

УДК 796.011.1-057,87

Л.І. Петрова, доц.
М.В.Русанов, ст. викл.
М.М. Черних, ст. викл.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ

Розглянуто рівень фізичного стану студентів ХДУХТ і взаємозв'язок загальної фізичної витривалості студентів із адаптаційними можливостями до навчання у ВНЗ.

Рассмотрен уровень физического состояния студентов ХГУПТ и взаимосвязь общей физической выносливости с адаптационными возможностями к обучению в ВУЗ.

Has been considered the level of physical preparation of KSUFTT students and the general interrelation of physical endurance with the ability to adapt to leaving in the higher education.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Адаптація студентів до процесу навчання у вищому навчальному закладі є актуальним завданням сучасної вищої школи. Студентство, особливо на початковому етапі навчання, зіштовхується з низкою труднощів пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, малою руховою активністю відносно свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособовому спілкуванні. Загрозливо великий контингент тих, хто вважає, що можна зняти стрес, втому шляхом куріння (до 19%), алкоголю (12%) [2]. Для подолання такого дискомфорту, від молоді людини вимагається значних витрат фізичних та психічних сил.

Інтенсифікація навчального процесу, комп'ютеризація освіти ставить безліч психолого-педагогічних, технічних, ергономічних та гігієнічних проблем.

Значна інтелектуальна праця спричиняє розумове перевантаження, напруження вищих відділів центральної нервової системи, нервову та психічне перенапруження, багатогодинна робота за комп'ютером пов'язана з обмеженою руховою активністю, підсилює

негативний ефект ергономічних захворювань, негативно впливає на здатність студентів сприймати та засвоювати навчальний матеріал [1].

В сучасних умовах вищої освіти актуальними є проблема формування процесу адаптації студентів вищого навчального закладу до навчальної діяльності, що має включати застосування впродовж навчання найбільш адекватних засобів і методів його покращення. Фізичні вправи, як показали дослідження, засіб, який допомагає підтримувати активність мозку. Вони покращують регуляторні функції, завдяки яким людина може адекватно реагувати на ту чи іншу ситуацію та концентруватися на роботі. До цих функцій відносяться швидкість опрацювання інформації, швидкість реакції та робоча пам'ять. Фізичні вправи сприяють збільшенню кількості капілярів у головному мозку та покращують кровообіг, відвертають серцеві напади, покращують пам'ять людини [2].

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом протягом періоду навчання є засобом фізичної рекреації студентів, який здатний забезпечити створення стійкої фізичної звички до здорового способу життя, підвищення фізичної та розумової працездатності й адаптаційних можливостей до навчальної діяльності [3]. Сьогодні змінює вимоги до фізичної підготовки студентів, спонукає до визначення та усвідомлення ролі фізичної культури як складової частини загальної культури, необхідності вирішення проблем пов'язаних із підвищенням рівня загальної фізичної витривалості – резерву адаптаційних можливостей студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасне суспільство характеризується соціально-економічною нестабільністю, погіршенням екологічної обстановки та зростанням психоемоційної напруженості, ці явища істотно впливають на молоде покоління.

На початку 90-х років минулого сторіччя у теорії та методиці фізичного виховання дітей та молоді активно почався розвиватись принципово новий напрям, який відрізнявся від загально прийнятого, орієнтованого на «всебічну фізичну підготовку учнів усіх загальноосвітніх закладів, шляхом формування у них різноманітних рухових навичок і розвитку фізичних якостей». У новому напрямку важливе значення мала суттєва переорієнтація мети та завдань фізичного виховання. На перше місце ставилось завдання формування здорового способу життя і фізичної культури особистості через залучення її до цінностей сфери діяльності, яку вивчає. (Л.І. Лубишева,

В.І. Столяров, А.П. Матвеев). У руслі цього напрямку багато вчених

(А.А. Петьков, В.С. Якимович, В.Г. Шилько та ін.) припускали, що формування фізичної культури особистості буде активно сприяти і її фізичному удосконаленню, покращенню показників здоров'я. Проте останні дослідження фізичного стану студентів ВНЗ показали негативні тенденції до зниження цих показників.

Зниження показників фізичного здоров'я та фізичного розвитку молоді дає підставу відновити вивчення напрямів розробки засобів та методів розвитку фізичних якостей студентів, що визначають фізичну працездатність людини та створюють надійний фундамент її здоров'ю. Загальна витривалість є найголовнішою фізичною якістю, що сприяє підвищенню розумової працездатності ВНЗ [Г.Н. Попов].

Неодноразово підтверджено, що розумову й фізичну працездатність підвищує раціональна організована рухова активність [4]. Результати дослідження показують, що студенти, які займаються фізичними вправами, хворіють у три рази рідше і процес лікування, відновлювання організму відбувається швидше, ніж у тих, які не займаються. Тому, саме від організації з фізичного виховання у вищих навчальних закладах певною мірою залежить стан здоров'я студентів [5].

У багатьох наукових дослідженнях розглянуто проблеми вивчення фізичного стану студентів (М.В. Данилевич, М.Я. Ярошик, В.Н. Пристинский); пошуку шляхів формування у студентської молоді потреби до занять фізичними вправами впродовж усього життя (К.П. Козлова, О.С. Куц, Т.Ю. Круцевич). Але проблема зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я молоді залишається не вирішеною.

Мета та завдання статті. Мета статті – визначити основні засоби підвищення рівня загальної фізичної витривалості. Завдання:

- дослідити фізичний стан студентів ХДУХТ;
- визначити основні проблеми навчання в університеті;
- розглянути взаємозв'язок загальної фізичної витривалості студентів із адаптаційними можливостями до навчання у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Медики констатують, що за час навчання у загальноосвітньому навчальному закладі школярі втрачають щонайменш третину свого здоров'я. Зокрема погіршуються зір (у 3 рази), слух (у 1,3 рази), постава (у 4,6 рази), зростає кількість випадків захворювання нирок (у 1,5 рази), хвороби органів травлення (у 2,5 рази), нервової системи (у 2 рази), збільшилась частота хвороб ендокринної залози (у 2,5 рази). Окремо слід відзначити, що у порівнянні з 2005 роком (9 113,8 на 10 тис. відповідного населення) підліткова захворюваність за всіма класами

хвороб у 2012 році зросла на 19%, а найвищий рівень захворюваності спостерігався у Київській, Харківській, Вінницькій областях та місті Києві. Для порівняння зазначимо, що серед найбільш поширених хвороб серед молоді віком від 15 до 17 років перше місце належить хворобам органів дихання (30,7%), друге – ендокринної системи (11,1%), третє – кістково-м'язової системи (8,6%) [6].

На необхідність зміцнення здоров'я студентської молоді вказує той факт, що випускники середніх шкіл закладів освіти недостатньо фізично та функціонально підготовлені до виконання Державних тестів і нормативів навчальних програм ВНЗ із фізичної культури. Під час навчання у ВНЗ також спостерігається тенденція до погіршення показників стану здоров'я молодих людей.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття "здоров'я" визначається як стан повного комфорту – фізичного, психічного і соціального, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. З огляду на вище викладене фізичне здоров'я потрібно розглядати як потенційні можливості, резерв, який визначає напрям змін у стані здоров'я, а не лише як стан функцій організму. Отже, здоров'я можна оцінювати не лише якісно, але й кількісно.

Результати проведеного дослідження стану здоров'я студентів ХДУХТ свідчать, що у 2011-2012 навчальному році 64,4% студентів ХДУХТ належали до основної медичної групи, 33,9% студентів мали відхилення у стані здоров'я і склали спеціальну медичну групу, 1,7% взагалі були звільнені від навантажень із різних причин. Серед студентів спеціальної медичної групи більшість мають хронічні захворювання, до 1% – інваліди (дані медичного обстеження).

Аналіз результатів дослідження за структурою захворювання показав, що у студентів переважають захворювання, пов'язані з погіршенням зору – 28,8%. Установлено, що 11,2% студентів мають серцево-судинні захворювання, 10,8% – хвороби органів шлунково-кишкового тракту, 14,7% – опорно-рухового апарату, у 3,4% студентів виявлено хвороби органів дихання (bronхіальна астма, хронічний бронхіт), 18,4% хворіють на вегетативно-судинну дистонію. Відмічено також поодинокі випадки захворювання цукровим діабетом, кісти, вроджена деформація очей. Багато студентів мають кілька хронічних захворювань.

Встановлено, що більше 20% студентів знаходяться під диспансерним наглядом і постійно зростає кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.

Невтішний стан і фізичного розвитку та фізичної підготовленості наших студентів – лише 15% першокурсників мають

достатній рівень фізичної підготовленості (складають усі контрольні нормативи неменше як на задовільно).

Для студентства характерним є недостатній рівень функціональних резервів для підтримки здоров'я на відповідному рівні. У процесі навчання виявлено тенденцію погіршення антропометричних показників, збільшення з 1,7 до 3,6% числа студентів із вираженим чинником ризику серцево-судинних захворювань. За енергозатратами у 50% студентів м'язова активність нижче рекомендованої на 15...30%.

Дані опитування першокурсників ХДУХТ характеризують основні проблеми навчання в університеті: необхідність організації самостійної роботи – 33% опитаних, зміна у контролі за успішністю – 26,3%, зміна системи навчання – 18,2%, перехід на лекційні форми навчання – 13,8%, необхідність конспектування лекцій – 8,7%, тощо.

За нашими спостереженнями виявлено що, великий обсяг навчальних навантажень, легше переносять студенти з більш міцним фізичним здоров'ям, з більшим рівнем фізичної витривалості. Ступінь відновлення розумової працездатності у спеціальній медичній групі спостерігається у 80,6% студентів, підготовчій – 90,3%, основній – 96,8%.

Висновки. Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним із головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Щоб вдало їх вирішувати, необхідно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями їх розвитку. Аналіз спеціальної літератури дозволив виділити основні проблеми в системі фізичного виховання та взаємозв'язок загальної фізичної витривалості з адаптаційними можливостями студентів до навчання у ВНЗ. Особливу роль у підвищенні адаптаційних можливостей студентів до навчання відіграє рівень загальної фізичної витривалості. Систематичні заняття руховою активністю, що включаються у фізичну культуру і спорт позитивно впливають на покращення фізичного та психоемоційного стану студентів.

Список літератури

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский // Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М. : Наука, 2002. – 272 с.
2. Павлюк Н. Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры : автореф. дис....канд. пед. наук. Н. Б. Павлюк – Шуя, 2009. – 22 с.
3. Пристинський В. М. Історичні та філософсько-гуманістичні аспекти формування валеологічного світогляду в навчально-виховному процесі /

В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 11. – С. 246 – 249.

4. Пристинский В. Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 11. – С. 48–52.

5. Серорез Т. Б. Аеробна і анаеробна (лактатна) продуктивність організму чоловіків першого зрілого віку / Т. Б. Серорез // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 2. – С. 137–140.

6. Статистична інформація щодо показників здоров'я молоді України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <[http // www. rusnauka.com /19.../ 23160.doc.htm](http://www.rusnauka.com/19.../23160.doc.htm)>

Отримано 01.05.2013. ХДУХТ, Харків.

© Л.І. Петрова, М.В.Русанов, М.М. Черних, 2013.