

Арефьєва Л. П., Плющаківа О. В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

У статті розкрито питання адаптації першокурсників до навчання у вищій школі. Обґрунтовано потенційні можливості використання баскетболу у адаптаційному процесі студентів у умовах навчальної діяльності у вищих педагогічних закладах освіти.

Ключові слова: студенти-першокурсники, вищий педагогічний заклад освіти, адаптація, фізичне виховання, баскетбол.

Л. П. Арефьєва, Е. В. Плющаківа. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в высшем педагогическом учебном заведении средствами баскетбола. В статье раскрыты вопросы адаптации первокурсников к обучению в высшей школе. Обоснованы потенциальные возможности использования баскетбола в адаптационном процессе студентов в условиях учебной деятельности в высших педагогических учебных заведениях.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, высшее педагогическое учебное заведение, адаптация, физическое воспитание, баскетбол.

L. P. Arefyeva, O. V. Plyushchakova. Adaptation of the first-year students to teaching in the higher pedagogical educational institution by means of basketball. The article reveals the issues of adaptation of first-year students to higher education. Potential possibilities of using basketball in the adaptation process of students in the conditions of educational activity in higher pedagogical educational institutions are grounded.

One of the most general theoretical problems of higher education is the adaptation of first-year students to higher education, serving in this context as a multifaceted process of activating social and biological reserves of young people in response to changing living conditions.

The educational and professional activity of future teachers is associated with significant mental, neuropsychological stress on the background of limited motor activity. At the current stage of development of higher pedagogical education, the potential of physical education is not enough.

The best form of physical culture, which has both health and educational value at the same time, is the popular sport among the student youth, including basketball. Basketball as a team sport, educates the ability to act in a team, mutual respect, mutual leadership, tolerance, resistance to conflict situations; the need to comply with established rules brings discipline and responsibility; the continuous change of gaming situations requires an immediate reaction to the actions of rivals and partners, which learns to quickly make decisions in different, often unpredictable circumstances, develops the ability to adequately change the behavior depending on the conditions. The nature of the game brings up emotional contact and emotional stability, contributes to reducing the psycho-emotional stress. Basketball exercises contribute to the formation of social skills of students, in particular, develop their ability to anticipate and plan, leadership qualities, endurance, self-confidence and commitment. Consequently, basketball has wide opportunities for social and personal development of youth.

Basketball section for students of pedagogical specialties are accessible, allow to carry out motor and psychological training, promote emotional unloading and have educational potential, which helps to reduce the period of adaptation at the entrance and further successful training.

Key words: first-year students, higher pedagogical educational institution, adaptation, physical education, basketball.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Вища освіта є завершальною стадією біологічної та психічної зрілості, основним етапом становлення та соціалізації особистості як фахівця та повноцінного члена суспільства. Однією з загальнотеоретичних проблем вищої освіти є адаптація студентів першого курсу до навчання у виші, що виступає у цьому контексті як багатогранний процес активізації соціальних і біологічних резервів молоді у відповідь на зміну умов звичного життя. Труднощі, що очікують першокурсників будь-якої спеціальності, пов'язані з різким збільшенням навчального навантаження, специфічними видами занять та відсутністю навичок самостійної роботи, новим соціальним середовищем та оточенням, інакшими нормами поведінки, слабкою професійною орієнтацією, зламом звичного стереотипу навчання, побуту і життя [1, с. 8]. Новий соціальний статус та незвичні умови життя і навчання вимагають значного напруження інтелектуальних, психічних та фізичних сил молоді людини.

Неготовність до організації життєдіяльності в нових умовах викликають зниження професійної мотивації та успішності в навчанні, складності з залученням до системи суспільних відносин в новому оточенні. За даними У. В. Іскри, Р. М. Стасюка [5; 9], в цілому типовий спосіб життя студентства характеризується невпорядкованою організацією (відсутністю режиму харчування, недостатністю сну, постійною недостатністю вільного часу, що обмежує знаходження на свіжому повітрі та рухову активність, частим виконанням самостійних завдань уночі, палінням тощо), що, в свою чергу викликає погіршення психоемоційного та фізичного стану студентської молоді внаслідок стресу і недотриманні правил здорового способу життя.

На сучасному етапі розвитку вищої педагогічної освіти потенціал фізичного виховання використовується

недостатньо. Про це свідчать низькі показники здоров'я, рухової підготовленості та мотивації майбутніх учителів до занять фізичними вправами [6]. Поряд з цим, ігноруються можливості пошуку і застосування ефективних засобів, методів та форм фізичного виховання з метою адаптації першокурсників до навчання, про що говорить погіршення психофізичного стану студентської молоді в умовах вищого педагогічного закладу освіти [4].

В умовах сьогодення важливим є активізація секційної роботи зі студентами педагогічних вишів та використання комплексних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що, з одного боку, сприяли б формуванню життєво важливого рухового досвіду, розвитку рухових якостей та підвищенню фізичної працездатності, а з іншого – брали участь у соціалізації, покращенні психоемоційного стану, вихованні морально-вольових якостей, активному відпочинку в умовах навчального стресу, формуванні творчої, самодостатньої особистості майбутнього вчителя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Г. П. Левківська [1, с. 18] трактує адаптацію як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції процес активного пристосування індивіда до нових умов життєдіяльності. Д. В. Нікіфоров [3] розглядає адаптацію як цілісний процес, що включає біологічну і соціально-психологічну адаптацію, як процес активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем, де відбувається не тільки адаптація до успішного функціонування в даному середовищі, а й активне освоєння предметного простору. За даними О. П. Удалової [11], адаптація формує нові способи поведінки в умовах незвичного середовища з метою подолання наявних труднощів для подальшої і успішної діяльності без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем. Загалом адаптація є однією з передумов успішної навчальної діяльності студентів, що є провідною для першокурсників, оскільки являє собою складну систему заходів, спрямованих на оволодіння новими формами діяльності, поведінки, спілкування і пов'язана зі зміною соціального статусу молоді людини [4]. На думку С. М. Бочарова, Л. А. Леонової та ін. [8], процес адаптації - це активне творче пристосування студентів до умов вищої школи, під час якого успішно формуються навички організації розумової діяльності, покликання до обраної професії, раціональний колективний і особистий режим праці, дозвілля і побуту, система роботи з професійної самоосвіти, особистого саморозвитку і самовиховання професійно значущих якостей.

Незважаючи на чималу кількість досліджень стосовно формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності у процесі фізичного виховання, аспекти використання фізичних вправ в процесі адаптації студентів до навчально-професійної діяльності вивчені недостатньо. Невизначеними залишаються механізми адаптаційного процесу до навчання у виші, тактика і стратегія педагогічних корекцій засобами фізичної культури. Існуючі роботи торкаються психологічної та соціальної сторони адаптації першокурсників, розкриваючи її суть, чинники, форми та зміст, висвітлюючи причини, особливості, способи діагностування та наслідки дезадаптації молоді, а також відповідні заходи, що сприяють успішному протіканню пристосування до умов навчання (Т. В. Алексеева, І. Д. Бех, Н. П. Войтович, В. П. Казміренко, Н. М. Мирончук, А. В. Першина та ін.). Питання адаптації та оптимізації психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності за допомогою фізичних вправ торкаються дослідження О. А. Батової, А. Ю. Лахтіна, Д. В. Нікіфорова, Р. М. Стасюка, У. В. Іскри та ін. Особливостям протікання соціальних процесів в галузі фізичної культури присвячені дослідження П. С. Гурульова, Л. І. Лубишевої, Н. І. Пономарьова.

Водночас необхідний активний пошук шляхів ефективного формування адаптивних здібностей до навчальних та професійних навантажень студентів педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання

Отже, **завдання дослідження** – дослідити питання адаптації першокурсників до навчання у вищих педагогічних закладах освіти засобами баскетболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальна та професійна діяльність майбутніх учителів пов'язана із значним розумовим, нервово-психічним навантаженням на тлі обмеженої рухової активності. Особливістю навчання студентів педагогічного фаху є формування готовності до роботи з дітьми, що вимагає значних витрат психофізичної енергії, високої працездатності, здатності витримувати дію сильних психологічних подразників, володіння собою в конфліктних ситуаціях, вміння концентрувати увагу та швидко переключатися з одного виду діяльності на інший, зберігати впродовж робочого дня оптимальний емоційний тонус, а також наявності комунікативних і творчих здібностей та навичок роботи у колективі. М. В. Божик [7] стверджує, що окрім досконалого володіння предметом, професія вчителя ставить особливі вимоги до стану здоров'я студентів педагогічних спеціальностей, їх фізичної та психічної підготовленості, розвитку морально-вольових якостей та особистісних рис характеру, необхідних для якісного забезпечення високопродуктивної праці.

Пріоритетним напрямком підвищення ефективності освітнього процесу фізичного виховання студентської молоді є організація занять фізичними вправами за вибором. Оптимальним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності, що має одночасно оздоровчу та виховну цінність, користується популярністю серед студентської молоді є спортивні ігри, зокрема баскетбол. Баскетбол відноситься до видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів [2; 10]. Доцільність застосування спортивних ігор у процесі фізичного виховання студентів доведена С. Г. Защуком [12].

Баскетбол як командний вид спорту, виховує вміння діяти в колективі, взаємоповагу, взаємовиручку, толерантність, стійкість до конфліктних ситуацій; необхідність дотримання встановлених правил виховує дисциплінованість та відповідальність; безперервна зміна ігрових ситуацій вимагає негайної реакції на дії суперників і партнерів, що вчить швидко приймати рішення у різних, часто непередбачуваних обставинах, виховує уміння адекватно змінювати поведінку в залежності від умов. Характер гри виховує емоційну контактність та емоційну стабільність, сприяє зменшенню психоемоційного напруження. Заняття баскетболом сприяють формуванню соціальних навичок студентів, зокрема розвивають здібності до передбачення та планування, лідерські якості, витримку, впевненість в своїх силах та цілеспрямованість. Отже, баскетбол має широкі можливості для соціального та особистісного розвитку молоді.

Спортивні ігри відрізняються емоційністю, позитивно впливають на нервову систему і розвиток психіки тих, хто займається. Протягом тривалого часу на ігровому майданчику доводиться стежити одночасно за м'ячем, за діями суперників і партнерів. При цьому безперервно і часто несподівано змінюється ігрова ситуація і локалізація гравців, доводиться постійно

змінювати види рухів, їх напрямок та швидкість. Заняття баскетболом розвивають мислення та розумові здібності, пам'ять, властивості уваги: обсяг, розподіл, стійкість, концентрацію та переключення. Систематичні заняття баскетболом виховують спостережливості - вміння швидко і правильно помічати зміни в ігровій ситуації, швидко і правильно орієнтуватися в складній ігровій обстановці; кмітливості - вміння швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію на її наслідки; ініціативності та рішучості - вміння швидко самостійно приймати ефективні рішення; передбачення - вміння розгадувати тактичні задуми противників і передбачити результати їх дій на майданчику. Командна гра спрямована на досягнення спільних інтересів команди, визначає кожному гравцеві певну роль, спирається на його ініціативу і творчу активність, спільними зусиллями гравців досягається перемога. Тому баскетбол виховує установку на успіх, відчуття обов'язку, відповідальність за свої дії, стимулює активність та самовизначення. Врешті-решт, баскетбол розвиває творчий потенціал завдяки необхідності самостійного вибору своїх дій, маскування своїх задумів, видозміни тактики в залежності від ігрової ситуації.

На відміну від гімнастики, плавання, легкої атлетики, в яких послідовність рухів заздалегідь визначена, спортивні ігри відрізняються різноманітною варіацією та поєднанням ігрових дій та безперервною їх зміною, що сприяє розвитку м'язової сили, рухової реакції, координації та просторово-динамічної точності рухів, підвищують чутливість рухового аналізатора, функціональну стійкість вестибулярного аналізатора, силу і рухливість нервових процесів. Посилена м'язова діяльність під час гри сприяє покращенню регуляторної діяльності нервової системи, обміну речовин, підвищення функціональних можливостей органів дихання, кровообігу, загальної витривалості організму. Баскетбол включає широкий арсенал рухових дій та технічних прийомів: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти, ведення, передачі, ловіння, кидки, що збагачують руховий досвід студентів та носять прикладний характер. Таким чином, заняття баскетболом сприяють розвитку життєво необхідних рухових якостей та функціональних можливостей організму, формуванню рухових умінь та навичок тих, хто займається.

Завдяки тому, що баскетбол - командний вид спорту, секція у такому випадку виступає своєрідним мікроколективом зі своєю психологічною атмосферою, кліматом та внутрішніми взаємовідносинами, де найбільш яскраво проявляються особливості характеру і поведінки. Секційні заняття з баскетболу для студентів педагогічних спеціальностей є доступними, дозволяють здійснювати рухову та психологічну підготовку, сприяють емоційному розвантаженню та мають виховний потенціал, що сприяє скороченню періоду адаптації при вступі та подальше успішне навчання.

Висновки. Отже, обґрунтовано можливість використання баскетболу у процесі адаптації студентів педагогічних спеціальностей до умов навчання, зокрема проаналізовано можливості соціалізації, оптимізації емоційної сфери та покращення психофізичного стану майбутніх учителів. Аналіз педагогічної теорії дозволив виділити організаційно-педагогічні умови підвищення ефективності адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому педагогічному закладі освіти засобами баскетболу, що полягають у цілеспрямованому впливі на фізіологічну складову адаптації (рівень здоров'я, функціональну і фізичну підготовленість); активізації процесу соціально-психологічної адаптації шляхом включення студентів в колективну ігрову діяльність; розвитку особистісного адаптаційного потенціалу; покращенні працездатності і активності в навчальній діяльності, оптимізації психоемоційного стану – стійкості до навчального стресу, рівня тривожності, настрою; формуванні суб'єктно-активної позиції і внутрішньої мотивації студентів до процесу адаптації; залучення майбутніх учителів до рухової активності, формування мотивації, звички та стійкої потреби до систематичних занять фізичними вправами.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані як обґрунтування необхідності залучення студентської молоді до занять в секціях баскетболу та збільшення кількості спортивно-масових заходів в умовах навчання у вищих педагогічних закладах освіти з метою створення найкращих умов успішної стійкої адаптації до навчання. В подальшому планується розробка методичних рекомендацій з професійно-прикладної психофізичної підготовки майбутніх учителів засобами баскетболу.

Література

1. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурак. – К.: Либідь, 2001. – 128 с.
2. Монсумов Н. Адаптация к условиям обучения в вузе студентов-первокурсников средствами физической культуры // Научное сообщество студентов XXI столетия. гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(43). - Режим доступу: [https://sibac.info/archive/guman/6\(43\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(43).pdf) (дата звернення: 15.01.2018). – Назва з екрана.
3. Никифоров Д. В. Формирование адаптированности учащихся к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 // Дмитрий Вячеславович Никифоров. - Челябинск, 2005. - 24 с.
4. Павлюк Н.Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры: автореф. дис....канд. пед. наук.: 13.00.04 / Наталья Борисовна Павлюк. – Шуя, 2009. – 22 с
5. Стасюк Р. М. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів засобами фізичної культури: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Роман Миколайович Стасюк. — Х., 2008. — 19 с.
6. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. громад.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6
7. Bozhik M. V. Professional-applied physical preparation of future teachers-subjects / M. V. Bozhik // Theory and methods of physical education. - 2009. - № 9. - P. 17-19.
8. Bocharov S. M. Physical culture as one of the factors of successful adaptation of freshmen students / S. M. Bocharov, L. A. Leonov, N. S. Tarchov // TulGU. Technical sciences. - 2016 - №12-2. - P.224-228.
9. Iskra U. V. Problems of the mental state of students and the features of the sectional work on physical education as a means of its optimization / V. V Iskra, K. Yu. Slyusar, V. I. Kovalenko // Materials of the International Scientific and Practical

Conference «Physical Culture and Sport in Modern Society: Experience, Problems, Solutions» Nov., 20, 2015. - Kyiv, 2015. - P. 119-129.

10. Sinitsyna O. Priority sports among the students of the first year of the higher educational institution of the technical direction / O. Sinitsyna, L. Sholopak, P. Sholopak, I. Biruk // Scientific Chasopys of the Drahomanov NPU. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - Kyiv. – 2016. - Issue 5 (75) 16. - P. 104-107.

11. Udalova E. P. Classes in physical culture as a means of social adaptation of freshmen students. / E. P. Udalova, E. N. Kokurina, E. A. Likhomanov // Young Scientist. - 2017 - №15. - P. 679-681.

12. Zashchuk S. G. Basketball in physical education of students of non-physical education institutions / S. G. Zashchuk, T. V. Ivchatova // Problems of physical education and sport. - 2010. - №5. - P. 69-72.

Бабчинська Г. І.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ 50-55 РОКІВ, ХВОРИХ НА ВИРАЗКОВУ ХВОРОБУ ШЛУНКУ, НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ

У статті зазначено, що фізична реабілітація чоловіків 50-55 років, хворих на виразкову хворобу шлунку, на санаторному етапі спрямована на зменшення запалення в слизовій оболонці шлунку, відновлення і поліпшення секреторної функції шлунку та обміну речовин, покращення функцій серцево-судинної системи, підвищення опірності організму, покращення психологічного статусу та працездатності. З цією метою використовується комплекс лікувально-відновлювальних заходів, що включає застосування лікувальної фізкультури з музичним супроводом, масажу, фізіотерапії, дієтотерапії, фітотерапії, музикотерапії.

Ключові слова: фізична реабілітація, чоловіки 50-55 років, хворі на виразкову хворобу шлунку, санаторний етап.

Бабчинская А.И. Особенности физической реабилитации мужчин 50-55 лет, больных язвенной болезнью желудка, на санаторном этапе.

В статье указано, что физическая реабилитация 50-55 лет, больных язвенной болезнью желудка, на санаторном этапе направлена на уменьшение воспаления в слизистой оболочке желудка, восстановление и улучшение секреторной функции желудка и обмена веществ, улучшения функций сердечно-сосудистой системы, повышения сопротивляемости организма, улучшение психологического статуса и работоспособности. С этой целью используется комплекс лечебно-восстановительных мероприятий, включающий применение лечебной физкультуры с музыкальным сопровождением, массажа, физиотерапии, диетотерапии, фитотерапии, музыкотерапии.

Ключевые слова: физическая реабилитация, мужчины 50-55 лет, больные язвенной болезнью желудка, санаторный этап.

Babchinskaya A.I. Features of physical rehabilitation of men 50-55, patients with peptic ulcer of the stomach, on the sanatorium stage.

Gastric ulcer - a chronic, complex and quite severe disease, in which the destruction of the mucous membrane of the internal walls of the stomach and the formation of pronounced damage.

Gastric ulcer is one of the most common diseases of the gastrointestinal tract, which mostly affects young and able-bodied people and occurs in about 6-10% of the adult population of economically developed countries. The leading role in the etiology and pathogenesis of peptic ulcer is provided by *Helicobacter pylori*.

The disease suppresses and disorganizes motor, psychological activity, motor activity - an indispensable condition for the normal formation and functioning of any living organism. Therefore, physical therapy with musical accompaniment is a very important element in the treatment of stomach ulcer.

In recent years, new methods of treatment, medical rehabilitation and prophylaxis of ulcers have been developed and implemented, taking into account the mechanisms of gastric secretion and the involvement of *Helicobacter pylori* in the pathogenesis and relapse of the disease.

The role of *Helicobacter pylori* is that it produces ammonia during its lifetime, which indirectly leads to an increase in the production of hydrochloric acid. In addition, *Helicobacter pylori* produces substances that damage the cells of the gastric mucosa and duodenum, causing inflammation.

Clinical manifestations of stomach ulcer at all stages of work at dusk, including in court and in the bar. In the period of remission complaints are absent, persistence of pain during deep palpation. It is inadequately treated with VHS that leads to complications of gastritis, duodenitis, perihepatitis, peridudenitis, bleeding, perforation, sound-inducing outcomes, deformation of the stomach, narrowing of the duodenum, deformation of its bulb, and cancer-8% of ulcers.

It is marked in the article, that physical rehabilitation of men 50-55, patients with ulcerous stomach disease, at the sanatorium stage is aimed at reducing inflammation in the mucous membrane of the stomach, restoring and improving the secretory function of the stomach and metabolism, improving the functions of the cardiovascular system, increasing resistance organism, improvement of psychological status and disability. To this end, a complex of therapeutic and restoration measures is used, which includes the use of physical therapy with musical accompaniment, massage, physiotherapy, diet therapy, phytotherapy, music therapy.

Key words: physical rehabilitation, men 50-55, patients with peptic ulcer disease, sanatorium stage.