

4. Сисоєва С.О., Соколова І.В. Проблеми неперервної професійної освіти: тезаурус наукового дослідження: наук. видання / С.О.Сисоєва, І.В.Соколова / НАПН України. Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих, МОН. Маріупольський держ. гуманітарний ун-т – Київ: Видавничий Дім «ЕКМО», 2010. – 360 с.

5. Сущенко Л.П. Про розвиток професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту на початку 30-х років ХХ століття / Л.П. Сущенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2003. – № 23. – С. 135-139.

6. Федорченко В.К. Актуальні проблеми формування фахівців для сфери сучасного туризму / В.К.Федорченко // Туризмологія: економічні, правові, соціокультурні, духовні аспекти: Матеріали V-х аспірантських читань (9 квітня 2003 року, м. Київ). – К., 2003. – С. 3-12.

УДК 796.8: 371.71

**Безпалый С.М.**

**Національна академія внутрішніх справ**

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ІЗ ЧИСЛА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ**

*Досліджено рівень та динаміку фізичної підготовленості жінок-офіцерів, які проходять службу на викладацьких посадах у ВНЗ МВС України, різних вікових груп (n=84) за результатами виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи, бігу на 100 м та бігу на 1000 м. Встановлено недостатній рівень розвитку фізичних якостей у жінок-офіцерів усіх вікових груп, що свідчить про необхідність удосконалення чинної програми з фізичної підготовки з жінками із числа науково-педагогічних працівників ВНЗ МВС України.*

**Ключові слова:** фізична підготовленість, жінки, викладачі.

**Безпалый С. Н. Физическая подготовленность женщин из числа научно-педагогических работников высших учебных заведений МВД Украины.** Исследованы уровень и динамика физической подготовленности женщин-офицеров, которые проходят службу на преподавательских должностях в высших учебных заведениях МВД Украины различных возрастных групп (n=84) по результатам выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, бега на 100 м, бега на 1000 м. Установлен недостаточный уровень развития физических качеств у женщин-офицеров всех возрастных групп, что свидетельствует о необходимости усовершенствования действующей программы по физической подготовке женщин из числа научно-педагогических работников высших учебных заведений МВД Украины.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, женщины, преподаватели.

**Bezpalý S. M. Physical readiness of women from scientific-pedagogical workers at higher educational establishment of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.** The level and dynamics of physical readiness of women-officers, which pass service on teaching positions at higher educational establishment of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine of different age groups (n=84) by results of bending and unbending of hands in support lying, run on 100 and 1000 meters has been investigated in the article. The insufficient level of development of physical qualities of women-officers of all age groups has been determined. This testifies the necessity to improve the operating program of physical training with women from scientific-pedagogical workers at higher educational establishment of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

**Key words:** physical readiness, women, teachers.

**Постановка проблеми.** У керівних документах Міністерства внутрішніх справ (МВС) України останніх років зазначається про збільшення частки жінок у колективах органів внутрішніх справ (ОВС). На кінець 2012 року кількість жінок, які проходять службу в ОВС наблизилася до 40% від загальної кількості працівників МВС України. Не є виключенням й вищі навчальні заклади (ВНЗ) МВС України, де кількість жінок-офіцерів, які проходять службу на викладацьких посадах, сягає 50% від загальної чисельності науково-педагогічного складу ВНЗ.

У роботах А.В. Магльованого, О.І. Тьорло, О.М. Боярчука [3, 8, 14] вказується, що багато професій, у яких зайняті жінки, не вимагають граничної чи наближеної до неї мобілізації фізичних можливостей. У більшості видів професійної діяльності вимоги до фізичної підготовленості під час виконання прийомів і дій не перевищують 30% від максимально можливого рівня фізичної підготовленості жінок. Проте, все це не знижує доцільності використання засобів фізичної підготовки для забезпечення необхідного рівня професійної працездатності та здоров'я.

Особливо низьким обсягом фізичних навантажень характеризується викладацька діяльність у ВНЗ [1, 15, 17]. Так, службова діяльність науково-педагогічного працівника у сучасному ВНЗ МВС України відбувається у специфічних умовах, пов'язаних із великим навчальним навантаженням, постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим рівнем відповідальності за результати навчання курсантів та слухачів, перевантаженням інтелектуальної сфери, високим нервово-емоційним напруженням, тривалим обмеженням рухової активності та збереженням статичної пози [1, 9, 11, 16]. Перераховані чинники призводять до зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення діяльності основних систем організму, появи надлишкової ваги, а за систематичної дії можуть погіршити стан здоров'я та спричинити виникнення різних захворювань у жінок-викладачів, що визначає необхідність спеціального застосування фізичних вправ для запобігання їх негативному впливу [2, 5, 7, 13]. **Аналіз останніх досліджень і публікацій** [1, 8, 14] довів тенденцію до зростання чисельності жінок у ОВС та інших силових структурах держави, що обумовлено сучасними потребами цих структур. У ВНЗ МВС України жінки-офіцери обіймають переважно викладацькі посади, виконання службових обов'язків на яких пов'язане з інтелектуальною діяльністю та впливом низки негативних чинників, серед яких основним є низька рухова активність.

Дослідження [3, 12, 15] свідчать, що навчальне навантаження офіцера-викладача у сучасному ВНЗ МВС України становить близько 900 годин на рік, переважно це 20 годин на тиждень; відповідно щодня він проводить по 2 (інколи 3) пари навчальних занять з курсантами та слухачами – щоденне навантаження становить 4 (інколи 6) години занять. Решта службового часу офіцерів-викладачів присвячена: підготовці до занять (розробці методичних рекомендацій, написанню конспектів тощо); проведенню консультацій, роботі з курсовими та дипломними роботами; веденню кураторської роботи; участі у навчально-методичній та науковій роботі кафедри (написанню наукових статей, навчально-методичних матеріалів, підготовці до участі у конференціях тощо); удосконаленню особистої професійної підготовки та майстерності; виконанню наказів командирів та участі в інших заходах відповідно до функціональних та службово-посадових обов'язків.

Таким чином, більшість службового часу офіцери-викладачі проводять у закритих приміщеннях у вимушеному положенні (сидячи або стоячи), що переконливо свідчить про дію значної кількості негативних чинників на системи організму викладачів, серед яких: гіподинамія та гіпокінезія, тривалість робочого дня і тижня, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження і стреси та інші [4, 6, 11, 16]. Крім того, шкідливі звички та відсутність часу для занять фізичною підготовкою не дозволяють забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я жінок-офіцерів із числа викладачів ВНЗ МВС України. Л. Н. Нифтонова та інші дослідники [2, 6, 9] підкреслюють, що така діяльність відбувається протягом багатьох років, і з віком перераховані чинники призводять до суттєвого зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення стану здоров'я та діяльності основних систем організму, а за систематичної дії спричиняють виникнення різних захворювань. Питанням підвищення рухової активності жінок, зайнятих працею з гіподинамічним режимом були присвячені праці цілого ряду авторів, зокрема Русакової С.В. зі співавт. (1999), Шалепи О.Г. (2002), Кізло Л.М. (2002), Добровольського В.Б. (2002), Романенка В.В. (2003), Сологубової С.В. (2004), Івчатової Т.В. (2005), Кривчикової Є.Д., Фандикової Л.А. (2007), Нифтонової Л.Н. (2007), Батищевої Л.Д. (2007), Романчука С.В. (2008), Тьорло О.І. (2008), Боярчука О.М. (2009).

Аналіз наукових праць С. В. Русакової, С.В. Романчука та інших учених [3, 5, 11, 12, 15] показав, що низька рухова активність призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появи надлишкової ваги, що несприятливо відбивається на стані здоров'я. Перш за все страждає серцево-судинна система, погіршується стан опорно-рухового апарату. Низька рухова активність несприятливо позначається на стані м'язової системи. М'язи стають в'ялими, зменшуються в розмірах. М'язовий «корсет» не виконує своєї головної функції (хребет не утримується в нормальному положенні), що призводить до погіршення кровопостачання головного мозку та, як наслідок, зниження розумової та фізичної працездатності.

Помітні також атрофічні зміни частини м'язових волокон, збільшується прошарок жирової тканини між ними. Втрачаються стійкість і надійність координації рухів, знижуються сила й витривалість м'язів. М'язова атрофія негативно впливає на пристосувальні механізми кровообігу під час фізичного навантаження й в остаточному підсумку негативно позначається на стані здоров'я офіцерів та їх працездатності [1, 3, 17]. Вчені [3, 6, 15] вказують, що за тривалого перебування у статичній позі

(положення сидячи) зменшується кількість циркулюючої крові у зв'язку з депонуванням її в капілярах і виникненням застійних явищ у нижніх кінцівках. Це провокує набряки нижніх кінцівок, підвищення розтягнутості венозних судин гомілки з подальшим розвитком варикозного розширення вен.

Аналіз наукових праць [1, 8, 14] показав, що умови та характер службової діяльності, завдання, які вирішуються особовим складом ОВС, ставлять жінок-офіцерів в один ряд з чоловіками і висувають однаково підвищені вимоги до різнобічності та якості їх підготовки. Однак, за даними досліджень учених [4, 6, 7, 9], фізіологічні показники у жінок нижчі, ніж у чоловіків, через що вони більше зазнають впливу несприятливих чинників професійної діяльності. Крім того, період відновлення після фізичних та психічних навантажень у жінок більш тривалий.

Дослідження провідних учених [2, 3, 7, 12, 16] свідчать, що фізична підготовка має значні можливості у зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності та успішності професійної діяльності жінок. Регулярні та правильно організовані заняття фізичними вправами стимулюють і регулюють обмін речовин та діяльність важливих функціональних систем, що є засобом цілеспрямованого впливу на організм. Однак аналіз нормативних документів з питань організації фізичної підготовки в ОВС [1, 10] дозволив виявити низку недоліків, які знижують позитивний вплив фізичної підготовки на працездатність та здоров'я жінок-викладачів у ВНЗ МВС України, серед яких:

- недостатньо обґрунтована система фізичної підготовки жінок-офіцерів;
- виконання службових обов'язків на посадах, які не вимагають високого рівня розвитку фізичних якостей;
- недостатнє врахування у нормативних документах особливостей службової діяльності жінок-офіцерів із числа науково-педагогічного складу;
- відсутність методичних рекомендацій щодо занять фізичними вправами для жінок-викладачів ВНЗ МВС України;
- недостатньо вивчено негативний вплив гіподинамічного режиму діяльності саме на жіночий організм;
- недостатнє врахування морфологічних та фізіологічних особливостей жінок;
- значний відсоток пропусків занять через задіяність у навчальному процесі;
- небажання систематично займатися фізичними вправами;
- відсутність стимулюючих чинників для самостійних занять жінками-викладачами фізичною підготовкою.
- високий відсоток жінок-викладачів за станом здоров'я віднесені до групи лікувальної фізичної культури (до 25%).

Проблема вдосконалення фізичної підготовки жінок-офіцерів із числа викладацького складу є надзвичайно актуальною, так як саме високий рівень фізичної підготовленості є фундаментом для зміцнення їх здоров'я, підвищення розумової працездатності та покращання викладацької діяльності.

Заняття фізичними вправами у жінок із числа науково-педагогічних працівників ВНЗ МВС України повинні організовуватися та проводитися з урахуванням особливостей їх службової (викладацької) діяльності, функціонування та вікових особливостей жіночого організму, а також бути спрямованими на підвищення рухової активності протягом службового дня та зміцнення їхнього здоров'я.

**Мета роботи.** Дослідити рівень та динаміку фізичної підготовленості жінок-офіцерів, які проходять службу на викладацьких посадах у ВНЗ МВС України.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування фізичних якостей, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось протягом 2012–2013 років. У дослідженні взяли участь жінки-офіцери із числа викладацького складу Національної академії внутрішніх справ різних вікових груп (n=84): до 25 років – 12 осіб, до 30 років – 15 осіб, до 35 років – 26 осіб, до 40 років – 31 жінка. Було проаналізовано рівень розвитку та динаміку таких фізичних якостей, як силові, швидкісні та витривалість за результатами виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи, бігу на 100 м та бігу на 1000 м.

**Обговорення результатів дослідження.** Фізична підготовка в органах внутрішніх справ спрямована на всебічний гармонійний розвиток працівників, збереження здоров'я, виховання високих морально-вольових якостей, формування спеціальних навичок, прищеплення особовому складу потреби у фізичному і моральному вдосконаленні, готовності до виконання службових обов'язків [10,

15]. Фізична підготовленість працівників ОВС є одним з показників їх готовності до професійної діяльності. Це обумовлюється тим, що фізична підготовка включена до навчальних дисциплін системи службової підготовки працівників. Удосконаленню фізичної підготовленості жінок у різних галузях діяльності присвячено низку наукових робіт [2, 4, 5, 7, 11, 13 та ін.]. Так, досліджувалися показники студенток, які вчаться за різними спеціальностями, курсанток, жінок різних вікових груп та з різним рівнем фізичного розвитку. Але на даний час недостатньо дослідженим залишається рівень фізичної підготовленості жінок-офіцерів, які проходять службу на викладацьких посадах у ВНЗ МВС України.

Рівень фізичної підготовленості жінок-викладачів повинен відповідати вимогам професійної діяльності, а саме: підтримувати рівень професійних навичок протягом тривалого часу; забезпечувати високий рівень розумової працездатності; підтримувати функціональний стан жінок та стан їхнього здоров'я на високому рівні у несприятливих умовах викладацької діяльності; заповнювати дефіцит рухової активності; сприяти ефективному виконанню службових обов'язків; забезпечити профілактику захворювань та подовження професійного довголіття.

З метою дослідження рівня фізичної підготовленості жінок, які обіймають викладацькі посади у ВНЗ МВС України, ми перевірили рівень розвитку фізичних якостей у жінок-офіцерів різних вікових груп за вправами, які визначені у Положенні з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу ОВС України [10] (табл. 1).

Таблиця 1

**Рівень та динаміка показників загальної фізичної підготовленості жінок-офіцерів із числа науково-педагогічних працівників ВНЗ МВС України (2012–2013 рр., n=84, X $\pm$ m)**

Етапи дослідження, роки	Вікові групи			
	до 25 років	до 30 років	до 35 років	до 40 років
	n=12	n=15	n=26	n=31
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази</i>				
2012	21,2 $\pm$ 1,33	31,8 $\pm$ 1,1	27,8 $\pm$ 0,8	22,7 $\pm$ 0,7
2013	20,9 $\pm$ 1,27	18,0 $\pm$ 1,03	14,1 $\pm$ 0,94	9,7 $\pm$ 0,54
<i>Біг на 100 м, с</i>				
2012	16,88 $\pm$ 0,28	17,46 $\pm$ 0,33	17,95 $\pm$ 0,21	18,52 $\pm$ 0,17
2013	17,02 $\pm$ 0,26	17,50 $\pm$ 0,30	18,11 $\pm$ 0,23	18,60 $\pm$ 0,19
<i>Біг на 1000 м, с</i>				
2012	278,43 $\pm$ 6,41	295,82 $\pm$ 5,18	334,27 $\pm$ 4,42	351,05 $\pm$ 3,19
2013	280,12 $\pm$ 6,45	304,61 $\pm$ 5,23	339,16 $\pm$ 4,50	357,87 $\pm$ 3,24

Дослідження результатів у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи свідчать про достатній рівень розвитку силових якостей у жінок-офіцерів, які обіймають посади науково-педагогічних працівників. Так, у жінок вікових груп до 25, а також до 40 років цей показник у 2012 році відповідав оцінці «добре» (табл. 1). У жінок-офіцерів решти вікових груп за період дослідження силові показники оцінюються, як «задовільні». Аналіз результатів, показаних жінками у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи залежно від вікових груп, виявив, що зниження силових показників відбувається протягом усього періоду служби на викладацьких посадах. Так, різниця між показниками у силовій вправі у жінок вікової групи до 25 та до 40 років у 2012 та 2013 роках становить 10,9 та 11,2 рази відповідно і є достовірною (P<0,001) (табл. 1). Аналіз результатів з бігу на 100 м показав, що рівень швидкісних якостей у офіцерів-викладачів нормативним вимогам не відповідає (оцінюється переважно на «незадовільно») (табл. 1). Середні результати у цій вправі у жінок усіх вікових груп є нижчими від нормативу, що відповідає задовільній оцінці, на 0,2–0,7 с (табл. 1). Зміни результатів з бігу на 100 м у жінок-викладачів за віковими групами свідчать про зниження швидкісних показників з підвищенням строку служби на викладацьких посадах у ВНЗ МВС України. Результати жінок вікової групи до 40 років є достовірно нижчими від жінок вікової групи до 25 років на 1,64 секунд у 2012 році та на 1,58 секунд у 2013 році (P<0,001) (табл. 1).

Дослідження розвитку витривалості у жінок-офіцерів різних вікових груп довели, що дана фізична якість має найгірші показники. Так, показники з бігу на 1000 м у жінок усіх вікових груп мають недостатній рівень розвитку та характеризуються негативною динамікою впродовж дослідження (P>0,05). При цьому, якщо у жінок-викладачів вікових груп до 25 та 30 років середні результати з бігу на 1000 м гірші від нормативу задовільної оцінки на 15–25 секунд, то у жінок до 35 та 40 років – на 35–40 секунд (табл. 1). Зниження результатів з бігу на 1000 метрів починається з молодших вікових груп.



Достовірна різниця між результатами спостерігається між середніми показниками усіх вікових груп ( $P < 0,05 - 0,001$ ). Найбільше зниження результатів відбувається у жінок вікової групи до 40 років, різниця між показниками першої та четвертої вікових груп у 2013 році становить 1 хв 18 с ( $P < 0,001$ ) (табл. 1).

Аналіз динаміки показників у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, з бігу на 100 м та 1000 м показав, що у жінок-викладачів усіх вікових груп протягом 2012-2013 років результати мають тенденцію до зниження, проте достовірно між собою не відрізняються ( $P > 0,05$ ) (табл. 1).

Аналіз фізичної підготовленості жінок-викладачів за віковими групами виявив, що при переході від однієї вікової групи до іншої показники фізичної підготовленості стабільно знижуються. При цьому за всіма фізичними якостями, які оцінювалися, рівень розвитку знижується (табл. 1).

Дослідження показали, що в цілому серед перевірених жінок-офіцерів 54,8% мають незадовільний рівень фізичної підготовленості і тільки 3,6% мають рівень, який оцінюється на «відмінно» та 29,7% – на «добре» (рис. 1).

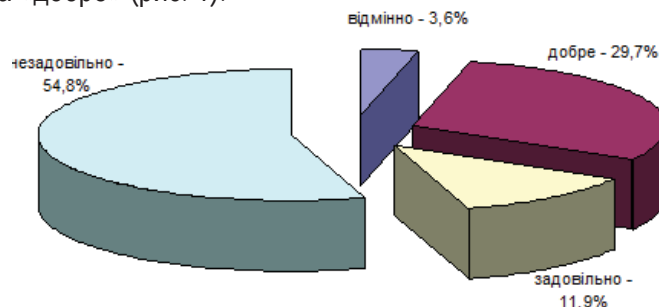


Рис. 2. Рівень фізичної підготовленості жінок-офіцерів із числа науково-педагогічних працівників ВНЗ МВС України (%)

**ВИСНОВКИ.** З'ясовано, що у нормативних документах не враховуються особливості службової діяльності жінок-офіцерів із числа науково-педагогічного складу, а також визначено, що чинна система фізичної підготовки жінок-офіцерів у ОВС України є недостатньо обґрунтованою.

Результати перевірок у 2012-2013 роках констатують недостатній рівень фізичної підготовленості жінок-офіцерів, які обіймають викладацькі посади у ВНЗ МВС України. Найгірший рівень у жінок-викладачів усіх вікових груп зафіксовано у показниках розвитку швидкості та витривалості, що свідчить про необхідність удосконалення чинної системи організації та проведення фізичної підготовки з жінками із числа науково-педагогічних працівників ВНЗ МВС України.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають у дослідженні показників фізичного розвитку, функціонального стану та стану здоров'я жінок, які проходять службу на посадах викладачів ВНЗ МВС України.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалый С. М. Стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України / С. М. Безпалый, Ю. В. Вереньга // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2011. – Вип. 91. – Т.1. – С. 44–48.
2. Батищева Л.Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры / Л.Д. Батищева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 60-61.
3. Боярчук О.М. Дослідження впливу систематичних занять фізичними вправами на показники професійної підготовленості жінок-військовослужбовців / О.М. Боярчук // «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції»: зб. наук. пр. III Міжнародної наук.-практ.конф. – Тернопіль, 2009. – С. 79-83.
4. Добровольский В.Б. Динамика развития физических качеств у курсантов-женщин в процессе обучения / В.Б. Добровольский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2002. – №8 – С. 46-53.
5. Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук : спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.В.Івчатова. – Київ, 2005. – 20 с.
6. Кізло Л.М. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок : навч. посіб. / Л.М. Кізло. – Львів : ЛВІ, 2002. – 116 с.

7. Кривчикова Е.Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е.Д. Кривчикова, Л.А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х., 2007. – №6 – С. 112-116.
8. Магльований А.В. Співвідношення спеціальної фізичної підготовки та загальної фізичної підготовки в модульній системі навчання курсантів-жінок / А.В. Магльований, О.І. Тьорло // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2007. – №9. – С. 94-98.
9. Нифонтова Л.Н. Возрастные и профессиональные особенности физического состояния организма женщин / Л.Н. Нифонтова // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века : тез. докл. науч.-практ. конф. – М., 1994. – С. 64-65.
10. Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : Наказ МВС України № 318 від 13.04.2012 р.
11. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Романенко. – Львів, 2003. – 26 с.
12. Романчук С.В. Методологічні аспекти обґрунтування системи фізичної підготовки військовослужбовців жіночого контингенту / С.В. Романчук, О.М. Боярчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2008. – №3. – С. 16-19.
13. Тьорло О.І. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.І. Тьорло. – Львів, 2008. – 21 с.
14. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України / С. І. Жевага, К. В. Пронтенко, С. М. Безпалый [та ін.] : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.
15. Физическая подготовка военнослужащих-женщин с гиподинамическим режимом профессиональной деятельности / [Русакова И.В., Горелов А.А., Гордеева Г.А., Стрелец В.Г.]. – СПб. : типография ВИФК, 1999. – 128 с.

**Бейгул І. О., Тонконог В.М, Шишкіна О.М.  
Дніпродзержинський державний технічний університет**

### **АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ДО НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

*У даній статті визначені фактори, які впливають на психологічний стан студентів під час навчального року. Показано, що рівень здоров'я певним чином визначає адаптаційні можливості організму. Розглянуто комплекс заходів, який підвищує розумову працездатність студентів, сприяє подоланню та профілактиці нервово-емоційних напружень.*

**Ключові слова:** адаптація, студент, розумова працездатність, здоров'я, організм.

*Бейгул І. О., Тонконог В.Н., Шишкіна Е.Н. Адаптация студенческой молодежи с разным уровнем физической подготовки и состоянием здоровья к обучению в высшей школе. В данной статье определены факторы, влияющие на психологическое состояние студентов во время учебного года. Показано, что уровень здоровья в какой-то степени определяет адаптационные возможности организма. Рассмотрен комплекс мероприятий, который повышает умственную работоспособность, способствует преодолению и профилактике нервно-эмоциональных напряжений.*

**Ключевые слова:** адаптация, студент, умственная работоспособность, здоровье, организм.

*Beygul I., Tonkonog V., Shishkina E. The adaptation of students with different levels of fitness and health to study in high school. This article identifies the factors influencing the psychological state of students during the academic year. It is shown that the level of health to some extent determines the body's adaptive capabilities. The complex of activities, which enhances mental performance, help to overcome and prevent neuro-emotional stress has been considered.*

**Key words:** adaptation, student, mental capacity, health, body.

**Постановка проблеми.** Якість рішення завдань, які стоять перед вищою школою, багато в чому залежать від вміння правильно організувати роботу з першокурсниками. Невипадково проблема адаптації студентської молоді до умов навчання у вищому навчальному закладі представляє собою