

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Годлевський П. М.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Херсонської державної морської академії*

Свирида В. С.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Херсонської державної морської академії*

Віннік Ю. В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницького національного аграрного університету*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ

Адаптаційний період при вступі і подальшому навчанні у ВНЗ (вищий навчальний заклад) студентів відбувається по-різному, залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, рівня фізичного розвитку, мотиваційної складової [1; 2; 5]. Період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що породжує труднощі, як у навчанні так і в спілкуванні. «Академічні» стресогенні чинники є найбільш специфічними та поширеними переважно серед студентства, а відсутність достатньої біологічної рухової активності ускладнюють психофізіологічний процес відновлення [4; 6; 7]. Дослідження показують, що достатня загальна фізична підготовка майбутніх спеціалістів комплексно впливає на процес активної адаптації до навчання, студентського колективу та майбутньої професійної діяльності [1; 3; 6].

Мета даної роботи полягає у дослідженні впливу фізичного виховання на адаптацію студентів до навчання та майбутньої професійної діяльності.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел,

анкетування, опитувальник нервово-психічного напруження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод експертної оцінки.

Дослідження розпочато у вересні 2018 навчального року на базі кафедр: фізичного виховання Херсонської державної морської академії (ХДМА), перший курс в кількості 127 курсантів – ЕГ (експериментальна група) та кафедри фізичного виховання Вінницького національного аграрного університету (ВНАУ), перший курс в кількості 85 – КГ (контрольна група) і передбачало два етапи. На етапі констатуючого експерименту, вересень 2018 н.р., було проведено анкетування з використанням опитувальника Т.А. Немчина, визначено вихідний рівень психологічного стану студентів до фізичного виховання ВНЗ в цілому. Протягом навчального 2018–19 р.р. на практичних заняттях фізкультурного спрямування кафедри фізичного виховання ХДМА (ЕГ) застосовувалась методика психофізичного характеру з використанням аутогенного тренування, соціально-психологічного антистресового тренінга [4], вправи оздоровчого та спортивного впливу. Заняття продовжувались п'ять місяців, а тренінг три тижня, на початку всього курсу і такий же термін при кінці.

Кафедра фізичного виховання ВНАУ (КГ) працювала за традиційною програмою.

За результатами опитувальника Т.А. Немчина (існування трьох стадій) у вихідних даних обох груп (ЕГ та КГ) виявлені ознаки нервово-психічної напруги (НПН). Стан емоційної напруги на початку експерименту характеризувався: НПН-1 (слабке) – 27%; НПН-2 (середньо-виражене) – 73%; НПН-3 (надмірне) – 0%; подібний у досліджуваних ЕГ і КГ (рис. 1).

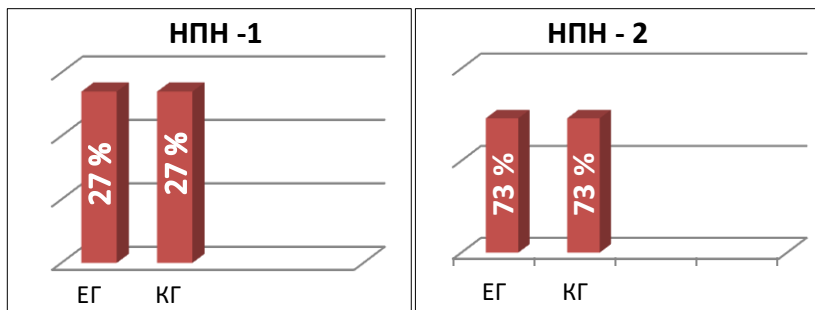


Рис. 1. Стан емоційної напруги на початку експерименту, %

Під час анкетування з'ясувалися чинники, які заважають студентам швидко адаптуватися до навчання в ВНЗ. Серед них постійна перевтома і відсутність відпочинку (56% від загальної кількості опитаних),

незбалансоване харчування (48%), паління (52%), недостатня рухова активність (26%), вживання алкоголю (16%), інші чинники (12%).

Стрессова стійкість, толерантність до стресу є одним з основних критеріїв фізичного і психічного здоров'я студентів. Слід зазначити, що низький стрес-опір при високому рівні стресу приводить до утворення емоційного вигорання (повне або часткове відключення емоцій у відповідь на психотравматичні ефекти) і деформації особистості. Варто підкреслити, що фізичне виховання розглядається як один з основних педагогічних методів формування здатності людини до ефективного використання стратегій управління стресом [4].

Нами використана авторська методика фізичних вправ [2] для покращення адаптаційних можливостей студентів до навчання та майбутньої професійної діяльності передбачала:

- соціально-психологічний антистресовий тренінг;
- вправи аутогенного тренування;
- вправи для нормалізації функцій хребта і зміцнення його м'язового корсету;
- загально-розвиваючі вправи;
- гімнастику для мозку за В.Е. Нагорним і капілярів за К. Ніші;
- аеробні вправи (ходьба, біг);
- вправи на гнучкість, розтягування (стретчинг);
- прийоми самозахисту.

По закінченню експерименту психологічний стан досліджуваних значно покращився. В ЕГ зросли показники фізичної підготовки та впевненість в подальшій професійній діяльності. Стан емоційної напруги за Т.А. Немчиним в ЕГ зменшився на 12% і становив: НПН-1 – 15%; НПН-2 – 0%; що в підсумку становить 15% від 100%. В КГ студентів Вінницького національного аграрного університету НПН-1 – 57%, НПН-2 – 0%, що в підсумку становить 57% від 100% (рис. 2).

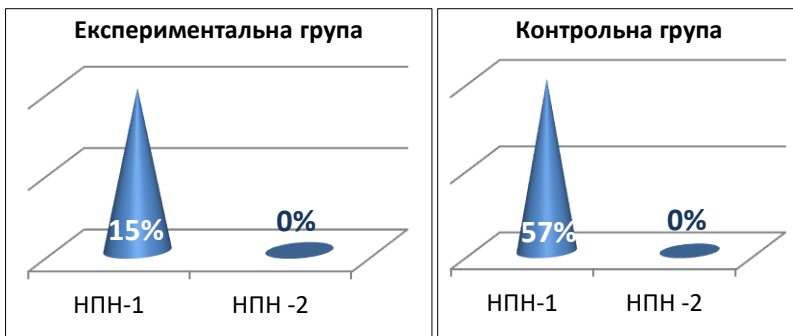


Рис. 2. Стан емоційної напруги по закінченню експерименту, %

На етапі констатуючого експерименту виявлені причини та умови які впливають на адаптацію до навчання. Пристосування організму людини до м'язової діяльності є інтегруванням ряду функцій, що властиво організму людини до адаптування. Варто підкреслити, що фізичне виховання розглядається як один з основних методів формування здатності людини до ефективного протистояння стресам.

Список використаних джерел:

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2012. 20 с.
2. Бірюкова Т. Годлевський П. Адаптація студентів медичного факультету до циклу дисциплін фізичного виховання. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. / уклад. С.К. Голяка. Херсон: ХДУ, 2018. С. 199–203.
3. Круцевич Т.Ю. Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
4. Меерсон Ф.З. Пшенникова М.Г. Стресс-лимитирующие системы организма и новые принципы профилактической кардиологии. М. : Медицина, 1989. 213 с.
5. Несторова С. Ю. Адаптація організму молоді 18–20 років до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування в умовах різної метеоситуації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз.. культури і спорту. Л. , 2007. Вип. 11, т. 4. С. 196–200.
6. Сіренко Р.Р., Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф. Функціональні блоки, що гальмують розвиток фізичної працездатності. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*: V Міжнар. наук.-прак. конф. О. : ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2004. С. 202–204.
7. Soroka A, Tsos A, Hylchuk Y. Physical and mental health components condition in the life quality of students who regularly practice kickboxing and yoga *Physical Activity Review*. 2017. Vol. 5. P. 37–43.