ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВРАХУВАННЯМ

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Валерій Товт, Сергій Олексіюк, Едуард Сівохоп

Метою дослідження є вивчення сумарної дії на студентів їх основних тривалих навантажень, а саме: фізичних, соціальних та педагогічних. Проблема полягає у тому, що при організації урочних та позаурочних форм фізичного виховання не повною мірою враховується сукупність дії на організм студентів означених видів навантажень, які самі по собі можуть бути незначними, але спільно з фізичними навантаженнями здатні перевищити адаптаційні можливості організму.

Про актуальність проблеми свідчать статистичні показники, наведені Державним комітетом фізичної культури і спорту України [5] та Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму в Україні [4], про те, що 90% студентів мають відхилення у стані здоров’я, 50% - незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% - не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров’я.

 Відомо, що організм відповідає єдиним комплексом фізіологічних реакцій на суму різнохарактерних подразників [2]. Отже окремо взята умовна одиниця фізичної активності може бути оптимальною і сприяти позитивним адаптаційним процесам, але разом з іншими подразниками - перевищувати можливості організму до опірності і, таким чином, не допомагати а, навпаки, шкодити процесам пристосування [6].

У цьому контексті фізична активність розглядається нами як елемент системи факторів, які одноразово діють на організм. Це означає, що її вклад у спільну дію факторів має бути таким, щоби разом з іншими створювати сприятливі умови для ефективного пристосування до сумарної дії всіх навантажень.

Дослідження обмежуються вивченням закономірностей формування фенотипної адаптації студентів першого курсу до сучасної вищої школи шляхом оптимізації їх фізичного виховання. Вибір суб’єкту дослідження зумовлений тим, що на переважну більшість не загартованої до тривалої дії стресогенних факторів “студентів-першокурсників” (особливо з сільської місцевості) може негативно вплинутинизка безперервних соціальних, пов’язаних зі зміною місця та умов проживання.

Для перевірки цього припущення протягом п’яти років було обстежено 2698 студентів вузів 3-4 рівнів акредитації.

Результати досліджень вказують на необхідність постійного контролю реакції організму студентів першого курсу навчання на сумарну дію соціального, педагогічного та фізичного навантажень. Одним із найбільш валідних критеріїв оцінки такої реакції можуть бути показники психологічних розладів. Не врахування спільної дії навантажень та закономірностей адаптаційних процесів у фізичному виховані може призвести до зворотного ефекту, коли фізичне та навчальне навантаження “накладаються” одне на одного, що приводить до наступних негативних наслідків:

* поява симптомів хронічної втоми;
* зменшення опірності організму до інфекційних захворювань;
* зниження показників працездатності;
* дистонічні явища, зростання тривожності, депресії.

Враховуючи підвищену тривожність та елементи депресії у “студентів-першокурсників”, пов’язані з адаптаційним періодом до навчання, є доцільним широке використання релаксаційних методик у фізичних тренуваннях, особливо на перших заняттях у, так званий, період “втягування”.

**Література:**

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис… канд. пед. наук: 24.00.02 / Волинський держ. університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. –19 с.
2. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов н/Д: Изд-во Ростовского университета, 1990. – 224 с.
3. Щуревич Г.А., Зинковский А.В., Пономарьов Н.И. Адаптация молодежи к высшей школе: Монография. – Спб.: ВИФК, 1994. – 227 с.
4. Основні показники розвитку фізичної культури і спорту в Україні за 1999 рік. Зб. Статистичних показників. – К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2000. – 131 с.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні.- К, 1997.–16 с.
6. Товт В.А. Фізичне виховання та активність як фактор адаптації молоді до вищої школи//Педагогіка. Соціальна робота. – Ужгород, 2000. - № 3. – с. 72-75.
7. Spilberger C.D., Gorsuch R.C., Lushene R.E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists. – 1970. – 210 р.
8. Beck A.T. Ward C.H., Mendelson M. et al. An inventory for measuring depression // Archives of General Psychiatry.-Vol.4.-1961.-P..53-63.
9. Norris F.H., Unl G.A. Cronic Stress as a Mediator of Acute Stress: The Case of Harricane Hugo// Journal of Applied Social Psychology, 1993/ 23/ 16 pp/ 1263-1284/.