

Вплив фізичного виховання на рівень адаптації студентів до навчальної діяльності

Королінська С.В.

Національний фармацевтичний університет

Анотації:

Розглядаються й узагальнюються проблеми адаптації студентів до навчальної діяльності. У дослідженні взяли участь 100 студентів. Виявлено ряд соціально-психологічних факторів, які визначають ефективність процесу адаптації студентів до навчально-виховного процесу. Розроблено практичні рекомендації з організації навчально-виховного процесу студентів. Рекомендується широко використовувати фізичну культуру як засіб скорочення адаптаційного періоду та підвищення рівня фізичної та розумової працездатності. Зазначено, що майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї. Також понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Встановлено, що у студентів II курсу домінують показники низької ситуативної тривожності у порівнянні з I курсом. Встановлено, що характерною особливістю психологічного стану під час екзаменаційної сесії є емоційно-волевая нестійкість.

Королинская С.В. Влияние физического воспитания на уровень адаптации студентов к учебной деятельности. Рассматриваются и обобщаются проблемы адаптации студентов к учебной деятельности. В исследовании приняли участие 100 студентов. Обнаружены ряд социально-психологических факторов, которые определяют эффективность процесса адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу. Разработаны практические рекомендации по организации учебно-воспитательного процесса студентов. Рекомендуется широко использовать физическую культуру как средство сокращения адаптационного периода и повышения уровня физической и умственной работоспособности. Отмечено, что почти 90% студентов имеют отклонения в здоровье. Также свыше 50% - неудовлетворительную физическую подготовленность. Установлено, что у студентов II курса доминируют показатели низкой ситуативной тревожности по сравнению с I курсом. Установлено, что характерной особенностью психологического состояния во время экзаменационной сессии является эмоционально-волевая неустойчивость.

Korolinska S.V. Influence of physical education on the level of adaptation of students to educational activity. Examined and summarized problems of adaptation of students to educational activity. 100 students took part in research. Found out a row socially psychological factors which determine efficiency of process of adaptation of students to the scientific process. Practical recommendations are developed on organization of educational process of students. It is recommended widely to utilize a physical culture as mean of reduction of adaptation period and increase of level of physical and mental capacity. It is marked that almost 90% students have rejections in a health. Also over 50% - unsatisfactory physical preparedness. It is set that for the students of the II course the indexes of low situation anxiety prevail as compared to the I course. It is set that the characteristic feature of the psychological state during an examination session is emotionally volitional instability.

Ключові слова:

студенти, адаптація, здоров'я, фізичне виховання.

студенты, адаптация, здоровье, физическое воспитание.

students, adaptation, health, physical education.

Вступ.

Реформа фізкультурної освіти населення України висуває ряд важливих питань, пов'язаних з ефективною організацією і управлінням фізичною культурою і спортом у навчальних закладах. Кафедри фізичного виховання є локальними структурними підрозділами системи організації фізкультурної освіти населення, що мають необхідні для самостійного здійснення функцій системоутворюючі елементи: матеріально-технічну базу, кадровий персонал, методичну систему організації навчального процесу, засновану на національних, регіонально-територіальних, кліматичних і соціокультурних особливостях. Модернізація навчального процесу в вузі з дисципліни "фізична культура" передбачає насамперед інтеграцію найбільш продуктивних на даному етапі розвитку фізкультурної освіти спортивних орієнтованих, здоров'язберігаючих, проблемно-модульних технологій навчання на основі релевантної інформації про запити, потреби та можливості суб'єктів освітнього процесу в сфері фізичної культури та спорту і з урахуванням розвитку і відповідності сучасним вимогам системоутворюючих елементів управління кафедрою фізичної культури.

Турбота про здоров'я студентської молоді – проблема державної важливості. Зберегти його й, якщо треба, зміцнити за роки напруженого навчання у вищому навчальному закладі – ось головна мета. Здоров'я й навчання студентів взаємозалежні й взаємообумовлені. Чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше його навчання. Студенти іноді легко-

важно ставляться до дотримання режиму, відводять на сон кілька годин, не завжди регулярно й повноцінно харчуються, що значно підриває їх здоров'я. Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну форму навчання, що припускає переміщення обсягу годин у розряд самостійної роботи.

Студентам складно адаптуватися до навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), оскільки вчорашні школярі потрапляють в нові умови навчання, нові життєві ситуації, що супроводжуються суттєвою перебудовою психічного та фізіологічного стану. Відомо, що успішність у навчанні залежить від багатьох чинників:

- рівня оволодіння знаннями, вміннями та навичками, які було здобуто під час навчання у школі;
- рівня фізичного розвитку та стану здоров'я студента;
- психічного стану та психологічного клімату у колективі;
- рівня розвитку працездатності;
- компенсаторних можливостей організму;
- здатності до пристосування та адаптації до нових умов життя та навчання;
- та багато інших.

Учебний час студентів у середньому складає 52 – 58 годин на тиждень (включаючи самопідготовку), тобто щоденне навчальне навантаження становить 8 – 9 годин, отже робочий день студента один з найбільших. Однак при цьому відновні процеси у багатьох студентів проходять неповноцінно через недостатній

сон, нерегулярне харчування, недостатнє перебування на свіжому повітрі, обмежене використання засобів фізичної культури і спорту та інших причин.

Адаптація - це передумова активної діяльності і необхідна умова її діяльності. В цьому полягає позитивне значення адаптації для успішного функціонування індивіда в тій чи іншій соціальній ролі. Під адаптаційної здатністю розуміють здатність людини пристосовуватися до різних вимогам (соціальним і фізичним) середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем [6, 8].

Цілеспрямоване підвищення фізичної працездатності, стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища засобами фізичної культури є складовим елементом здорового способу життя студентів і набуває важливого соціального змісту у сучасних умовах. У період інтенсивного розвитку організму молодого людини відбуваються значні функціональні й гормональні зміни, які не сприяють їх адаптації до впливу найрізноманітніших чинників довкілля та резистентності до патогенних чинників [2, 3, 4].

Багато наукових робіт присвячені вивченню рівня працездатності студентів. Високий рівень працездатності виявлено у студентів з добре розвиненим рівнем адаптації [1, 5, 7]. Разом з тим, залишається недостатньо вивченою проблема адаптації студентів до сучасних умов навчання.

Робота виконана за планом НДР Національного фармацевтичного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження - вивчити рівень адаптованості студентів I та II курсу до навчальної діяльності шляхом оптимізації їх фізичного виховання, а також розробити практичні рекомендації по організації навчально-виховного процесу студентів першого курсу.

Задача: виявити сутність соціально-психологічної адаптації студентів першого та другого курсів до навчально-виховного процесу ВНЗ; довести ефективність наданої методики до адаптаційних властивостей студентів

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне дослідження, методи визначення показників тривожності, депресії та стресу, методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Вибір суб'єкта дослідження зумовлений тим, що на студентів-новачків, які ще не звикли до тривалої дії стресогенних чинників, негативно можуть вплинути:

по-перше, низка безперервних соціальних навантажень, пов'язаних із:

- зміною місця та умов проживання;
- необхідністю самостійно приймати життєво важливі рішення;
- зміною режиму життєдіяльності та харчування;
- незадовільним матеріальним станом.

по-друге, суттєве навчальне навантаження:

- підготовка та складання іспитів на фоні високих емоційних напружень;
- потік різноманітної навчальної інформації, котру

не кожен студент здатний своєчасно засвоїти й осмислити;

- необхідність пристосовування до індивідуальних особливостей викладачів;
- боротьба за гідне місце у колективі,
- навчальний характер фізичного виховання, що потребує крім фізичного ще й психічне та інтелектуальне напруження тощо.

Для порівняння отриманих результатів та виявлення рівня адаптаційних можливостей студентів-першокурсників паралельно були обстежені студенти II курсу.

Для оцінки наявності ступеню відхилень у студентів були використані відомі методики визначення показників тривожності (Спілбергер), депресії (Бек), стресу (Норіс).

У дослідженні взяли участь 100 студентів. Із них 50 осіб – I курсу і 50 – II курсу навчання. Порівнюючи отримані показники, можна говорити про те, що:

- у студентів II курсу домінують показники низької ситуативної тривожності у порівнянні з I курсом (II к. – 96%; I к. – 82%); це свідчить про більш вищий рівень адаптованості до умов навчання студентів II курсу.
- рівень особистісної тривожності у студентів I курсу вищий ніж у II к. (I к. – 50% ~ 44,5; II к. – 42% ~ 42,4);
- 8% студентів II курсу мають низький рівень особистісної тривожності, у той час як I к. – 0%.
- характерною особливістю психологічного стану під час екзаменаційної сесії (психоемоційний стрес) є емоційно-вольова нестійкість. Це проявляється через високий рівень фрустрації і тривожності особистості, нестабільність нервових процесів.

Також, у окремих студентів на перших етапах навчання спостерігалось обмеження компенсаторних можливостей організму, об'єктивними симптомами якого стали втрата маси тіла до 3 – 6кг у студентів чоловічої статі і 2 – 4кг – у студентів жіночої статі, в окремих випадках була зворотна реакція – поява надлишкової маси. У 8 % обстежених у перший місяць навчання були зафіксовані порушення соматичного здоров'я, виявлено значне нервове напруження та підвищений рівень тривожності.

Майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку.

Висновки.

Студенти I курсу мають вищі показники особистісної та ситуативної тривожності, у порівнянні зі студентами II курсу, а отже у них нищий рівень адаптації до навчальної діяльності.

Також слід зауважити, що результати досліджень вказують на необхідність постійного контролю реакції організму студентів першого курсу навчання на дію соціального, педагогічного та фізичного навантажень. Бо невраховування спільної дії навантажень та закономірностей адаптаційних процесів у фізичному вихованні може призвести до зворотного ефекту, коли фізичне та навчальне навантаження складаються, що призводить до таких негативних наслідків, як:

- поява симптомів хронічного стомлення;
- зменшення опірності організму до інфекційних захворювань;
- зниження показників працездатності;
- дистонічні явища, зростання відчуття тривоги, депресія.

Враховуючи підвищену тривожність у студентів-новачків, пов'язану з гострим адаптаційним періодом,

акцент у фізичному вихованні, принаймні на першому етапі навчання, має бути перенесений на релаксаційні та рекреаційні напрями. Це дасть можливість «відпочити» стомленим функціональним системам та створить передумову для подальшого швидкого фізичного вдосконалення.

Подальші дослідження планується провести з використанням тестових засобів визначення фізичного та соціального здоров'я.

Література:

1. Витенберг Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям. – СПб., 1995. 120 с.
2. Зайцев В.П., Олейник Н.А., Крамской С.И. Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода: монография. Харьков: ХГФК, 2009. – 226 с.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О.В. Овчарук. – К.: «К.І.С.», 2004. – 112 с.
4. Конник Г.А., Темченко В.А., Усова Т.Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х.: ХГА-ДИ, 2009. – №4. – С. 68-73.
5. Напреско О. К. Депресії та тривога в загальномедичній практиці (соціальні, діагностичні та лікувально-профілактичні аспекти) // Вісник психіатрії та психофармакотерапії. — 2002. — № 1. — С. 7–12.
6. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.
7. Синайко В. М. Особенности динамики психического состояния студентов медицинского вуза // Український вісник психоневрології. — 2001. — Т. 9, вип. 2. — С. 42–44.
8. Яворовская Л. Н. Проблема адаптации студентов-первокурсников к процессу обучению в вузе // Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми безперервної освіти»: Тези доповідей. — Харків, 2003. — С. 106–107.

Информация об авторе:

Королинская Станислава Владимировна
korolinska@mail.ru

Национальный фармацевтический университет
ул. Блюхера 4, г. Харьков, 61168, Украина.
Поступила в редакцию 12.03.2012г.

References:

1. Vitenberg E.V. *Social'no-psikhologicheskie faktory adaptacii k social'nym i kul'turnym izmeneniam* [Socially-psychological factors of adaptation to the social and cultural changes], Saint Petersburg, 1995, 120 p.
2. Zajcev V.P., Olejnik N.A., Kramskoj S.I. *Zdorov'eformiruiushchie tekhnologii v kontekste gendernogo pokhoda* [Health formings of technology in the context of gender approach], Kharkov, KSAPC Publ., 2009, 226 p.
3. Ovcharuk O.V. *Kompetentnisnij pidkhid usuchasnij osviti* [Competent approach in modern education], Kiev, KIS, 2004, 112 p.
4. Konnik G.A., Temchenko V.A., Usova T.E. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2009, vol.4, pp. 68-73.
5. Naprienko O. K. *Visnik psikhiiatriyi ta psikhofarmakoterapiyi* [Announcer of psychiatry and psychopharmacotherapies], 2002, vol.1, pp. 7–12.
6. Platonov V.N. *Adaptacia v sporte* [Adaptation in sport], Kiev, Health, 1988, 216 p.
7. Sinajko V. M. *Ukrayins'kij visnik psikhonevrologiyi* [Ukrainian announcer of psychoneurology], 2001, T.9, vol.2, pp. 42–44.
8. Iavorovskaia L. N. *Problema adaptacii studentov-pervokursnikov k processu obucheniiu v vuze* [Problem of adaptation of students-freshmen to the process to teaching in the higher institute]. *Aktual'ni problemi bezperervnoyi osviti* [Issues of the day of continuous education], Kharkov, 2003, pp. 106–107.

Information about the author:

Korolinska S.V.

korolinska@mail.ru

National Pharmaceutical University
Blyukhera str. 4, Kharkov, 61168, Ukraine.

Came to edition 12.03.2012.