаптации задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника определяются в систему вузовских отношений. Уровень адаптации молодежи к обучению в вузе проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в учебе и общем развитии, но и само здоровье студента, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место.*

*Привлечение студенческой молодежи к дополнительным самостоятельным занятиям физической культуре –*

важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Арсенал средств физической культуры необходимо использовать в повседневной жизни студенческой молодежи, профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности.

Успешная адаптация студенческой молодежи к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, так и будущего специалиста.

**Ключевые слова:** физическая культура, адаптация, физические упражнения, двигательная активность, самостоятельные занятия.

**Бабич Т.М., Балухтіна В.В. Адаптація молоді до навчання у виш за допомогою самостійних занять фізичної культурою.** Розглядається питання використання самостійного заняття фізичною культурою для адаптації студентів до навчання у вузі, який розкривається з позиції раціональних вправ рухової діяльності тих, що займаються. Проблеми адаптації визначаються завданнями оптимізації процесу "входження" вчорашнього школяра в систему вузівських стосунків. Рівень адаптація молоді до навчання у вузі проявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використати вільний час. Від того як воно використовується, залежить не лише успіх в навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я студента, повнота його життєдіяльності. Фізична культура і спорт тут займають важливе місце.

Залучення студентської молоді до додаткового самостійного заняття фізичної культурі - важливий доданок у формуванні здорового способу життя. Арсенал засобів фізичної культури необхідно використати в повсякденному житті студентської молоді, профілактиці захворювань, формуванні здорового способу життя, підвищенні розумової і фізичної працездатності.

Успішна адаптація студентської молоді до життя і навчання у вузі є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини, так і майбутнього фахівця.

**Ключові слова:** фізична культура, адаптація, фізичні вправи, рухова активність, самостійні заняття.

**Babich T.M., Balukhtina V.V. Adaptation of youth before attempt at HEI for additional self-assistance to employ a physical culture.** The issue of using independent physical training for adaptation of students to higher education is being considered, which is revealed from the position of rational exercises of the motor activity of those engaged. The problems of adaptation are determined by the tasks of optimizing the process of "entering" the schoolchild of yesterday into the system of university relations. The level of adaptation of young people to university education is manifested in his ability to rationally, fully, use his spare time. How it is used depends not only on the success in learning and general development, but also on the student's health, the completeness of his life activity. Physical culture and sports are important here.

The arsenal of means of physical training in the form of additional independent occupations should be used in the daily life of student youth in the prevention of diseases, the formation of a healthy lifestyle, and the increase of mental and physical performance.

Successful adaptation of students to life and study at the university is the key to the further development of each student, both a person and a future specialist. Spectrum of physical culture means must be used in the daily life of students, prevention of diseases, formation of a healthy lifestyle, improvement of mental and physical working capacity.

The focus of studies should affect firstly the motivational sphere, which determines the complexity and diversity of the studying structure. Motivation involves planning of a system of motives and incentives that will help to set up students for active, rational, independent activity through physical training.

Systematic physical training, implementation of the proper motor and hygienic regime are powerful means of person's working capacity and maintaining a normal level of activity, preventing many diseases.

Studies have shown higher social abilities of students engaged in additional independent physical education classes and their positive impact on the level of health and the development of adaptive abilities.

**Keywords:** physical culture, adaptation, physical exercises, motor activity, independent occupations.

**Постановка проблеми. Анализ литературных источников.** Жизнь и здоровье человека во многом определяются уровнем его адаптивности – врожденной и приобретенной способности к адаптации, т.е. приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях (гибкая психика). Процессы адаптации осуществляются на разных уровнях жизнедеятельности организма и чрезвычайно сложны (Браун Т. П.).

Происходящие в современном обществе Украины кардинальные изменения привели к обострению многочисленных социальных проблем, в том числе социально-педагогической и социально-психологической адаптации молодежи. Невозможность реализовать себя в сложившихся условиях порождает психотравмирующую ситуацию, нарушения поведения, снижение позитивной активности, изменение эмоционального состояния.

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Адаптация молодежи к обучению в вузе – социально управляемый процесс. Используя физические упражнения в режиме труда и отдыха, рациональное питание и т.д., можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности (Виленский М.Я.).

Анализ научно-педагогических источников показал, что самостоятельные занятия физической культурой являются важной составной частью социальной культуры современного общества. Направленность учебных занятий должна воздействовать прежде всего на мотивационную сферу, что обуславливает сложность и многоплановость структуры обучения. Мотивация предполагает планирование системы мотивов и стимулов, которые помогут настроить студентов на активную, рациональную, самостоятельную деятельность при помощи занятий физической культурой. Она выступает

качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции (Столяров В.И.). Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей.

Совершенствование системы высшего образования в настоящее время выдвигает перед педагогами сложные и ответственные задачи, связанные с научным обоснованием целей, содержания, средств и методов учебно-воспитательной деятельности. Проблему режима обучения, физической культуры, отдыха студенческой молодежи - нельзя рассматривать отдельно.

Все это обусловило использование самостоятельных занятий физической культурой для адаптации молодежи к обучению в вузе, перераспределению нагрузки с физической сферы на психическую, умственную и эмоциональную.

В настоящий момент проблема обучения студентов в вузе не теряет своей актуальности к совершенствованию и развитию теоретического и методического подходов по вопросу социальной адаптации студентов высших и средних специальных учебных заведений (Н.Б. Павлюк, И.Ф. Лукьянов и др.). Этой проблеме уделяют внимание специалисты по педагогике обучения и воспитания на занятиях по физическому воспитанию студентов в ВУЗах, по проблеме формирования общей культуры средствами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы: (М.Я. Виленский, А.В. Лотоненко и др.), по проблеме использования содержания и методов физического воспитания в процессе социализации студентов (В.В. Белоусов, Н.Г. Валентинова и др.), собственно педагогическим аспектам проблемы социальной адаптации молодежи (Л.В. Байбородовой, Е.В. Попович и др.).

Рассматривая данную проблему с различных позиций, мы исходили из практического опыта физкультурной и спортивной деятельности, которая является феноменом социальной культуры как общества в целом, так и отдельных индивидов, его составляющих. Физическая культура (ФК) – это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных самостоятельных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков (Лубышева Л.И.).

В связи с этим необходимо изучить влияние самостоятельных занятий физической культурой на состояние здоровья студентов и их адаптацию к обучению в вузе. Мы предполагаем, что подготовка студентов к самостоятельным занятиям физической культурой будет положительно влиять не только на состояние здоровья, но и на формирование их адаптивных способностей, значительно повысит объем двигательной активности.

#### **Цель статьи (постановка задач):**

- изучить влияние средств самостоятельных занятий физической культуры на адаптацию студенческой молодежи;
- определить основные тенденции, принципы и педагогические условия эффективного использования средств самостоятельной физической культуры в социальной адаптации студентов;
- рассмотреть процесс адаптации студентов, сделать анализ и дать рекомендации по педагогическим аспектам проблемы социальной адаптации подростков и молодежи.

**Изложение основного материала исследований.** Период адаптации определяется как процесс включения индивида в новую социальную среду, освоения ими специфики новых условий.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мотивационный компонент процесса подготовки студентов к самостоятельным занятиям имеет следующую структуру: выявление исходного уровня мотивации; формирование социально значимых мотивов; управление динамикой мотивации; планируемый результат.

Успешная адаптация студенческой молодежи к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, так и будущего специалиста. Арсенал средств физической культуры необходимо использовать в повседневной жизни студенческой молодежи, профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности.

Исследования позволяют выделить основные факторы, влияющие на процесс адаптации студентов-первокурсников к сложным для них условиям обучения в вузе: климатический; личностно-психологический; социально-бытовой; фактор межличностного общения; адаптированность к педагогической системе.

Систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством работоспособности организма и поддержания нормального уровня деятельности, предупреждения многих заболеваний.

К сожалению, программой по физическому воспитанию в Вузах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой (ФК). Студентам необходим определенный минимум двигательной активности в виде обязательных, самостоятельных и секционных систематических занятий физической культурой и спортом для нормального функционирования организма.

По мнению многих специалистов, процесс адаптации первокурсника должен быть целенаправленным, планомерным, организованным и управляемым. Решение вопросов адаптации первокурсников с целью их наиболее быстрого и безболезненного включения в атмосферу вуза является важным шагом на пути совершенствования учебного процесса [4].

Процесс адаптации студентов средствами самостоятельных занятий физической культуры будет успешным,

если:

- 1) эффективно используются формы физической культуры во внеучебное время;
- 2) используются физические нагрузки, положительно влияющие на психофизическое состояние студентов.

Период адаптации студентов определяется как процесс включения индивида в новую социальную среду, освоения им специфики новых условий.

Для реализации разработанного алгоритма подготовки студентов и более быстрой адаптации к деятельности в вузе требуется смена акцентов в целевой установке академических занятий: перенос основного внимания с решения проблем физической подготовки и сдачи контрольных нормативов на формирование специальных физкультурных знаний для дополнительных самостоятельных занятий.

Для этого планировалось развитие физических качеств не столько за счет академических занятий, сколько дополнительными формами самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

С целью достижения развития адаптации у студентов «ГВУЗ» ПГТУ к обучению в вузе нами были рекомендованы дополнительные самостоятельные занятия физическими упражнениями с учетом материально-технической базы университета:

- заниматься через день или хотя бы три раза в неделю;
- продолжительность непрерывных занятий в течение 30 минут.

Предложены формы самостоятельных занятий:

- ежедневная утренняя гимнастика;
- ежедневная физкультминутка;
- самостоятельные или секционные занятия физкультурой и спортом.

**Утренняя гигиеническая гимнастика.** Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга, позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность. Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание).

**Физкультминутка.** Упражнения выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями, предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения.

**Самостоятельные тренировочные занятия** можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Ритмическая гимнастика – комплекс несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис) - в системе физического воспитания обусловлено прежде всего доступностью. Но главное, что определяет удельный вес спортивных игр в системе физического воспитания – это их ценность как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи.

Для исследования и проверки процесса адаптации студентов в Приазовском государственном техническом университете, были применены диагностические методы (тестирование, метод экспертных оценок), сделан анализ сравнения активности участия первокурсников-студентов, проведен теоретический анализ между студентами посещающими учебные занятия по Программе ФК и студентами, самостоятельно дополнительно занимающимися физической культурой и спортом. В эксперименте участвовали студенты энергетического факультета, факультетов транспортных и информационных технологий ПГТУ ( $\Sigma n_{235}$ ).

Опрос показал, что часть абитуриентов, поступивших на первый курс, занималась физическими упражнениями самостоятельно. Так, например, делали утреннюю гимнастику регулярно - 11%, нерегулярно - 24%, вообще не делают – 65%. Закаливающие процедуры проводят регулярно – 7%. Самостоятельно во внеучебное время физическими упражнениями занимались 15% юношей и 6% девушек. Посещали спортивные секции юноши – 18%, девушки – 9%.

Физическое состояние студентов-первокурсников было определено при помощи тестов Купера, Степ-Теста, пробы Руфье-Диксона. Средние показатели физической подготовленности в большинстве своем составляли ниже удовлетворительного - 74% (от очень плохого до плохого).

В конце учебного года (первого курса) был проведен повторный анализ физического состояния студентов который показал, что общие показатели физического состояния улучшились, и стали соответствовать удовлетворительному уровню подготовки и выше (61%), а количество дополнительно самостоятельно занимающихся физическими упражнениями увеличилось на 14% и составило 29%.

Таблиця 1

Активность участия в спортивных мероприятиях вуза студентов-первокурсников ( $\Sigma n_{235}$ )

Мероприятия	Студенты, дополнительно самостоятельно занимающиеся ФК	Студенты посещающие учебные занятия ФК
Спартакиада первокурсников ПГТУ (4 вида) $\Sigma n_{79}$	$\Sigma n_1 = 55$ % - 70	$\Sigma n_2 = 24$ % - 30
Спартакиада среди общежитий (4 вида) $\Sigma n_{91}$	$\Sigma n_1 = 19$ % - 21	$\Sigma n_2 = 8$ % - 9
Спартакиада среди факультетов ПГТУ $\Sigma n_{24}$	$\Sigma n_1 = 19$ % - 79	$\Sigma n_2 = 5$ % - 21

Также мы наблюдаем лучшую динамику процесса адаптации к обучению в вузе – качество успеваемости (табл. 2). Первокурсники, получающие положительные оценки, составляют 85,5% (201 студент). Причиной неуспеваемости для многих первокурсников является не отсутствие способностей или желания учиться, а неумение быстро приспосабливаться к вузовским условиям. Процесс адаптации к началу второй сессии в группе занимающихся самостоятельными занятиями ФК стал более положительным (снизилось количество неуспевающих на 5,1%, с 23 до 11 человек), т.е. студенты этой группы лучше адаптируются к вузовской сфере, нежели студенты учебных групп (снижение на 3,4%).

Таблиця 2

Динамика процесса адаптации студентов-первокурсников ( $\Sigma n_{235}$ )

	1 семестр		2 семестр	
	Студенты, дополнительно самостоятельно занимающиеся ФК	Студенты посещающие учебные занятия ФК	Студенты, дополнительно самостоятельно занимающиеся ФК	Студенты посещающие учебные занятия ФК
Мероприятия, проводимые сенатом и профкомом вуза	$\Sigma n_1 = 16$ % - 6,8	$\Sigma n_2 = 11$ % - 4,7	$\Sigma n_1 = 24$ % - 10,2	$\Sigma n_2 = 14$ % - 6
Адаптация к системе обучения в вузе	$\Sigma n_1 = 23$ % - 9,8	$\Sigma n_2 = 37$ % - 15,8	$\Sigma n_1 = 11$ % - 4,7	$\Sigma n_2 = 29$ % - 12,4
Проблемы в общении с группой	$\Sigma n_1 = 21$ % - 9	$\Sigma n_2 = 38$ % - 16,2	$\Sigma n_1 = 7$ % - 3	$\Sigma n_2 = 25$ % - 10,6
Проблемы в общении с преподавателями	$\Sigma n_1 = 15$ % - 6,3	$\Sigma n_2 = 33$ % - 14	$\Sigma n_1 = 5$ % - 2,1	$\Sigma n_2 = 29$ % - 12,4
Выборы в органы самоуправления	$\Sigma n_1 = 5$ % - 0,2	$\Sigma n_2 = 4$ % - 1,7	$\Sigma n_1 = 10$ % - 4,2	$\Sigma n_2 = 6$ % - 2,5

Проявление активности, избрание в органы самоуправления у студентов дополнительно самостоятельно занимающихся ФК (4%) выше, чем у студентов посещающих только учебные занятия по физическому воспитанию (0,8%). Анализ опроса показал, что студенты, дополнительно занимающиеся почти полностью адаптировались к проблемам в общении с преподавателями и группой и не указывают на проблемы. Мотивы занятий физическими упражнениями были следующие: укрепление здоровья и всестороннее развитие; повышение уровня умственной и физической работоспособности; развитие адаптационных способностей; необходимость занятий физической культурой для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Проведенные исследования показали более высокую социальную результативность студентов, занимающихся дополнительно самостоятельными занятиями физической культурой и их положительное влияние на уровень здоровья и развитие адаптивных способностей. Таким образом, для повышения уровня здоровья, адаптации студентов к обучению в вузе необходима целенаправленная работа по их подготовке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Содержание ее должно обеспечивать теоретическую, методическую подготовки, усвоение методик самоконтроля за физическим и функциональным состоянием организма, а также за психоэмоциональной сферой.

**Заключение.** Успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, так и будущего специалиста.

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой (учебные, секционные), решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями, как важное слагаемое в формировании адаптации и здорового образа жизни.

У студентов, занимающихся самостоятельными занятиями ФК, процесс социальной адаптации идет более благоприятно, что подтверждается положительной динамикой успеваемости.

Необходимо обратить внимание на систематичность и самоконтроль самостоятельных занятий, т.к. это ускоряет адаптационные и восстановительные процессы в организме. Оптимальный объем двигательной активности для студенческого возраста, составляет 10-14 часов в неделю.

**Перспективи дальніших досліджень.** Розробити для студентів адаптаційні комплекси по професійно-прикладній фізичній підготовці для дальнішої професійної трудової діяльності

#### Література

1. Браун Т. П. Адаптація студентів к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007. 21 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пос. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
3. 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.
4. Зюзь В.Н., Балухтина В.В. Использование средств физической культуры в социальной адаптации студентов ПГТУ. The VIII International Scientific and Practical Internet «Medical, social, psychological and pedagogical aspects of health» Conference 13-17 February, 2017. – 717-726 – Улан Батор: МНУМН.
5. Караваева Н. Н. Педагогическое сопровождение адаптации студентов к учебному процессу технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2006. 19 с.
6. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 1998. 336 с.
7. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 11-15.
8. Попович О.В. Феномен соціокультурної адаптації в національній духовній традиції / О.В. Попович // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2012. Вип. № 64. – С. 7-12.
9. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: (введение в проблематику и новая концепция). М., 2002. 346 с.

#### Reference

1. Brown, T. P. (2007), Adaptation of Students to Studying at a University in the Conditions of Optimizing the Educational Environment: author. dis. ... Cand. ped. sciences. SPb. 21 p.
2. Vilensky M. Ya. (2007) Physical culture and a healthy lifestyle of a student: studies. pos. M. : Gardariki. 218 p.
3. Dzyubalov A. K. (1991) Motor and organizational and methodological skills as factors of students' involvement in independent physical activity: author. dis. ... Cand. ped. sciences. M., 21 p.
4. Zyuz V.N., Balukhtina V.V. (2017) The use of physical culture in the social adaptation of students at Perm State Technical University. The VIII International Scientific and Practical Internet "The Medical, Social, Psychological and Psychological Aspects of Health" Conference 13-17 February. - 717-726 - Ulan Bator: MNUMN.
5. Karavaeva N.N. (2006) Pedagogical support of students' adaptation to the educational process of a technical college: author. dis. ... Cand. ped. sciences. Tula., 19 p.
6. Lotonenko A.V. (1998) Pedagogical system of formation of the needs of students in physical culture: dis. ... Dr. Ped. sciences. Krasnodar. 336 p.
7. Lubysheva L.I. (2001) The social role of sports in the development of society and the socialization of the individual // Theory and practice of physical culture. No. 4. S. 11-15.
8. Popovich O.V. (2012) Phenomenon of social and cultural adaptation in national spiritual traditions / O.V. Popovich // Visnyk of Zhytomyr State University Ibi Івана Франка. - Zhytomyr: Look for WAIT Imeni I. Franca, Vip. No. 64. - p. 7-12.
9. Stolyarov V. I. (2002) Sociology of physical culture and sports: (introduction to the problems and the new concept). M. 346 p.

**Бойчук Р.І.,**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,  
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,**

**Короп М.Ю.,**

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, Київський національний торговельно-  
економічний університет**

**Крижанівський В.Р.,**

**доцент кафедри фізичного виховання і спорту,  
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,**

**Белявський І.Л.,**

**старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Івано-Франківський національний технічний  
університет нафти і газу,**

#### **ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСІВ СПРИЙНЯТТЯ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ**

У статті розкрито професійно значущі якості інженера-механіка, показана їхня значущість. Досліджено, що застосування волейболу як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців комп'ютеризованого машинобудування сприятиме підвищенню рівня професійно-значущих якостей студентів, що значно покращить їхню підготовку до професійної діяльності, яка вимагає високого рівня психофізичної підготовленості. Відзначено необхідність наявності у інженера-механіка вміння безперервно сприймати і аналізувати інформацію та швидко