

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

одну із важливих загальнотеоретичних проблем. Актуальність проблеми – визначити завдання оптимізації процесу адаптації студентів до учбової діяльності в умовах перебудови систем вищої освіти.

Прискорення процесів адаптації першокурсників до нового для них способу життя і діяльності, дослідження психологічних особливостей психічних станів, які виникають в процесі учбової діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення психолого-педагогічних умов оптимізації цього процесу – надзвичайно важливі завдання. Від того, як довго за часом і з різними витратами сил відбувається процес адаптації, залежать поточні і майбутні успіхи студентської молоді, процес їх професійного становлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Навчання у вищому навчальному закладі – складний і досить тривалий процес, який має ряд характерних особливостей, пред'являє високі вимоги до пластичності психіки та фізіологічних функцій студентської молоді. При вступі у вищий навчальний заклад у вчорашніх школярів відбуваються зміни життєвого стереотипу. Початковий період навчання відіграє істотну роль у розвитку адаптаційно-компенсаторних механізмів. Від нього істотно залежить, буде студент здоровим чи хворим. Навчання у вузі вимагає від студентів значних інтелектуальних та нервово-емоційних напружень, які у період екзаменаційних сесій досягають найбільшої межі. Крім того, ці напруження накладаються на соціальні, побутові, екологічні та інші фактори, що разом може привести до різних функціональних та психологічних зривів [2; 7]. Як відомо з досліджень [1; 4; 7], у цей період багато студентів відчувають себе невпевнено, особливо проявляється загострене відчуття відірваності від звичайного середовища, незадоволення своїм становищем, вони часто порушують правила поведінки у вузі. Особливо у скрутному становищі опиняються студенти молодших курсів. З одного боку вони мають відразу включитися у напружену працю, яка потребує залучення усіх сил та здібностей, з іншого – саме по собі подолання новизни умов навчальної праці вимагає значних витрат сил організму. Залучення студентської молоді до нової системи життєдіяльності може супроводжуватися нервовим напруженням, зайвою дратівливістю, в'ялістю, зниженням вольової активності, тривожністю [2; 6]. Фізична підготовка студентської молоді забезпечує підвищення рівня загальної працездатності, стійкості систем організму до стресових ситуацій, раціональне використання учбового та позаучбового часу [3; 8]. У процесі залучення студентів до фізичної культури велику роль відіграє всебічний розвиток рухових здібностей та фізичних якостей шляхом організації рухової активності. І це в першу чергу необхідно для студентів з низькими адаптаційними можливостями організму [5].

Чим міцніше здоров'я студента, тим успішніше проходить його адаптація в умовах перебування у вузі, продуктивніше навчання та засвоєння знань та навичок майбутньої професії. У той же час необхідним є збереження та підвищення рівня здоров'я за період навчання, придбання навичок здорового способу життя у сполучі з виконанням вимог регулярної рухової активності [3–5].

Мета роботи: показати, як адаптація студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості і станом здоров'я впливає на навчання у вищій школі.

Для досягнення поставленої мети сформульовано наступні **задачі**:

1. Визначити фактори, які впливають на психологічний стан студентів під час навчального року.
2. Показати, що рівень здоров'я певним чином визначає адаптаційні можливості організму.
3. Розглянути комплекс заходів, які підвищують розумову працездатність студентів, сприяють подоланню та профілактиці нервово-емоційних напружень.

Виклад основного матеріалу. Роки навчання – важливий етап становлення майбутнього спеціаліста. Саме у цей період у значній мірі розкриваються здібності, задатки, удосконалюється інтелект, розширюється коло пізнання. Розумові перевантаження у сполучі з невірно організованим руховим режимом негативно відбиваються на стані здоров'я студентської молоді. Інтелектуальна праця студентів з її підвищеними вимогами до психічної стійкості, тривалих нервових напружень, необхідністю пропрацьовувати велику кількість різноманітної інформації відрізняється від інших видів діяльності.

Навчання у вузі пов'язане з явними та прихованими труднощами:

- методи і організація навчання суттєво відрізняються від шкільної програми, вимагають значного підвищення самостійності у засвоєнні навчального матеріалу;
- добре налагоджені міжособистісні відношення відсутні у колективі, який формується;
- життєвий стереотип, який склався за роки навчання у школі, ламається та формується інший – вузівський;

– у студентів, які проживають у гуртожитку, виникають нові турботи.

Сукупна дія цих та інших труднощів може призводити до певних функціональних та психологічних розладів організму студентської молоді. Функціональні зміни у адаптаційному періоді слід розглядати як досить природну адекватну реакцію на особливості студентського життя, які виникають у результаті фізичних навантажень та нервово-психічних напружень і зникають після релаксаційних дій на органи та системи організму [6]. На психофізичний стан студентів впливають також об'єктивні та суб'єктивні фактори. До об'єктивних слід віднести вік, стать, стан здоров'я, обсяги навчального навантаження, характер та тривалість відпочинку. Суб'єктивні фактори містять у собі мотивацію до навчання, рівень знань, здатність адаптуватися до нових умов навчання у вузі, психологічні можливості, нервово-психічну стійкість, особистісні якості (характер, темперамент, комунікабельність), працездатність.

Процес адаптації першокурсника має бути цілеспрямованим, планомірним, організованим та керованим. Рішення питань адаптації першокурсників з метою їх найбільш швидкого та безболісного включення в атмосферу вузу є важливим кроком на шляху удосконалення процесу. Адаптація студентів до умов вузу відбувається на різних рівнях, по-різному у кожного члена чи членів нового колективу. Пристосування, звикання до нових обставин залежить як від середнього навчального закладу, який передував вузу, так і від нових вузівських умов. Студенту-першокурснику, який різко перейшов межу між умовами навчання у школі та вузі, важливо скоротити цей період, котрий може продовжуватись і семестр, і два-три роки. Можна углядіти чітку закономірність скорочення часу адаптації у тих, хто комунікабельний, займається спортом, суспільною роботою, усілякими формами діяльності, які пов'язані з високим рівнем відповідальності. Характеризуючи умови навчання у вузі, зазвичай виділяють дидактичні, соціально-психологічні та професійні труднощі. Під дидактичними труднощами розуміють процес пристосування до вузівської системи навчання, входження студента в особливості навчальної діяльності. Зміст дидактичної адаптації зводиться до формування у студента раціональних прийомів та способів самостійної пізнавальної діяльності не тільки по завданню викладача, але і на основі особових планів, спрямованих на розширення та поглиблення професійної самоосвіти.

Соціально-психологічні труднощі витікають з усіх сторін спілкування: інтеграція особистості зі студентством, прийняття його цінностей, норм, стандартів поведінки. Це залишає відбиток на особі, надає їй внутрішню динаміку. На процес внутрішньої переорієнтації особи впливає фактор міжособових відношень, які визначають установки, що задовольняють особистісний статус студента, формують рівень його домагань. Під професійною адаптацією слід розуміти ідентифікацію особистості студента з майбутньою професійною діяльністю, з соціальною роллю, яку йому доведеться виконувати після отримання вищої освіти. Першорядне значення у цій адаптації має формування професійної спрямованості особистості, тобто цілеспрямоване, активне, творче пристосування індивіда до характеру та змісту професійної діяльності [5; 6].

До труднощів адаптації слід додати стан здоров'я студентів. Одним з критеріїв оцінки адаптаційних можливостей організму і його працездатності є стан здоров'я. У комплексній характеристиці адаптації студентів до навчання провідне місце займає вивчення здоров'я студентів та рівень фізичного стану. Відомо, що рівень здоров'я суттєво визначає адаптаційні можливості організму, у тому числі поняття «здоров'я» містить у собі рівень функціональних можливостей організму, діапазон його компенсаторно-адаптаційних реакцій у процесі пристосування до підвищених вимог науково-професійного середовища. При цьому критерій працездатності виступає одним з провідних у оптимальній життєдіяльності організму. Під час аналізу стану здоров'я велику увагу слід приділяти динамічній системі захисно-присосовчих механізмів фізіологічного характеру, яка направлена на саморегуляцію організму, що можна розглядати, як його резервні адаптаційні можливості. Ступінь адаптаційних можливостей залежить від факторів, які впливають на організм. Чим міцніше здоров'я студента, тим успішніше відбувається його адаптація до умов перебування у вузі, продуктивніше навчання та засвоєння знань та навичок майбутньої професії. У той же час необхідним є збереження та зміцнення здоров'я за період навчання, придбання навичок здорового способу життя у поєднанні з виконанням вимог регулярної рухової активності.

Таким чином, адаптація першокурсника – це складний, багатофакторний процес, пов'язаний з засвоєнням соціального досвіду вузівського середовища, з залученням особистості у систему поведінки, духовний світ, потреби, інтереси, психологію студентства. Це активне, творче пристосування студентів до умов вищої школи. Зміни особистості студента пов'язані з переборенням труднощів об'єктивного та

суб'єктивного характеру, у тому числі з недостатнім рівнем навичок саморегулювання. Першокурсники мають відносно низький рівень психологічної, практичної готовності до специфіки навчання, що призводить до зайвого нервового перенапруження, психічної втоми, занепокоєння, тривоги, ослаблення мислення, пам'яті. При такому дезадапційному стані у них одночасно знижуються захисно-приспосовчі можливості, що негативно впливає на здоров'я. Особливе місце у якості фактору, який впливає на здоров'я студента, є екзаменаційна сесія. Стреси, які виникають під час екзаменаційної сесії, приймають хронічний та комбінований характер, їх причиною слід вважати одночасну дію декількох екзаменаційних стрес-факторів. Коли стресові діяння неодноразові та наступають одне за одним тривалий час, у студентів виникають симптоми хронічного емоційного стресу, який може формувати у них передпаталогічний або навіть депресивний стан. Крім того, подібні емоції у студентів заважають цілеспрямованій розумовій праці [2; 7].

Серйозним випробуванням організму є інформаційне перевантаження студентів, яке виникає при вивченні численних навчальних дисциплін. Малорухомий спосіб життя студентів призводить до того, що порушується функціональний стан усіх систем організму. При відсутності достатньої дози рухової активності відбуваються небажані та істотні зміни функціонального стану мозку та сенсорних систем. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, підвищення ризику виникнення різних захворювань. Для такого стану характерна підвищена втомлюваність, екстремальна нестійкість настрою, ослаблення самоконтролю, нетерпимість, втрата готовності до тривалого розумового та фізичного напруження. Всі ці симптоми можуть проявлятися у різній мірі. Найбільш дієвою альтернативою гіпокінезії та гіподинамії у сучасних умовах можуть виступати засоби фізичної культури, у тому числі збільшення обсягу та інтенсивності рухової активності.

Оскільки нові методи, засоби, форми та принципи навчання мають істотний вплив на інтелектуальну діяльність і емоціональну сферу студентів, розумово-емоціональне перенапруження являє собою вельми актуальну проблему. Особливу увагу слід звернути на ту обставину, що навчання дуже часто реалізується лише як розумова діяльність, воно майже завжди пов'язане з емоціональним напруженням, досягненням поставленої мети та переборенням скрутних ситуацій, які можуть сприяти розвитку нервового перенапруження. При цьому дуже важливо знати, що виникнення короткочасних стресів у більшості випадків не є шкідливим і не буває перешкодою у діяльності людини. Тільки хронічна дія на організм емоціонального стресу має істотне значення для виникнення нервового перенапруження [1]. Відомо, що динаміка розумової працездатності, збереження високої розумової активності у студентської молоді на протязі усього періоду навчання у вузі залежать від обсягу фізичних навантажень у режимі доби та навчального тижня. Таким чином, спостерігається тісний зв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях фізичним вихованням супроводжується покращенням функціонального стану центральної нервової системи, що сприятливо відбивається і на розумовій працездатності студентів. Слід зазначити, що тільки систематичне використання різноманітних засобів фізичного виховання створює об'єктивні умови для оптимального прояву розумової працездатності [3; 8].

У процесі занять фізичними вправами у загальному режимі життя у корі великих півкуль мозку виникає «динаміка руху», котра справляє благодійний вплив на стан м'язової, дихальної та серцево-судинної системи, активізує сенсомоторну зону кори, підіймає тонус усього організму. Під час активного відпочинку ця домінанта сприяє активному проходженню відновлювальних процесів.

Ефективна підготовка спеціалістів у вузі потребує створення умов для інтелектуальної і напруженої творчої праці без переобтяження та перевтоми, у сполучі з активним відпочинком та фізичним самовдосконаленням. Цим вимогам має відповідати таке використання засобів фізичної культури та спорту, яке сприяє підтримці досить високої та стійкої навчально-трудової активності та працездатності студентів.

ВИСНОВКИ

1. Специфіка адаптації до навчальної діяльності виявляється в оптимальному пристосуванні студентської молоді до активної діяльності, розвитком властивих організму природних задатків, причому їх цілеспрямований розвиток під час навчання може істотно активізувати процес адаптації.

2. Сучасне навчання у вищих навчальних закладах висуває підвищені вимоги до всебічної підготовки студентів. Тому програму занять з фізичного виховання ВНЗ необхідно будувати враховуючи

особливості майбутньої професійної діяльності, що вдосконалюватиме та розвиватиме професійно-важливі якості, оптимізуватиме психофізичний стан студентської молоді.

3. Заняття фізичною культурою та спортом є провідним засобом зміцнення здоров'я студентів, вони підвищують функціональні можливості організму, що виявляється в підвищенні їх фізичної та розумової працездатності й здійснюють позитивний вплив на процес адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Подане дослідження має перспективу на продовження у напрямку підвищення ефективності впливу різних видів рухової активності на розумову працездатність та психо-емоціональне здоров'я студентів, а також на професійну підготовку спеціалістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Беренева. – М.: Медицина, 1997. – 168 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.

3. Карпов В.Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в ВУЗе / В.Ю. Карпов // Физическая культура. – 2005. – №1. – С. 78–81.

4. Кирко Г.А. Влияние средств профессионально-прикладной физической подготовки на развитие работоспособности студентов / Г.А. Кирко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №2. – С. 62–65.

5. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

6. Морозова Е.Н. Работоспособность и психологическое состояние студентов в течение учебного года и факторы, их определяющие / Е.Н. Морозова, Д.А. Жуйко, А.Л. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – №1. – С. 307–310.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

УДК: 378.4.147.016:796

Бєлїх С. І.

Донецький національний університет

ЗМІСТ САМОКОНТРОЛЮ ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розглянута тема самоконтролю за навчальною діяльністю студентів у всій повноті її змісту. Визначене місце фізкультурних занять і турботи про власне здоров'я в системі навчальної діяльності. Встановлене реальне місце фізкультурних занять і заходів по підтриманню здорового стану у життєдіяльності студентів українських вищих навчальних закладів.

Ключові слова: контроль за навчальною діяльністю студентів, фізична культура та турбота про здоров'я у навчальній діяльності студентів.

Бєлїх С.И. Содержание самоконтроля за учебной деятельностью студентов в контексте личностно-ориентированного физического воспитания. Рассмотрена тема самоконтроля за учебной деятельностью студентов во всей полноте ее содержания. Определено место физкультурных занятий и заботы о себе в системе учебной деятельности. Установлено реальное место физкультурных занятий и мероприятий по поддержанию здорового состояния в жизнедеятельности студентов украинских высших учебных заведений.

Ключевые слова: самоконтроль за учебной деятельностью студентов, физическая культура и забота о состоянии здоровья в учебной деятельности.

Belykh S. The content of self-monitoring of learning activities of students in the context of student-centered physical education. We consider the issue of self-learning activities of students in their entirety of its content. The place of physical education classes and self-care in the educational activity. Established a real place physical education lessons and activities to maintain the health of students in the life of Ukrainian higher educational establishments

Key words: self-learning activities for students, physical education and health care in the educational activity.