

УДК 378.147-044.332:796011.3

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО СПЕЦИФІКИ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Годлевський Петро Мечиславович

канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент

Саратовський Олександр Вікторович

ст. викладач кафедри фізичного виховання

Херсонської державної морської академії

м. Херсон, Україна

Віннік Юрій Васильович

ст. викладач кафедри фізичного виховання

Вінницький національний аграрний університет

м. Вінниця, Україна

Актуальність дослідження визначає необхідність достатньої загальної фізичної підготовки при підготовці майбутніх спеціалістів, яка комплексно впливає на процес активної адаптації до навчання, студентського колективу та майбутньої професійної діяльності. Мета даної роботи полягає у дослідженні впливу фізичного виховання на адаптацію студентів до навчання та майбутньої професійної діяльності. Методологія: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, опитувальник нервово-психічного напруження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод експертної оцінки. Висновки: визначені причини дезадаптаційних хвилювань абітурієнтів та умови адаптації до навчання, майбутньої професійної діяльності. Встановлено необхідність фізичної підготовки, як один із напрямків системи фізичного виховання, який формує прикладні знання, вміння і навички, що забезпечують об'єктивну готовність людини до професійної діяльності. Проблема зменшення академічних годин занять з фізичного виховання в ВНЗ (недостатня рухова

активність) загрожує якісній підготовці майбутнього фахівця до майбутньої професії, вимогами якої є, на рівні фахових знань та умінь – відмінної фізичної підготовки. Пристосування організму людини до м'язової діяльності є інтегруванням ряду функцій, що властиво організму людини до адаптування. При використанні опитувальника Т.А. Немчина досліджено позитивний вплив фізичних навантажень до пристосування організму в цілому.

Ключові слова: адаптація, фізичне виховання, нервово-психічна напруга, студенти, професійна підготовка.

Постановка проблеми. 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, с. 5; 2, с. 200; 6, с. 48; 4, с. 201]. Період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що породжує труднощі, як у навчанні так і в спілкуванні. Найбільш суттєві причини дезадаптаційних хвилювань студентів, не залежно від обраної професії, знаходяться у глибших пластах особистості, оскільки поворотні події в житті людини потребують особистісних змін, перебудови всієї системи «Я», які абітурієнти досить болісно переживають [7, с. 21; 11, с. 40]. «Академічні» стресогенні чинники є найбільш специфічними та поширеними переважно серед студентства, а відсутність достатньої біологічної рухової активності ускладнюють психофізіологічний процес відновлення [3, с. 18; 7, с. 213; 9, с. 150]. Дослідження показують, що достатня загальна фізична підготовка майбутніх спеціалістів комплексно впливає на процес активної адаптації до навчання, студентського колективу та майбутньої професійної діяльності [4, с. 198; 8, с. 58; 12, с. 202].

В недалекому минулому розділ навчальної програми ВНЗ виокремлював вид фізичної підготовки в професійно-прикладну фізичну підготовку і розглядав як один із напрямків системи фізичного виховання, який повинен формувати прикладні знання, вміння і навички, що забезпечують об'єктивну готовність

людини до професійної діяльності. Реалії сьогодення демонструють абсолютну відмінність. Рекомендації Міністерства освіти від 2015 р. знищують фізичне виховання на місцях, зменшуючи навчальне навантаження, переводячи навчальний процес з фізичного виховання на факультативи, та спортивні клуби (без відповідної спортивно-матеріальної бази) [13, с. 58], відмінюючи форму контролю та мотивації – залік.

Аналіз досліджень та публікацій засвідчує, що за результатами наукових досліджень вітчизняних науковців Л.В. Литвинової, О.Г. Мороза більше половини студентів-першокурсників можна вважати дезадаптованими. У дослідженнях В.А. Демченко встановлено взаємозв'язок між перебігом процесу соціально-психологічної адаптації студента, його «Я-концепцією» і впливом психофізичного розвитку у плані поведінкової регуляції. Дослідники Н.Є. Герасімова, Г.М. Дубчак, А.В. Кунцевська виявили, що одним із головних зовнішніх чинників, які викликають труднощі адаптації студентів до нових умов навчання, є стресогенні ситуації, що спричиняють стани емоційного напруження. Науковцями П.А. Виноградов, В.Л. Волков, О.Д. Дубогай, М.В. Дутчак та ін. відмічено, що технічний прогрес, сприяє поліпшенню здоров'я за рахунок розвитку науки й медицини і водночас змінює спосіб життя людини, створюючи нові проблеми щодо його здоров'я та соціальної адаптації до життєдіяльності. Гіпокінезія та гіподинамія (відсутність достатньої рухової активності) призводить до різкого зростання серцево-судинних, нервово-психічних, обмінних, злоякісних, алергічних, імунодефіцитних захворювань М.М. Амосов, О.Д. Дубогай, Р.Т. Раєвський та ін. Під впливом активного рухового режиму пришвидшується процес адаптації до професійної діяльності, суттєво поліпшуються загальний стан і самопочуття людини, підвищуються його працездатність і можливість протистояти стомленню, що створює великий економічний і соціальний ефект Н.Н. Завидівська, О.Р. Малхазов. Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної

професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму М.І. Волков, Р.М. Баєвський. Таким чином, можна констатувати, що вплив фізичного виховання на адаптацію до навчання та майбутньої професійної діяльності має вирішальне значення, формуючи життєву компетентність студентської молоді у контексті теорії життєдіяльності.

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

Завдання роботи:

1. Визначити причини дезадаптаційних хвилювань абітурієнтів та умови адаптації до майбутньої професійної діяльності.
2. На основі досліджень запропонувати методика психофізичного впливу при адаптації до навчання та професійної підготовки.

Методи дослідження. 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.

Організація дослідження. 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 [5, с. 178], 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.

Результати дослідження. За результатами опитувальника Т.А. Немчина у вихідних даних обох груп (ЕГ та КГ) виявлені ознаки нервово-психічної напруги (НПН). Труднощі адаптаційного періоду пов'язані з розлученням зі шкільними друзями і позбавленням їхньої підтримки та розуміння; невизначеність мотивації вибору професії та недостатньою психологічною готовністю до опанування нею; не сформованість системи саморегуляції, самоконтролю за своєю діяльністю і поведінкою та відсутністю повсякденного контролю за ними з боку батьків та вчителів; пошук оптимального режиму праці й відпочинку та налагодженням побуту; відсутність навичок самостійної навчальної роботи – основний перелік виявлених причин дезадаптаційних хвилювань. Новизна дидактичної умови,

з якою зустрічається першокурсник, часто знецінює надбані ним у школі способи засвоєння навчального матеріалу [7, с. 217; 13, с. 38]. Спроби компенсувати це старанністю, сумлінним ставленням до навчальних обов'язків не завжди приводять до бажаного успіху. Минає чимало часу, поки студент виробить нові способи, опанує нові засоби, адекватні новим умовам навчання. Стан емоційної напруги за Т.А. Немчиним (існування трьох стадій) 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.).

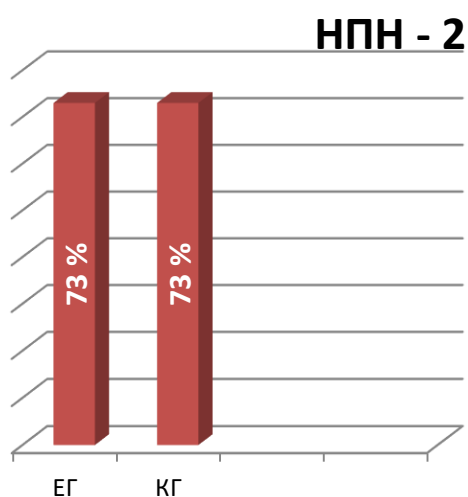
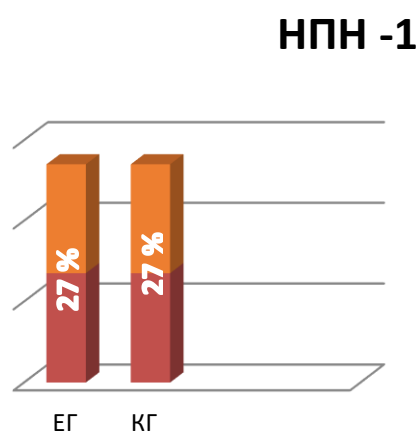


Рис. 1. Стан емоційної напруги на початку експерименту, %

Під час анкетування з'ясувалися чинники, які заважають студентам швидко адаптуватися до навчання в ВНЗ, також назвати спосіб свого життя здоровим. 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 %). Згідно з даними досліджень [8, с. 58; 11, с. 38] студенти II, III курсів всіх спеціальностей витрачають на аудиторну роботу в середньому 6 годин на добу, на поза аудиторну – 1 годину, на самостійну – 1,5 години, а студенти першого



року навчання відповідно – 6,5, 1 і 3 години. Це розходження значною мірою пояснюється складною адаптацією студентів першого курсу до умов навчання у ВНЗ, що свідчить про більше раціональне використання навчального часу старшокурсників. Щодо вільного часу, то його студенти першого курсу мають у

середньому 3,5 години на добу, студенти другого – 3,2 години на добу. Дані досліджень [8, с. 57; 14, с. 14] свідчать про недостатню залученість студентів до організованої рухової активності саме через брак часу. Щодо занять фізичними вправами у поза навчальний час стало відомо: лише 18 % студентів відводять

на них більше 6 годин на тиждень, 44 % – від 2 до 6 годин, 38 % не займаються фізичними вправами додатково. Належний обсяг рухової активності студентської молоді становить 12 – 14 годин занять на тиждень. У свідомості студентів обсяг рухової активності, необхідний для раціонального функціонування організму, значно нижче встановлених норм. Отже, лише 18 % учасників анкетування дотримуються рекомендованих норм фізичної активності.

Існує нагальна необхідність виявлення тенденцій, закономірностей зміни рівня психофізичної підготовленості студентської молоді за сучасних умов погіршення загального стану здоров'я населення України. Досить низькі показники фізичної підготовки і наявність проблем у життєдіяльності впливають на процес соціально-психологічної адаптації студентів до навчання і майбутньої професійної діяльності. На думку Литвинової, Мороза (2010) більше половини студентів-першокурсників можна вважати дезадаптованими. Пристосування організму людини до м'язової діяльності є інтегруванням ряду функцій, що властиво організму людини до адаптування, визначаючи стан фізичного здоров'я Сіренко, Фалес, Огерчук (2004). Психологічний компонент здоров'я протягом усіх років навчання перебуває на ще нижчому рівні, ніж фізичний, що вимагає особливої уваги Апанасенко, Белікова (2016). Рекомендації Козіної (2010) для більш ефективного процесу фізичного виховання розподіляти студентів по спортивних секціях і при побудові навчального процесу з фізичного виховання враховувати їх функціональну підготовленість, психофізіологічні можливості і рівень розвитку фізичних якостей – надзвичайно доречний, але цей компонент фізичної активності реалізований лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо такі заняття відсутні, тоді відсутній високий рівень фізичної активності Цьось, Сорока, Пантік (2018).

На наш погляд, перехід на факультативні заняття з фізичного виховання у ВНЗ сприяє погіршенню психофізичного стану студентської молоді та професійної підготовки майбутніх фахівців. Отримані результати анкетування та

опитувальника Т.А. Немчина дозволили дійти до висновку, що основою адаптації до навчання в студентському середовищі є функціональна підготовленість студентів до впливу фізичних навантажень різного спрямування на психофізіологічний стан організму. При цьому ефект адаптації забезпечується процесами регулювання, які спрямовані на стійке збереження фізіологічних параметрів, або такої їх зміни, яка буде відповідною до поставлених вимог. Оцінювання рівня функціональної підготовленості зумовлена їх залежністю від функціонального стану цілого ряду систем: серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших. Пріоритет оздоровчого спрямування професійно-кваліфікаційного ставлення особистості зумовлює прикладну значущість фізичної культури та масового спорту молоді, що вимагає систематичного вивчення намірів і поведінки студентів та викладачів для зміни перебігу навчального процесу на краще.

Адаптація до майбутньої професійної діяльності вимагає певного профілювання фізичного виховання до особливостей професії. До прикладу стресова стійкість, толерантність до стресу є одним з основних критеріїв фізичного і психічного здоров'я фахівців транспорту. Багато дослідників відзначають безпосередній вплив рівня стресу на безпеку праці: труднощі в міжособистісних відносинах (замкнений простір, тривалий час, постійний колектив) можуть перетворитися на стрес, підвищують ймовірність травм, а значить, тимчасове або остаточне завершення кар'єри [9, с. 137]. 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 професійної деформації особистості. У зв'язку з цим здатність долати стрес є надзвичайно важливою складовою психологічної підготовки фахівця. Варто підкреслити, що фізичне виховання розглядається як один з основних педагогічних методів формування здатності людини до ефективного використання стратегій управління стресом [5, с. 198].

Нами використана авторська методика фізичних вправ [2, с. 202] 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, %

Висновки і перспективи подальших досліджень. 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. Проблема зменшення академічних годин занять з фізичного виховання в ВНЗ (недостатня рухова активність) загрожує якісній підготовці майбутнього фахівця так, як особливості майбутньої професії вимагають на рівні фахових знань та умінь – відмінної фізичної підготовки. Тому дані показники характеризують пристосування організму в цілому до впливу різних чинників, зокрема і до фізичних навантажень [10, с. 19].

Перспективи подальших досліджень пов'язані з другою частиною досліджень (формулюючим експериментом), пошуком оптимальних шляхів рішення проблем професійної фізичної підготовки, формування здорового способу життя, студентської молоді та можливостей його збереження у дорослому віці.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Анікеєв 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»/ Д.М. Анікеєв – Київ, 2012. – 20 с.
2. Бірюкова Т. Адаптація студентів медичного факультету до циклу дисциплін фізичного виховання / Т. Бірюкова, П. Годлевський // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. / уклад. С.К. Голяка. – Херсон: ХДУ, 2018. – С. 199–203.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Несторова С. Ю. Адаптація організму молоді 18-20 років до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування в умовах різної метеоситуації / С. Ю. Несторова // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 4. – С. 196-200.

5. Меерсон Ф. З. Стресс-лимитирующие системы организма и новые принципы профилактической кардиологии / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1989. – 213 с.
6. Сургунт Н. А Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога : дис...канд. психолог. наук : 19.00. 07. – К., 2003. – 248 с.
7. Волкова Н.П. Педагогіка / Н.П Волкова. – Київ : Академвидав, 2007. – 616 с.
8. Небесная В. В. Исследование бюджета рабочего времени студентов высших учебных заведений / Небесная В. В., Гридина Н. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 6. – С. 57 – 59.
9. Гладкова В. М. Професійна орієнтація : навч. посіб. – Л. : Новий світ. – 2007. – 160 с.
10. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. „Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення” / С. В. Халайджі – Л., 2006. – 20 с.
11. Soroka A, Physical and mental health components condition in the life quality of students who regularly practice kickboxing and yoga / A. Tsos, Y. Hylchuk, O. Andreichuk et al. // *Physical Activity Review*, – 2017. – Vol. 5. – P. 37-43.
12. Сіренко Р. Р. Функціональні блоки, що гальмують розвиток фізичної працездатності / Р. Р. Сіренко, Й. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук // Адаптаційні можливості дітей та молоді: V Міжнар. наук.-прак. конф. – О. : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2004. – С. 202-204
13. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С. В. Королінська – Л., 2007. – 196 с.
14. Dorota Ortenburger. Taekwwon-do: a chance to develor social skills, Ido movement for culture / Dorota Ortenburger, Jacek Wasik, Tomasz Gora, Anatolii Tsos, Natalia Bselika // *Journal of Martial Arts Anthropology*. – 2017. – Vol. 17, no 4. – P. 14-18. DOI: 10.14589/ido.17.4.3.

15. Faude O. Exercise guidelines for health-oriented recreational sports [Elektronic resource] / O. Faude, L. Zahner, L. Donath // Ther Umsch. – 2015. May. – 72 (5). – Access mode: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26098071>