

“Що цінніше – багатство чи слава?”, - він відповів: “Ні багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Здоровий бідний щасливіший хворого короля!” І я впевнена, що ці слова точно відображають головну думку: багатство людського життя – це здоров’я.

Література:

1. Авдушина А. С. Жизнь без лекарств. М.: Физкультура и здоровье, 1985. – 71 с.
2. Амосов Н. М., Муравов Н. В. Серце и физические упражнения. – 2-е изд., перероб. и доп. – К.: Здоров’я, 1985. – 80 с.
3. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. С. 56. – 60.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – К.: Здоров’я, 1998, - 248 с.
5. Аронов Д. М. Серце под защитой. М.: Физкультура и здоровье, 1985. – С. 33-35.

Адаптабельність студентів перших курсів до навчальних навантажень як критерій ефективності процесу фізичного виховання

Н.О.Дарзинська старший викладач, **Л.В Сиділо** старший викладач
кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка
С.В. Бондаренко доцент, канд. пед. наук теорії і методики середньої освіти
Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
ім. В. Сухомлинського

Інтенсифікація навчальної праці у зв'язку із запровадженням кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вишах негативно позначилася на стані здоров'я студентської молоді. Зазвичай акцентуються переваги Болонського процесу, який має наблизити українську вищу освіту до європейських стандартів, забуваючи про "ціну питання". Але нозологічний аналіз захворюваності студентів та динаміка захворюваності за період навчання свідчать про певні негативи цієї моделі навчання. Особливої значущості проблема навчання і збереження здоров'я набуває на першому курсі, коли вчорашні учні напружено пристосовуються до нових вимог і умов навчального процесу. Існуюче протиріччя між зростаючими вимогами і можливостями їх досягнення без погіршення стану здоров'я може бути пом'якшено і нівельовано засобами фізичного виховання, зокрема оздоровчого тренування.

Перспективними у цьому зв'язку, на наш погляд, є вивчення впливу фізичного виховання на рівень адаптованості до навчальних навантажень, який досягається організмом і може слугувати за своєрідний індикатор збалансованості роботи всіх функціональних систем, а отже, бути одним із показників здоров'я.

Навчання сучасного студента виокремлюється в особливий вид навчальної праці, якому притаманна постійна адаптація організму до стресогенного, інформаційно перенасиченого середовища, що ускладнюється за рівнем вимог [1;2;9]. Тому специфіка навчальних адаптаційних процесів полягає в постійному врівноваженні і підтримці стабільності параметрів функціонування фізичної, психічної, соціальної сфери діяльності учнівської молоді [5].

Таким чином, вивчення всієї проблематики, пов'язаної зі здоров'ям студентства доцільно здійснювати з позиції впливу напруженої навчальної праці на соматичну, психічну, соціальну складові здоров'я [1;2;5].

Дослідження цілісності фізичного здоров'я з розумовим компонентом психічного здоров'я обумовлює вивчення впливу тілесного стану на психічну сферу, яка у свою чергу, детермінує діяльність фізіологічних систем організму.

Доведено, що стан тілесного здоров'я людини зумовлений рівнем зреалізованості проявів кінезофілії [8], тобто залежить від генетично успадкованої норми рухової активності, яка в цивілізованому суспільстві представлена різними видами щоденних фізичних вправ. Отже, організовану, достатню за обсягами рухову активність слід розглядати не тільки як впливовий чинник збереження високої працездатності, але й когнітивної активності, що є принципово важливим для статусу студента.

Доцільно підкреслити, що наукові дані не відкидають формування високого рівня інтелектуальних пізнавальних здібностей і розумової працездатності при низькому рівні тілесного здоров'я і рухової підготовленості. Однак численними дослідженнями підтверджено, що під впливом підібраних фізичних вправ відбуваються істотні зміни усіх параметрів, що характеризують розумову працездатність і стан вегетативних систем [5;6].

Останнім часом виконані дослідження, які стверджують вплив цілеспрямованих фізичних вправ на складові психічної сфери. Так фізичні вправи концентрують комплекс вольових якостей на досягнення поставленої мети, формують навички самоконтролю, ініціативності, самовладання [10].

Деякими дослідниками встановлено також, що в студентів, які регулярно займаються фізичними вправами, підвищується комунікативність, впевненість у собі, витримка, оптимізм. Тобто, всі якості особистості, що вкрай необхідні, щоб бути успішним не тільки в навчанні, а й у студентському соціумі [5;7].

Таким чином фізичне виховання студентів, особливо на першому курсі навчання, можливо розглядати як природній адаптоген, що потенційно спроможний допомогти оптимально увійти в новий освітній простір. А критеріями цієї оптимальності можуть слугувати показники індивідуальної адаптованості студента на тому чи іншому етапі навчання.

Мета дослідження полягла у вивченні особливостей адаптації організму студентів перших курсів до сучасних вимог інтенсивного навчання, а також визначенні впливу занять з фізичного виховання на рівень та динаміку адаптаційного потенціалу студентів 17-18 років.

На підставі фундаментальних досліджень була доведена можливість використання функціональних показників серцево-судинної системи як індикатора адаптивних реакцій цілісного організму, для чого розраховується адаптаційний потенціал людини. У цьому питанні найбільше визнання отримала концепція В.П. Казначєєва, в основу якої покладені показники серцево-судинної системи та антропометричні показники фізичного статусу організму. Автором запроваджено поняття "рівні адаптації", що характеризує стан адаптаційних можливостей людини, а також нормативні значення адаптаційного потенціалу.

У дослідженні, яке було проведено з метою вивчення процесу адаптації студентів першого курсу КДПУ ім. В.Винниченка до навчальних і фізичних навантажень, застосована методика визначення адаптаційного показника за Р.М. Баєвським у модифікації А.П.Берсенєвої (1987). У ньому брало участь 42 студентки (16-17 років) основного навчального відділення різних факультетів. Для максимально коректного аналізу група досліджуваних була поділена

на дві підгрупи: до першої увійшли студентки, які закінчили міські ЗШ; до другої – ті, що закінчили сільські ЗШ.

Обидві групи працювали за однаковою навчальною програмою (4 год. на тиждень). Зміст занять у вересні жовтні (1 модуль) включав загальнорозвивальні вправи, спеціальні бігові вправи легкоатлета, біг на короткі дистанції, біг у чергуванні з ходьбою на середні дистанції, горизонтальні стрибки з розбігу та з місця. Спрямованість модуля: розвиток швидкісно-силових якостей.

Зміст занять у грудні (2 модуль) включав загальнорозвивальні вправи, спортивну ходьбу, біг у чергуванні з ходьбою на середні та довгі дистанції. Спрямованість модуля: розвиток загальної (аеробної) витривалості.

Зміст занять у травні (4 модуль) включав загальнорозвивальні вправи, спеціальні бігові вправи легкоатлета, біг на короткі дистанції, стрибки з розбігу. Спрямованість модуля: розвиток швидкісно-силових якостей.

Дозування навантаження при виконанні зазначених вправ за обсягом та інтенсивністю сягало середнього рівня.

Протягом року (вересень, грудень, травень) у досліджуваного контингенту студенток за загальноприйнятими методиками вимірювались показники ЧСС, АТ, а також соматометричні показники (зріст, вага), на основі яких розраховувався адаптаційний потенціал (АП) за Р.М. Баєвським. Фонові значення показника АП були розраховані на основі даних медогляду, що передували вступу до вишу.

Отримані дані свідчать, що студентське життя першокурсники починають з достатнім адаптаційним потенціалом, який, за градаціями Р.М. Баєвського, відповідає рівню "задовільно". Це стосується випускників з міських ЗШ, у яких АП склав $1,85 \pm 0,08$ балів, та із сільської місцевості – $1,89 \pm 0,09$ балів. Але період термінової адаптації (вересень) до інтенсивної навчальної праці вже закладає різні типи трендів щодо перебігу адаптаційних процесів. Так, серед студентів з міста показник АП погіршився у 55,6% досліджуваних, а в студентів із сільської місцевості – у 45,8%. Рівень зниження АП у студентів з міста склав 16,76% ($t = 2,92$; $p < 0,05$), а із сільської місцевості лише на 7,41% і був статистично недостовірним ($t = 1,38$; $p > 0,05$). Другий зріз (грудень) виявив погіршення перебігу адаптаційних процесів у всього досліджуваного контингенту студентів, але із різними темпами тренду. Так, у міських студентів, які втрачали АП з самого початку навчання, зниження показника схоже стабілізується і складає при цьому 3,2% ($t = 0,54$; $p > 0,05$), а в студентів, що мали позитивну початкову тенденцію, набуває статистично значущих величин – 13,59% ($t = 2,27$; $p < 0,05$). У студентів з сільської місцевості, що мали негативний тренд показника АП з початку навчання, швидше настає стабілізація зниження – 0,49% і погіршення на 8,47% в студентів, що мали позитивний початковий перебіг періоду термінової адаптації. Таким чином, 44,4% міських студентів погіршили свій адаптаційний статус за класифікацією Р.М. Баєвського до рівня "напруженість" адаптації (АП = $2,23 > 2,11$ балів), а інша частина впритул наблизилась до цього рівня – 55,6% (АП = $2,09 < 2,11$ балів).

Кінець навчального року (травень) вказує на продовження зростання тренду погіршення показника АП. Так, у всіх студенток з міста він перемістився на рівень "напруження адаптації". У студенток з села погіршення АП відбувається більш уповільненими темпами і було зафіксовано на зазначеному рівні у 87%. Таким чином, з усього обстеженого контингенту студенток у кінці першого року навчання рівень "задовільна адаптація" зберігся у 13,0%.

Висновки

1. Процес адаптації студентів перших курсів, які навчаються за Болонською системою, надзвичайно складний та несприятливий для організму студентів з точки

зору виявлених трендів.

2. Існуюча система фізичного виховання студентів не спричиняє помітного оздоровчого впливу на перебіг адаптаційного процесу студентів у початковому періоді навчання.

3. Студенти із сільської місцевості виявляють більшу стійкість до впливу інтенсивних умов навчання в період термінової адаптації.

4. Організація занять за кредитно-модульною системою надзвичайно інтенсифікує процес отримання знань і тому об'єктивно вимагає потужного інтенсивного фізкультурно-оздоровчого супроводу, який може поліпшити АП у студентів, які пристосовуються до навчання у вищій школі.

5. Прикладний та оздоровчий потенціал фізичного виховання слід розглядати в контексті успішності пристосування організму студентів до навчальних навантажень, що може стати основним критерієм ефективності дисципліни "Фізичне виховання" у вишах.

Література:

1. Адаптація организма учащихся к учебной и физической нагрузке /Под.ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.:Педагогика,1982.-240 с.
2. Бачериков Н.Е. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи /Н.Е. Бачериков, М.П. Воронцов, Э.И.Добромиль. – К.: Здоровья, 1988. – 168 с.
3. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студентов /Э.Г.Булич. – К.: Вища школа, 1989. – 56 с.
4. Володикин Н.Я. Влияние экзаменационного стресса на сердечную деятельность студентов с различным уровнем двигательной активности / Н.Я. Володикин //Космическая и авиационная медицина, 1984.– Т.18.–№2.– С.86-87.
5. Мальований А.В. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.В.Магльований, В.М.Белов, А.Б.Котова. – Львів: Медична газета України, 1998. – 249 с.
6. Маркосян А.А. Надежность биологической системы всеобщий закон онтогенеза А.А.Маркосян // Ведущие проблемы в советской геронтологии. – К., 1972.– С.124-136.
7. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я – /В.П.Мурза. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
8. Могендович М.Р. Кинезофилия и моторно висцеральная координация /М.Р. Могендович //Моторновисцеральные координации и их нарушения: Научные труды Пермского гос. мед. института. Т. 95. – Вып. 9.– Пермь, 1969. – С.6.
9. Навакатикян А.О. Физиология и гигиена умственного труда /А.О.Навакатикиан, В. В.Крыжановская, В.В Кальниш.– К.: Здоровья, 1987.-152 с.
10. Платонов К.К. Психологический практикум/ К.К. Платонов. – М.: Медицина, 1980. – 216 с.
11. Системный анализ процесса мышления / Ю.М. Пратусевич, М.В. Сербиненко, Г.Н. Орбачевская; под.ред. К.В. Судакова. – М.: Медицина, 1989. – 336 с.

Анотація:

Адаптабельність студентів перших курсів до навчальних навантажень як критерій ефективності процесу фізичного виховання

Розглянуто ефективність типової моделі фізичного виховання студенток основного відділення першого курсу через динаміку показника адаптаційного потенціалу. Показано можливість використання показника адаптаційного потенціалу як критерію прикладної і оздоровчої спрямованості дисципліни "Фізичне виховання".