

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У НАУКМА

У статті проаналізовано вплив регулярних занять фізичною культурою і спортом на оптимізацію адаптації студентів НаУКМА до процесу навчання.

Проблема адаптації студентів до умов навчання у вищій школі є однією з важливих загально-теоретичних проблем, що нині досліджуються на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному рівнях [2, 5]. Актуальність проблеми визначається завданнями оптимізації процесу адаптації студентів до навчальної діяльності в сучасних умовах [1, 3]. Взаємовідношення фізичного розвитку і морального становлення особистості в процесі занять фізичними вправами дістало наукове обґрунтування в теорії та методиці фізичного виховання [4, 6].

Специфіка процесу адаптації студентів до навчання у НаУКМА визначається відмінністю в методах навчання та його організації в середній

школі порівняно з академією, що породжує багато труднощів. Нова дидактична ситуація здебільшого знецінює шкільні способи засвоєння матеріалу, і першокурсникам не вистачає навичок та вмінь для успішного оволодіння програмою. Спроби компенсувати це старанністю не завжди приводять до успіху. Великий обсяг інформації та відсутність навичок самостійної роботи викликають значне емоційне напруження, яке нерідко призводить до розчарування у виборі майбутньої професії і психічного дискомфорту.

Ми спробували проаналізувати, як впливають регулярні заняття фізичною культурою і спортом на оптимізацію адаптації студентів університету до процесу навчання. З цією метою з 2000 по 2002 рік проводились педагогічні спостереження та анке-

Таблиця. Об'єктивні та суб'єктивні показники тестування

| № | Показники | Тестування | | | | P | |
|---|-----------|------------------|------------------------|------------------|------------------------|-------------|-------|
| | | Вихідне | | Заключне | | | |
| | | Контрольна група | Експериментальна група | Контрольна група | Експериментальна група | | |
| 1 | A | 2,85 ± 0,188 | 81,87 + 0,32 | 84,32 ± 0,12 | 87,24 + 0,37 | <0,05 | |
| 2 | B | – | – | 85,62 ± 0,31 | 88,96 ± 0,22 | <0,05 | |
| 3 | C | 5,3 ± 0,31 | 6,5 ± 0,24 | 6,4 + 0,17 | 9,2 + 0,31 | <0,05 | |
| 4 | D | s | 81,38 ± 0,6 | 78,24 ± 0,4 | 79,57 ± 0,8 | 75,12 ± 0,5 | <0,05 |
| | | w | 24,40 ± 0,9 | 23,78 ± 0,7 | 23,94 ± 0,8 | 20,64 ± 0,5 | <0,05 |
| 5 | E | 20,5 ± 0,27 | 22,6 ± 0,52 | 22,4 ± 0,31 | 26,2 ± 0,18 | <0,05 | |
| 6 | F | 81,54 + 0,52 | 83,24 ± 0,34 | 83,56 ± 0,27 | 87,63 + 0,54 | <0,05 | |

тування для визначення особливостей процесу адаптації студентів, які відвідують групи спортивного вдосконалення або самостійно регулярно займаються фізичними вправами, та можливості прогнозування успішності адаптації на основі врахування об'єктивних і суб'єктивних факторів даного процесу. Експериментальна група складалася з 235 студентів-першокурсників, які двічі на тиждень відвідували академічні заняття з фізичного виховання та 2-3 рази секційні заняття з певного виду спорту або самостійно займалися фізичними вправами. Крім того, ці студенти періодично брали участь у спортивних змаганнях чи фізкультурно-оздоровчих заходах.

Рівень адаптації студентів до навчального процесу ми визначали за об'єктивними та суб'єктивними показниками:

- 1 - (A) результати поточної атестації з навчальних дисциплін;
- 2 - (B) результати залікової сесії першого триместру;
- 3 - (C) комунікативність та громадська активність (умов, одиниці, max 10);
- 4 - (D) показники соматичного здоров'я:
s - ЧСС за 1 ХВ;
w - індекс маси тіла;
- 5 - (E) сон, апетит, настрій (умов, одиниці, max 30);
- 6 - (F) динаміка показників рухової підготовленості.

З таблиці видно, що об'єктивні та суб'єктивні показники експериментальної групи на кінець триместру значно поліпшились. Показники рухової підготовленості і результати екзаменаційної сесії мають виражену позитивну кореляцію.

У контрольній групі така кореляція відсутня. Крім того, студенти експериментальної групи відрізнялись високою працездатністю, почуттям відповідальності, належною самооцінкою і пристосованістю до змін у навколишньому середовищі, раціональністю планування свого часу.

Доцільність використання фізичної культури як засобу підтримання працездатності на оптимальному рівні зазначили 18 % першокурсників, а як варіанта активного відпочинку - 26 %.

Проведені дослідження ще раз підтвердили, що фізична культура і спорт слугують унікальним засобом самоутвердження та самовираження і стимулюють розвиток багатьох здібностей людини. Студенти активно пробують займатися новими видами рухової діяльності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал, що дзеркально відображається також на пошуках оптимальних форм і методів навчання. Ця тенденція чітко простежується на великій кількості бажаючих тренуватись у групах спортивного вдосконалення та брати участь у змаганнях.

Знайшло своє підтвердження і те, що для об'єктивної оцінки успішності навчання студентів найбільше підходить діюча у НаУКМА рейтингова система, яку за змістом ситуативно можна порівняти з суперництвом у спортивних змаганнях: перемагає той, хто краще адаптований до психічних та фізичних випробувань.

Результати нашого дослідження дають змогу зробити висновок, що успішна реалізація процесу адаптації першокурсників до вузівського життя стає оптимально діючою, якщо вони регулярно займаються фізичною культурою та спортом.

1. Ведінятина В. А. Суб'єкт-Я как педагогическая проблема.- СПб., 1998.
2. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход.- Высшая школа, 1991.- С. 103-126.
3. Виенский М. Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и прак. ф. к- 1999.-№ 10-С. 2-5.
4. Ерофеева Т. М. Физическая культура в учебном процессе

ВУЗа // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.- М., 1995.- С. 27-35.

5. Игнатьев А. С. Теоретико-методологические аспекты физической культуры студентов.- Воронеж, 1999.
6. Магльований А. М., Софронова Г. Б. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління.- Львів, 1997.- С. 126.

V. Zhukov

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A WAY OF SUCCESSFUL
ADAPTATION OF STUDENTS TO STUDYING AT NaUKMA**

This article tells about the influence of regular classes in physical education and sport on the successful adaptation of NaUKMA students to the study process.