**Фізичне виховання та активність як фактори адаптації молоді до вищої школи**

В.А.Товт

Проблема адаптації людей до незвичних умов середовища актуалізується в період соціально-економічних і політичних реформ, оскільки в цей період швидко змінюються умови життєдіяльності.

Вибір дослідження зумовлений тим, що в результаті дії стресогенних факторів у молоді (особливо з сільської місцевості) негативно впливає значна кількість зовнішніх подразників, пов’язаних зі зміною місця і умов проживання, необхідністю адаптації до нового соціального середовища, важливістю швидкої корекції стереотипів поведінки тощо.

Під час досліджень вивчені адаптаційні можливості організму студентів перших курсів до нових умов життєдіяльності. Показані можливості фізичної активності в загальній адаптації до сукупної дії різних видів навантажень.

Фенотипна адаптація студентів першого курсу навчання у вищій школі до нових умов життєдіяльності розглянута як комплексна проблема, складовими якої є такі види: соціально-психологічна, педагогічна, біологічна і професійна. Звідси в організації фізичної активності студента слід враховувати сумарну дію всіх зовнішніх чинників та реакцію організму на цю дію.