

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ

Осадець Микола Манолійович
професор кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Ківерник Олександр Вікторович
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Петричук Петро Анатолійович
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Одним із стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді у рамках відповідального, бережливого ставлення до власного здоров'я, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Відповідно збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, найперспективнішої частки суспільства та його майбутнього, набуває першочергового значення у структурі загальнолюдських цінностей, що забезпечують успішну реалізацію мети особистості до підкорення вершин соціального успіху.

Вирішення цього завдання ускладнене багатьма факторами, війною, міграційними процесами, постійними стресовими ситуаціями, погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління, зростанням рівня захворювань серед дітей та молоді, що створює перешкоди для нормального формування у молодих людей захисних адаптаційних механізмів. Цілком реальною стає перспектива сповзання української нації до небезпечної межі, за якою слідує явища її фізичної, духовної та етичної деградації.

Ставши студентом вищого навчального закладу першокурсники здебільшого відчують піднесення, радість, емоційний підйом, зростає власна самооцінка тощо. Але значна їх частина вже через кілька місяців (тижнів) починають відчувати певний дискомфорт, основною причиною якого є труднощі адаптації в умовах навчального закладу.

Здоров'я студента можна визначити як здатність організму зберігати й активізувати захисні й регуляторні механізми, що здатні забезпечити ефективну фізичну та розумову працездатність і всебічний розвиток особистості студента в умовах навчальної діяльності. Ефективність навчального процесу і залежить від різних чинників, одним з них є адаптація студента до умов навчання, що є достатньо істотною умовою для досягнення високого рівня професійної майстерності з обраної спеціальності.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Так, одні автори розглядають адаптацію як процес, результат «приспосовування», а інші як «взаємодію» людини і об'єкта адаптації або як «взаємодію» людини і середовища.

Все частіше науковці сходяться у думці, що навчальна діяльність першокурсників носить яскраво виражений гіпокінезійний і гіподинамічний характер. Оскільки нові методи, засоби, форми та принципи навчання призводять до того, що більшість студентів-першокурсників ведуть малорухомий спосіб життя, «сидячий», а тому страждають від перенапруження і, як наслідок, порушується морфо-функціональний стан усіх систем організму. При недостатній руховій активності знижуються захисні функції організму, працездатність, розумова активність.

Важливого значення набуває формування у студентів переконання у необхідності регулярного використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я. Фізична підготовка студентської молоді має на меті забезпечення підвищення рівня загальної працездатності, стійкості систем організму до стресових ситуацій, раціонального використання навчального та позанавчального часу.

Відповідно проведення занять фізичною культурою і спортом зі студентами покликані, перш за все, покращувати стан здоров'я, вирішуються вони спільно з вихованням фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких веде до підвищення рівня функціональних і адаптаційних можливостей організму. Використання занять фізичної культури і спорту сприяє поліпшенню фізичного здоров'я, під впливом систематичних фізичних навантажень відбувається нормалізація маси тіла й підвищення функціональних можливостей дихальної і серцево-судинної систем, збільшується сила м'язів. Раціоналізація рухового режиму студентів шляхом впровадження занять оздоровчо-тренувальної спрямованості сприяє покращенню фізичного здоров'я – раціональне фізичне тренування дозволяє швидко і ефективно досягти підвищення фізичної підготовленості й працездатності.

Отже, якщо узагальнити, то можна стверджувати, що адаптація першокурсників до навчання у закладах вищої освіти, де акцентується увага на оптимальному пристосовуванні їх до активної діяльності, відповідно активна фізична підготовка молоді сприяє стабілізації фізіологічних процесів особистості, а усвідомлення такої необхідності можна трактувати як усвідомлення першокурсниками ролі фізичної активності у повсякденному житті.

Тому програма занять з фізичного виховання має будуватися з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності, що вдосконалюватиме та розвиватиме професійно-важливі якості, оптимізуватиме психофізичний стан студентської молоді.

Таким чином, заняття фізичним вихованням та спортом, які є провідним засобом зміцнення здоров'я студентів, підвищуватимуть функціональні

можливості організму, фізичну та розумову працездатність і відбувається позитивний вплив на процес адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.

References:

1. Батечко, Д. Фізична культура та спорт у житті студентів гірничих спеціальностей / Д. Батечко // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. - Львів : ЛДУФК, 2012. - Вип. 16 : в 4 т., Т. 4. - С. 6-14.
2. Годлевский П.М., Саратовський О.В, Віннік Ю.В. Фізичне виховання в адаптації студентів до специфіки майбутньої професійної діяльності. Topical issues of the development of modern science : the 4th International scientific and practical conference (December 11-13, 2019). Publishing House "ACCENT" Sofia, Bulgaria, 2019. С. 25–36.
3. Городинський С. Аналіз адаптаційного процесу студентів до навчання у вищому навчальному закладі з використанням засобів фізичного виховання / С. Городинський, І. Хавруняк // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2017. - № 1. - С. 21-24
4. Ладика П. Адаптація студентів першого курсу факультету фізичного виховання до навчання в університеті. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2016. №(1(21)). С. 53–56.
5. Осадець, М., Королянчук, А. Вплив фізичної культури та процес адаптації студентів першокурсників. Молодий вчений, 2021. - 12 (100), 115-118.
6. Пільова С.В., Панасюк І.В., Бандура В.А. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти. Інноваційна педагогіка : наук. журнал. 2020. Вип. 21. Т. 2. С. 43–47
7. Ребар І.В. Вплив фізичної підготовленості та стану здоров'я на адаптацію студентів до занять фізичною культурою. URL: <https://yandex.ua/search/>