

- осередок рухової активності зі спортивними обладнаннями.

Таким чином, все вищеперераховане формує, розвиває самостійність, рухову підготовленість, фізичні якості дітей, сприяє підвищенню емоційного тону дошкільників.

Шукаючи нові розвивальні та оздоровчі методики, ми звернули увагу на «Цілющі мудри» - це особливе положення рук, яке усуває порушення в енергоінформаційному обміні шляхом впливу на енергетичні потоки в нашому організмі. Крім того, мудри позитивно впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібної моторики рук.

Також, використання «мандал» - коло, круг є ефективним способом у відновленні спокою, рівноваги дитини.

## Засоби фізичної культури як шляхи успішної адаптації студентів до навчального процесу

**Т. В. Іванова, ст. гр. УТ-06,**

**Л. М. Липчанська, викл.**

*Кіровоградський національний технічний університет*

Проблема адаптації студентів до умов навчання у вищій школі є однією з важливих загальнотеоретичних проблем, що нині досліджуються на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному рівнях. Актуальність проблеми визначається завданнями оптимізації процесу адаптації студентів до навчальної діяльності в сучасних умовах. Взаємовідношення фізичного розвитку і морального становлення особистості в процесі занять фізичними вправами дістало наукове обґрунтування в теорії та методиці фізичного виховання.

Актуальність дослідження проблеми адаптації студентів до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі (ВНЗ) та більш широко – до умов життєдіяльності в цілому зумовлено тим, що студентська молодь через відомі соціально-економічні проблеми є однією з найменш соціально і психологічно захищених верств населення, хоча при цьому є носієм майбутнього інтелектуального потенціалу Української держави. Також актуальність зазначеної проблеми зумовлено й тим, що показники психічного розвитку та психофізіологічного стану сучасних студентів мають виражену тенденцію до погіршення, яка виявляється у зниженні ефективності функціонування в них сенсорних і сенсомоторних систем, погіршенні пам'яті й уваги, підвищенні стомлюваності, зменшенні загальної ефективності вирішення навчальних завдань, зниженні показників мотивації навчальної діяльності.

Мета статті – ознайомлення з результатами теоретичного аналізу проблеми адаптації студентів до умов навчального середовища й окреслення її особливості у студентів.

Адаптація студентів до умов ВНЗ – це процес вироблення оптимального стилю, режиму цілеспрямованого функціонування особистості в конкретних умовах, коли фізичні та духовні сили людини спрямовано на виконання нових навчальних і практичних завдань.

Фізична культура виступає необхідною частиною способу життя студентів, тому що вона є невід'ємною часткою загальнолюдської культури, є областю задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, забезпечує методи і засоби реалізації стратегічної задачі становлення гармонійної особи та її фізичної досконалості, відіграє одну з першорядних ролей у вирішенні проблеми розвитку і раціонального використання вільного часу.

Фізична підготовленість виступає не тільки як особова, але і як соціальна цінність. Фізична досконалість відображає таку ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок та вмінь, яка дозволяє йому більш повно реалізувати свої творчі можливості. Тому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього спеціаліста, але й необхідним елементом його особистості, необхідною умовою будування і розвитку суспільних відносин. Фізична культура виступає найважливішим фактором становлення активної життєвої позиції, тому що соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності: суспільно-політичну, навчальну, трудову та ін. Крім цього, у фізичній культурі соціальна активність виступає як цілісний процес розпредмечування і опредмечування. Залучаючись до фізкультурно-спортивної діяльності, студент не відокремлює ці процеси, як в інших сферах діяльності. При заняттях фізичною культурою водночас трапляється перетворення соціального досвіду у властивості людини (розпредмечування) і перетворення суцільних сил людини в зовнішній результат (опредмечування). Такий цілісний характер фізкультурно-спортивної діяльності і її загальнодоступність роблять її потужним засобом підвищення соціальної активності молоді.

В ряді досліджень (Є. Вайнер, Т. Кривошеєва, Н. Завидовська) встановлено, що у студентів, залучених до систематичних занять фізичною культурою та спортом, які виявляють в них достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних настанов, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, виявляють готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. В них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм у більшій мірі притаманний оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Вони успішно взаємодіють у роботі, яка потребує постійності, напруження, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль. Ці дані підкреслюють великий позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на характерологічні особливості студентів.

Труднощі навчання у ВНЗ пов'язані не тільки з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу знань, виробленням необхідних для майбутньої професії вмінь та навичок, їх практичним застосуванням. Але існують ще й приховані труднощі, які суттєво озиваються на навчання і психоемоційному стані студентів. До них належить цілий ряд обставин студентського життя, які здаються малозначними, коли вони взяті окремо, але в сукупності дають негативний ефект, який можна назвати непристосованістю студентів до навчання у ВНЗ. В числі причин такого явища найбільш значними стають такі:

- методи і організація навчання, які суттєво відрізняються від тих, що застосовуються в середній школі, та які потребують значного підвищення самостійності в оволодінні навчальним матеріалом;

- відсутність добре налагоджених міжлюдських стосунків, а тому й групового контакту, що характерно для кожного колективу, який тільки формується;
- ламання старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання у школі або на виробництві, та формування нового, «вузівського»;
- нові турботи, які супроводжуються при вступі до вишу, що частіше виникають у тих, хто живе в гуртожитку (самообслуговування, самостійне ведення бюджету, планування і організація свого навчального та вільного часу та ін.)

Особливо в скрутному становищі опиняються студенти молодших курсів. З одного боку, вони повинні одразу залучитися до напруженої праці, яка потребує застосування усіх сил і здібностей, з іншого – само по собі подолання новизни умов навчальної роботи потребує значних затрат сил організму. Залучення студентів до нової системи життєдіяльності може супроводжуватися нервовим напруженням, зайвою дратівливістю, млявістю, зниженням вольової активності, хвилюванням та ін. Явища, що відбуваються, пов'язані з труднощами процесу адаптації. Цей процес потрібно розглядати як активне, творче пристосування студентів до умов вищої школи, в яких складається новий колектив, формуються навички та вміння продуктивної організації розумової діяльності, стійкість професійного вибору, раціональний режим навчальної роботи, побуту та відпочинку, система професійної самоосвіти і самовиховання професійно важливих якостей особистості.

Серед засобів, що оптимізують адаптацію, важливе місце належить фізичній культурі, вплив якої багатofункціональний. Вона має як безпосередній вплив (наприклад, підвищуючи працездатність, розширяючи діапазон рухових умінь і навичок, цілеспрямованість, вольові якості тощо), так і опосередкований (наприклад, оптимальна фізична активність позитивно впливає на підвищення стійкості уваги, навчальної роботи, що, в решті-решт відбивається на покращенні академічної успішності та ін.)

Успішність дидактичної адаптації забезпечується такою організацією життєдіяльності студентів, яка сприяє становленню здорового способу життя, зберіганню соціального комфорту. Повною мірою це стосується і формування професійної працездатності студентів, оздоровлення умов навчальної роботи, регулювання психоемоційного стану, керування ним. Пізнавальна активність студентів розвивається засобами фізичної культури через удосконалювання відчуття, сприйняття, позитивних властивостей уваги, пам'яті та ін.

Фактор здоров'я об'єктивно відіграє важливіше значення в успішному виконанні студентами усіх вимог навчання у виші. Обсяг навчальних навантажень легше витримують студенти з більш високим рівнем стану здоров'я.

Треба зважати і на ту обставину, що 2 місяці в навчальному році у студентів пов'язані з іспитами (зимова і весняна сесії). Іспити для студентів є своєрідним критичним моментом у навчальній діяльності, в підведенні підсумків навчальної роботи за семестр. Вони виступають певним стимулом до збільшення обсягу, тривалості і інтенсивності навчальної праці студентів, мобілізації усіх сил організму. В цей період при середній тривалості самопідготовки 8-9 годин на день інтенсивність навчальної праці студентів зростає на 85-100%. Все це відбувається в умовах зміни життєдіяльності студентів. У багатьох студентів у цей період виникають негативні емоції, невпевненість у своїх силах, надмірне хвилювання, страх та ін. Водночас більш високий рівень фізичної підготовленості допомагає організму студентів краще впоратися з вимогами екзаменаційного періоду.

Наведені матеріали підкреслюють велике значення фактора здоров'я для успішної навчальної роботи з найменшими психоемоційними та енергетичними витратами. Формування здоров'я з успіхом може проходити лише в умовах організації здорового способу життя.

Отже, серед засобів підвищення адаптації значне місце належить фізичній культурі, вплив якої є багатофункціональним. Вона надає як безпосередню дію, підвищуючи працездатність, розширюючи діапазон рухових умінь і навиків, так і опосередковану – оптимальну фізичну активність, яка позитивно впливає на підвищення розумової працездатності, раціональну організацію навчальної роботи, що впливає на покращення академічної успішності.

Процес перебудови вищої освіти передбачає активізацію і збільшення обсягу самостійної роботи студентів, всебічний розвиток креативності. Можна вважати, що це призведе до подальшої інтенсифікації навчальної роботи. Це вимагає значної реорганізації умов навчальної роботи студентів, зміцнення їхнього здоров'я.

#### **Література:**

1. Вайнер Э. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология . – 2004. – №1. – С. 21-26.
2. Кривошеева Т. Рівні сформованості культури здоров'я студентів // Рідна школа. – 2001. – №3. – С. 71-72.
3. Сало В. М. Роль навчальних закладів у формуванні здорового способу життя молоді // Проблеми освіти . – 2006. – №49. – С. 217-222.
4. Шмалей С. Технології навчання та психічне здоров'я // Науковий світ. – 2007. – №3. – С. 20-21.

## **Ставлення студентів до здорового способу життя.**

**О.В. Карпучіна, ст. викл.**

*Факультет «Фізична реабілітація» Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна»*

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я молодого покоління. Майже 90% студентів мають відхилення в здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, близько 60% - низький рівень фізичного розвитку.

Особливої уваги щодо поліпшення здоров'я потребують студенти, адже саме вони – майбутнє нашої країни. Проте серед студентів поширене тютюнопаління, вживання алкоголю, через навантаженість навчанням більшість студентів страждає від недостатності рухової активності, відсутність навичок організації навчання, проведення здорового дозвілля, правильного харчування.

Проблема поліпшення здоров'я молодого покоління залишається не розв'язаною, її розв'язання у нашому суспільстві в основному покладено на викладачів фізичної культури та медиків. Сучасна система фізичного виховання студентів потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості гармонійним розвитком фізичних, психічних та духовних якостей. Головним є усвідомлення того, що важливе, значуще, цінне принесе студентам ведення здорового способу життя.