

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СТАНУ ЗДОРОВ'Я НА АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку людини виникає необхідність звернути особливу увагу на фізичний розвиток, постійне фізичне удосконалення, на здобуття знань з особистої гігієни, медицини, прагнення дотримуватися здорового способу життя і самостійно активно займатися фізичними вправами. Стан організму постійно змінюється. На це впливають умови навколишнього середовища і процес послідовних переходів організму через різні стадії адаптації [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура являє собою єдність реальної (практичної) та ідеальної (психічної) діяльності. Адаптивна фізична культура – це складне та багатофункціональне явище. Воно складається із органічно взаємопов'язаних частин, кожна з якої має свою мету, завдання, функції (За Б.І. Новіковим, В.В. Федоткіним)

Фізичне виховання, в цілому, відображає необхідність в планомірній, систематичній і цілеспрямованій підготовці суспільством студентської молоді до практичної життєдіяльності. Адаптивне фізичне виховання – необхідна передумова для занять масовим спортом і важлива умова формування фізичної культури особистості, яка становить ціннісну орієнтацію, організованість, цілеспрямованість в діяльності студента (За Д.Є. Вороніним, А.В. Чоговадзе, Г.Е. Івановим).

Порівняльне вивчення стану здоров'я молоді різних вищих навчальних закладів показало, що при вступі до вищого навчального закладу, студент повинен адаптуватися до комплексу нових факторів, які є специфічними для вищої школи. Крім того, сама навчальна діяльність студента за останні роки дещо змінилася, його адапційно – компенсаторні механізми не можуть впоратися з усіма навантаженнями. А це, у свою чергу, призводить до виснажливості та зриву адаптації, що являє собою основу різних захворювань (за Е.В. Будикою).

Актуальність цієї статті полягає у тому, що формування потреб фізичного та психічного здоров'я є визначальним у фізичному вихованні студентів. Для того, щоб процес формування цієї потреби був ефективним, він повинен бути усвідомленим.

Формулювання цілей статті. Мотивація сфери фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів із різними видами захворювань та різним рівнем фізичної підготовленості.

Для досягнення мети поставлені такі завдання:

1. Виявити стан здоров'я студентів I, II, III курсів економіко-гуманітарного факультету.
2. Виявити рівень фізичної підготовленості студентів I, II, III курсів.
3. Порівняти процес адаптації студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості зі студентами високого рівня фізичної підготовленості.
4. Проаналізувати адапційно – компенсаторний механізм.

Виклад основного матеріалу. В дослідженнях брали участь студенти I, II, III курсів економіко-гуманітарного факультету: 60 осіб (40 дівчаток та 20 юнаків) на кожному курсі.

1. Для визначення стану здоров'я студентів був використаний метод самооцінки. Анкета складалася із 24 запитань. Питання були спрямовані на виявлення у студентів спадковості до захворювань, наявності вже існуючих захворювань, оцінки загального стану здоров'я.

а). Було виявлено, що на першому курсі 40% з опитуваних оцінили свій стан нижчий за середній, 51% - як середній, 9% - високого рівня.

б). На другому курсі – 29% - нижчий за середній, 62% - як середній, 9% - високого рівня.

в). На третьому курсі – 21% нижчий за середній, 65% - як середній, 14% - високого рівня.

Таким чином, під час навчання студентів, за їх самооцінкою виявлено, що у процесі адаптації стан здоров'я поліпшується, звичайно за умови здорового способу життя.

2. Виявлення рівня фізичної підготовленості студентів.

Використовувалась анкета з трьома запропонованими варіантами відповідей:

- Маю спортивний розряд.
- Спортивного розряду не маю, але займався спортом.
- Спорт не займався.

Таблиця 1

Результати опитування

Питання в анкеті	I курс		II курс		III курс	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Маю спортивний розряд	5	8,3	7	11,7	3	5
Спортивного розряду не маю, але займався спортом	21	35	16	26,7	12	20
Спорт не займався	34	56,7	37	61,6	45	75

Таким чином, було чітко визначено, що в середньому 8,5% студентів гуманітарних спеціальностей мають спортивний розряд, 19,2% - займалися

спортом у дитинстві, але спортивного розряду не мають, 64,4% - спортом не займалися.

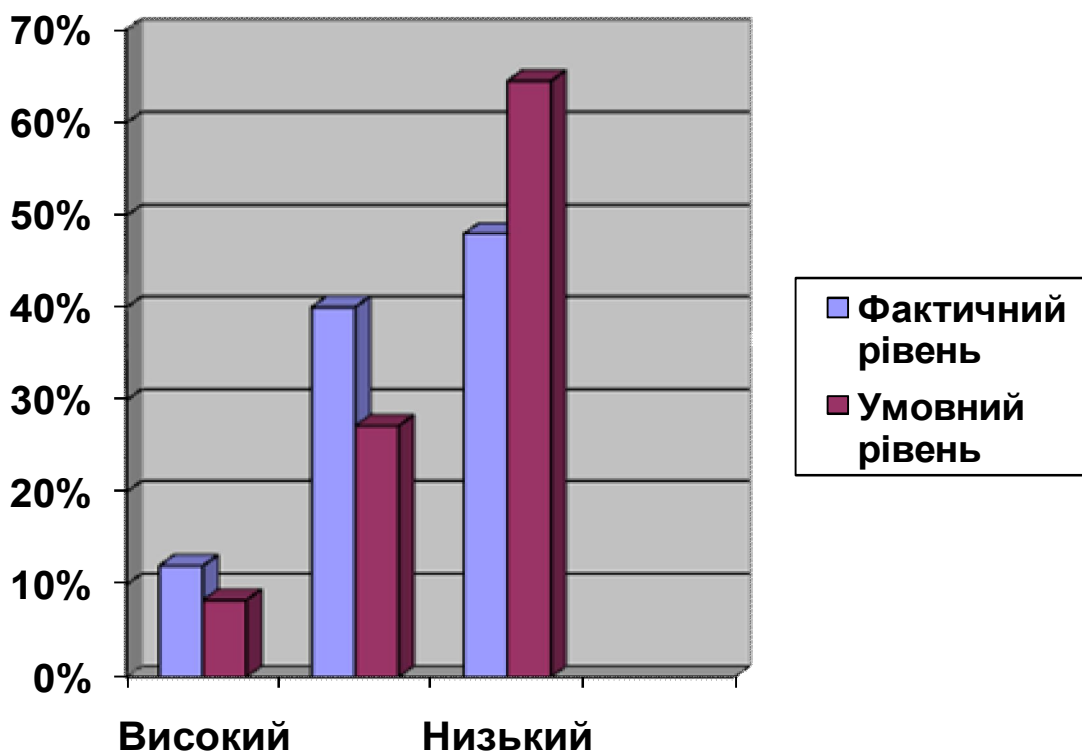
3. Виявлення фактичного рівня фізичної підготовленості.

За показниками Гарвардського степ-тесту, стрибків у довжину з місця, піднімання тулуба, із положення лежачи на спині, згинання та розгинання рук, у положенні лежачі, було виявлено таке:

- високий рівень фізичної підготовленості мають 12% студентів,
- середній – 40% студентів,
- нижче середнього – 48% студентів.

Тобто ми бачимо, що студенти, які мають спортивний розряд, (фізично підготовлені) при вступі до вищого навчального закладу, змогли адекватно оцінити свій рівень фізичної підготовки, а студенти, які вважали себе підготовленими, за оцінкою фактичного рівня фізичного розвитку, належать до рівня середнього, або нижче середнього (мал. 1).

Фактичний рівень	12%	40%	48%
Умовний рівень	8,3%	27,2%	64,5%



Мал. 1. Діаграма поєднання умовного (за самооцінкою) та фактичного рівня фізичної підготовленості

З цієї діаграми ми можемо зробити висновок: для більшості з опитуваних студентів процес адаптації, пов'язаний зі зміною їх способу життя, триватиме довше, ніж для людей, які в змозі швидше пройти цей процес, мається на увазі, студенти з вищим рівнем фізичної підготовленості.

4. Виконання контрольних нормативів.

Студентам було запропоновано виконання нормативів з такого виду спорту, як легка атлетика.

Завдання були поставлені однакові для студентів, яких умовно можна розділити на три групи А, В, С, в залежності від того, до якої категорії їх можна віднести, а саме:

- Маю спортивний розряд.
- Спортивного розряду не маю, але займався спортом.
- Спорт не займався.

Результати виконання нормативів занесені в табл. 2, табл. 3, табл. 4.

Таблиця 2

Результати виконання нормативів I курсу

Умовні групи студентів	А	В	С
“Відмінно”	5	4	0
“Добре”	0	8	0

“Задовільно”	0	7	18
“Незадовільно”	0	2	16

Загальний стан: “5” – 15,5%, “4” – 13,3%, “3” – 41,2%, “2” – 30%.

Таблиця 3

Результати виконання нормативів II курс

Умовні групи студентів	A	B	C
“Відмінно”	7	6	3
“Добре”	0	6	18
“Задовільно”	0	3	15
“Незадовільно”	0	0	2

Загальний стан: “5” – 27,8%, “4” – 41,3%, “3” – 28,8%, “2” – 2,2%.

Таблиця 4

Результати виконання нормативів III курс

Умовні групи студентів	A	B	C
“Відмінно”	3	9	19
“Добре”	0	0	20
“Задовільно”	0	3	5
“Незадовільно”	0	0	1

Загальний стан: “5” – 52,5%, “4” – 34,2%, “3” – 12,2%, “2” – 1,1%.

Результати дослідження та їх обговорення.

1. На першому курсі – 15,5% студентів виконують нормативи на оцінку “відмінно”; 13,3% – на оцінку “добре”; 41,2% – на оцінку “задовільно”; 30% – на оцінку “незадовільно”.
2. На другому курсі – 27,8% – “відмінно”; 41,3% – “добре”; 28,8% – “задовільно”; 2,2% – “незадовільно”.
3. На третьому курсі – 52,5% – “відмінно”; 34,2% – “добре”; 12,2% – “задовільно”; 1,1% – “незадовільно”.

Отже, ми бачимо, що студенти групи А (розрядники) виконують контрольні нормативи на оцінку «відмінно» стовідсотково, незалежно від того, на якому курсі вони навчаються, що не можна сказати за студентів груп А та В.

Але, слід зазначити: з кожним новим роком навчання студентів у вищому навчальному закладі, йде покращення їх спортивних досягнень, тобто, поступово відбувається механізм процесу адаптації.

5. Участь у змаганнях.

Наступний етап досліджень містить у собі проведення змагань з різних видів спорту.

У змаганнях серед опитуваних студентів брали участь на першому курсі – 20 осіб, (4 особи з групи А, 16 осіб з групи В). Студенти групи С участь у змаганнях не брали взагалі. Відомо, що формування потреб фізичного та психологічного здоров'я є визначальним у фізичному вихованні студентів.

Для того, щоб процес формування був ефективним, він повинен бути усвідомлюваним. Тому простежується такий факт, як реорганізованість студентів першого курсу щодо необхідності займатися самовдосконаленням [5].

Дослідження показали, що у хлопців, та особливо у дівчат з низьким рівнем фізичного розвитку має місце недооцінка своїх можливості та здібностей. Саме це і не дає можливості процесу адаптації пройти, якнайшвидше [6].

На другому та третьому курсах, де змагання проводилися з тих самих видів спорту, спостерігається поступове підвищення кількості студентів, які брали участь у змаганнях і належать до груп А, В та С, (10 осіб групи А, 20 осіб групи В, 12 осіб групи С).

Відбувається процес свідомого формування потреб і мотивів займатися фізичною культурою, що сприяє гармонійному розвитку та становленню особистості.

Висновки. Отже, система комплексної адаптації містить у собі, з одного боку, стан здоров'я організму (у тому числі спадкові захворювання, нейросоматичні захворювання), психологічний, емоційний стан, з іншого боку – це рівень фізичної підготовленості студента.

Якщо простежується вдале поєднання фактичного стану здоров'я з функціональними можливостями організму, адаптаційно – компенсаторний механізм працює. Різниця лише у тривалості цього процесу, який повинен бути, якомога коротшим.

Одержані результати підтверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність студентів-першокурсників дає можливість більш раціонально планувати заняття з фізичного виховання для оздоровлення та фізичного удосконалення молоді, що у свою чергу, значно оптимізує процес адаптації юнаків і дівчат на початку навчання у вищих навчальних закладах.

Перспектива подальших досліджень. Ураховуючи результати досліджень, потрібно розглянути процес адаптації студентів із різними факторами ризику нейросоматичних захворювань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Будяка Е.В. Медично-психологічний аналіз здоров'я студентів / Е.В. Будяка. – М.: ФИС, 1993.
2. Агаджанян Н.А. Адаптація і резерви організму / Н.А. Агаджанян. – М.: ФИС, 1983.

3. Воронін Д.Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 2. – С. 12 – 22.
4. Чоговадзе А.В. Рухова активність і стан здоров'я студентів / А.В. Чоговадзе, Г.Е. Іванова // Фізична культура особистості студента. – М.: МГУ, 1991.
5. Нечаев Б.М. Особенности влияния физических упражнений на умственную работоспособность и успеваемость студентов / Б.М. Нечаев // Физическая культура в научной организации ученого труда студентов педагогического института. сб. науч. тр. / под ред. М.Я. Виленского. – М.: МГПИ им.Ленина, 1979. – Вып. 4. – С. 97 – 402.
6. Птицин Г.И. Влияние различных видов учебных занятий по физическому воспитанию на умственную работоспособность студентов ВУЗа: Автореф. дис....канд. пед. наук. – М.: 1980. – 24 с.

АНОТАЦІЯ

Ребар І.В. Вплив фізичної підготовленості та стану здоров'я на адаптацію студентів до занять фізичною культурою. Дослідження потреб і мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді дасть можливість швидшому пристосуванню фізичного і психічного стану студентів до навчання у вищих навчальних закладах. Тому вивчення даної проблеми у юнаків та дівчаток під час занять фізичною культурою на сьогоднішній день є актуальним.

Ключові слова. *Фізична підготовленість, стан здоров'я, адаптація, студенти.*

АННОТАЦИЯ

Ребар И.В. Влияние физической подготовленности и состояния здоровья на адаптацию студентов к занятиям физической культурой. Исследование потребностей и мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи даст возможность более быстро адаптироваться физическому и психологическому состоянию студентов к обучению в высших учебных заведениях. Поэтому изучение данной проблемы у юношей и девушек, во время занятий физической культурой, на сегодняшний день является актуальным.

Ключевые слова. *Физическая подготовленность, состояние здоровья, адаптация, студенты.*

SUMMARY

Rebar I.V. Effect of physical readiness and state of health on students adaptation to physical training. Researches of needs and motives of the physical-improving activity of youth will enable a physical and psychological state of the students to adapt quicker to training in high schools. That is why the study of this

problem which concerns the young men and girls during physical training lessons is urgent nowadays.

Key words. *Physical preparation, health condition, adaptation, students.*