

## ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЛУЦЬКОГО НТУ ДО НАВАНТАЖЕНЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Іванова А.Є.

Луцький національний технічний університет

Ковальчук Н.М.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті представлено результати анкетування 92 студентів, які навчаються на машинобудівному факультеті, факультеті екології та приладо-енергетичних систем Луцького національного технічного університету. В ході дослідження виявлено, що 82,6% студентів змогли адаптуватися до занять з фізичного виховання з перших тижнів навчання у виші. Це стало можливим завдяки базовій шкільній фізичній культурі, де юнаки опанували основні навички з різних тем програми. Не зважаючи на це респонденти повідомили, що за перший рік навчання вони розширили свої рухові вміння на навички. 84,8% юнаків відповіли, що система фізичного виховання в Луцькому НТУ їх влаштовує, 7,6% студентів пропонують збільшити кількість пар з фізичного виховання, а 4,3% вважають за необхідне введення у навчальну програму додаткових видів спорту.

**Ключові слова:** адаптація, фізичне виховання, технічний вищ, студенти, анкетування.

**Постановка проблеми.** По закінченню школи більшість випускників намагаються вступити до вищих навчальних закладів. Протягом навчання студентів у вишах знову спостерігається зниження рівня здоров'я, що обумовлюється низкою факторів: гіподинамія, яка виникає внаслідок великих навчальних навантажень, порушення харчування, режиму дня, нераціональний розклад занять. Низький рівень здоров'я відповідно впливає і на фізичну підготовленість [2, с. 145].

Тестування рівня фізичної підготовленості показують, що у низці випадків від 30% до 60% студентів першокурсників не в змозі виконати вимоги державних тестів. Особливо це стосується тестів на витривалість та сили. Крім того, студенти не володіють необхідними знаннями та навичками для самостійних занять фізичною культурою.

Саме тому проблемам викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах, його програмно-методичному забезпеченню приділяється значна увага науковців в останні роки [1, с. 36; 6, с. 252]. Адже воно, будучи базовою формою вищого навчального закладу, покликане сприяти, насамперед, усуненню відхилень у стані здоров'я та його зміцненню, всебічному фізичному розвитку, вихованню професійно значущих якостей та здібностей, усуненню можливих шкідливих впливів об'єктивних умов освітнього процесу студента.

У своєму попередньому дослідженні [3, с. 57] ми виявили, що фізична підготовленість студентів I курсу Луцького НТУ перебуває між рівнями «задовільно» та «незадовільно». Можна припустити, що це один із наслідків поганої адаптації першокурсників до навчання у виші. При вступі до ВНЗ студент-першокурсник переживає досить серйозний кризовий стан. Адаптація – це пристосування до нових форм, методів та технологій навчально-виховної і навчально-тренувальної діяльності, до нових форм контролю за якістю навчання студента [4, с. 54].

Є випадки, коли першокурсники не можуть адаптуватися до великих розумових навантажень у технічних вишах, що призводить до відратування внаслідок неуспішності, але і фізичні навантаження, до яких не готові першокурсники бувають причиною негативних ситуацій та конфліктів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У своїх дослідженнях С. І. Присяжнюк [5, с. 491] виявив, що біологічний вік студентів I–II курсу набагато

більший, ніж паспортний. Одним із пояснень цієї тенденції він вважає негативний стан навчального процесу з фізичного виховання у загальноосвітніх закладах, де уроки фізичної культури проводяться, здебільшого, на недостатньому професійному рівні. Вчителі фізичної культури нехтують наданням учням теоретичного та методичного матеріалу, не сприяють вихованню в учнів мотивації до занять фізичними вправами та фізкультурної освіти.

Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. [7, с. 618] розкриваючи передумови кризового стану системи шкільного фізичного виховання, наголошують, що слабка спортивно-матеріальна база у школах України, часто навіть радянського зразка, не дає можливості повною мірою реалізувати завдання фізичного виховання учнівської молоді. Тривожним є той факт, що великий відсоток дітей з відхиленням у стані здоров'я та високий рівень захворюваності зумовили зростання кількості учнів, що належать до спеціальної медичної групи. Автори наводять дані НАМН України; за якими захворюваність школярів за останні 10 років зросла майже на 27%. Лише 7% українських школярів мають задовільний функціональний стан організму.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** У науковій та методичній літературі дуже мало результатів досліджень, які присвячені вивченню даного питання. І це свідчить про актуальність даної теми.

**Мета роботи:** виявити умови та терміни адаптації студентів I курсу Луцького НТУ до фізичних навантажень з дисципліни «Фізичне виховання».

**Виклад основного матеріалу.** Для досягнення мети дослідження проведено анкетування. Використовувалась анонімна анкета закрито-відкритого типу з 24 питань. Анкетування проводилось у вересні-жовтні 2013 року. В ньому взяло участь 92 респонденти – 61 студент машинобудівного факультету (МБФ) та 31 студент факультету екології та приладо-енергетичних систем (ФЕПЕС), які навчаються на другому курсі. Ми вважали за доцільність опитати юнаків саме другого курсу, адже за рік навчання вони зможуть об'єктивніше оцінити процес фізичного виховання, своє відношення до нього та відчуття періоду адаптації до фізичних навантажень.

Студенти Луцького НТУ мають хороші умови для занять фізичною культурою. Матеріально-спортивна база вишу складається із стадіону та

спортивного комплексу обладнаного чотирма спеціалізованими залами (ігровий, єдиноборств, 2 тренажерних) та 25-метровим басейном.

За навчальними планами на фізичне виховання студентів I-го курсу відводиться 112 годин в рік. За розкладом один тиждень студенти мають 1 пару, другий – 2 пари, що в загальному складає 6 годин, тобто в середньому 3 години на тиждень. Програмний матеріал включає такі модулі як легка атлетика, баскетбол, плавання, атлетична гімнастика.

За станом здоров'я досліджувані студенти у школі відвідували основну групу – 96,7% та підготовчу – 3,3%. Уроки з фізичної культури у школах проводилась систематично, але юнаки періодично їх пропускали з різних причин: по хворобі – 84,8% опитаних, з вини вчителя або дирекції – 3,3%, без поважних причин – 11,9%.

Результати анкетування респондентів про стан матеріально-спортивної бази свідчать про те, що у 93,5% шкіл наявні спортивні зали, у 95,7% – шкільні стадіони, 38,0% шкіл мають нестандартне обладнання, 11,9% студентів повідомили, що у школі був басейн.

Школи, що містять зал, басейн та стадіон знаходяться у м. Луцьку. В окремих випадках, з відповідей студентів, сільські школи обладнані лише майданчиком з нестандартними обладнаннями.

В програму з фізичної культури найчастіше входили спортивні ігри – 95,7% та легка атлетика – 93,5%. Уроки гімнастики проводились у 11,9% респондентів, а плавання – у 38% опитаних. Іншим видам спорту у школах увага не приділялась. Як наслідок цього, студенти першого курсу відповіли, що улюбленим видом занять у школі були спортивні ігри, а саме футбол, на другому місці – волейбол, далі – баскетбол.

Найчастіше у школах проводились змагання з футболу (31,5% відповідей), волейболу (29,3%), баскетболу (22,8%), з легкої атлетики (14,0%), туризму (11,9%). Про інші види змагань інформація відсутня, отже, вони не проводились.

Честь класу, школи в змаганнях відстоювало 95,7% опитаних і лише 4,3% юнаків в школі не брали участь у змаганнях. 14,1% студентів при вступі до вишу мали спортивні юнацькі та II дорослий розряди з плавання, волейболу, баскетболу, спортивного орієнтування, туризму.

Про викладання фізичної культури у школі студенти відгукувались таким чином: на «відмінно» шкільну фізкультуру оцінюють 53,3% респондентів, на «добре» – 39,0% студентів і «задовільно» – 3,3% студентів. На це оцінювання вплинули такі фактори як особиста мотивація до уроків (58,7% відповідей), рівень викладання (55,4% відповідей) та особистість вчителя (14,0% відповідей). Отже, ставлення до уроків з фізичної культури у школі в опитаних в основному позитивне.

Займаючись фізичною культурою протягом першого року навчання у Луцькому НТУ 75% юнаків змінили своє ставлення до дисципліни «Фізичне виховання» у кращу сторону, 25% юнаків не бачать різниці між шкільними та вузівськими заняттями. Аналізуючи свій психофізичний стан, студенти визначили свою готовність до фізичних навантажень на початку навчання у Луцькому НТУ. Фактично готові до нього були 38,3% студентів, 20,1% опитаних мали часткову готовність, не очікували на таке навантажен-

ня – 33,3% юнаків і 8,3% першокурсників були не готові до виконання навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання».

Не залежно від ступеню готовності до вказаної дисципліни, 97,8% юнаків на першому курсі опанували нові вправи, 2,2% опитаних вважають, що нічого нового за цей рік вони не вивчили.

Студенти вважають, що їхній руховий арсенал найбільше збагатився новими навичками з плавання (20,7%) та з волейболу (13,0%), 27% студентів опанували низку ефективних загально-розвивальних вправ та вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Смаки щодо уподобання теми програми з фізичного виховання у юнаків змінилися, але на першому місці все ж залишився ігровий вид: волейболу надали перевагу 64,0% опитаних, на другому місці баскетбол та плавання (46,7%), на третьому – легка атлетика (36,9%). Найменший інтерес юнаки проявляють до атлетичної гімнастики (7,6%).

Протягом навчального року в Луцькому НТУ кафедрою фізичного виховання проводиться низка традиційних спортивно-масових заходів, серед яких – «Фестиваль фізичної культури і спорту», «спортивне шоу», туристичний похід, різноманітні спортивні змагання, турніри, змагання за програмою Спартакіади спортклубу. Майже всі студенти (98,9%) відповіли, що вони їм подобаються. Але 11,9% опитаних бажали б розширити програму спортивно-масових заходів за рахунок введення в неї туризму та спортивного орієнтування. За недоцільність змін висловилося 58% юнаків.

Влаштовує студентів (84,8%) і сама система викладання фізичного виховання у Луцькому НТУ, хоча 17,2% респондентів пропонують збільшити кількість годин, а 4,3% – вважають за необхідне введення у програму туризму.

Таким чином раціонально організований процес фізичного виховання, який включає в себе різні форми роботи сприяв тому, що 19,4% першокурсників відразу адаптувались до фізичних навантажень, 28% звикали протягом тижня, у 49,3% студентів цей процес тривав місяць. Лише 1,1% студентів адаптувались більше місяця та 2,2% юнаків протягом семестру (рис. 1).

**Висновки та пропозиції.** Аналіз анкет свідчить про те, що в більшості студентів I курсу був необхідний адаптивний період для нових умов навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Першокурсники не були готові як до об'єму, так і до інтенсивності фізичних навантажень. Найкраще адаптувались ті студенти, які мали спортивні розряди та хорошу

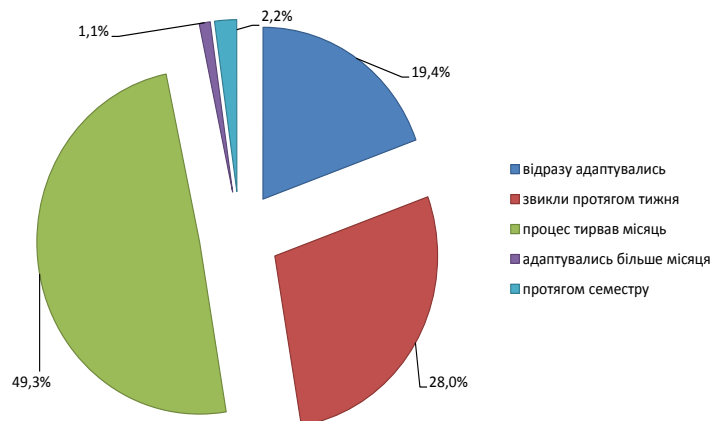


Рис. 1. Адаптація до фізичного виховання серед студентів Луцького НТУ

фізичну підготовленість, найгірше – студенти, які у школі за станом здоров'я відвідували підготовчу групу. Всі студенти погоджуються з тим, що технічний вуз вимагає не лише спеціальної підготовки у вибраній галузі, а й фізичної підготовленості з дисципліни «Фізичне виховання», яка є базовою для зміцнення здоров'я майбутнього фахівця. За період

навчання на I курсі студенти збагатили свій руховий досвід, покращили фізичну підготовленість, відмічають високий рівень викладання дисципліни, цікаві фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.

Наступні наші дослідження будуть стосуватися індивідуальної роботи зі студентами з ослабленим здоров'ям.

### Список літератури:

1. Білецька В. В. Програмно-методичне забезпечення процесу фізичного виховання студентів / В. В. Білецька, О. В. Давиденко, В. П. Семенко // Науковий часопис. – Серія № 15. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 13, 2011. – С. 35-39.
2. Довгаль Н. Ю. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів засобами фізичної культури і спорту / Н. Ю. Довгаль, М. Ю. Коропов // Науковий часопис. – Серія № 15. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 13, 2011. – С. 145-149.
3. Іванова А. Вихідні рівні стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів першого курсу окремих спеціальностей Луцького національного технічного університету / А. Іванова, Н. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збір. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / Укладач А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: Вол. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 2(14). – С. 57-60.
4. Ладика П. Адаптація студентів першого курсу факультету фізичного виховання в університеті / П. Ладика // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збір. наук. праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки / Укладач А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – № 1(21). – С. 54-58.
5. Присяжнюк С. І. Оцінка показників біологічного віку і патологічного індексу студентів НУБІП України / С. І. Присяжнюк // Науковий часопис. – Серія № 15. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 13, 2011. – С. 491-495.
6. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збір. наук. праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки / Укладач А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2013. – № 1(21). – С. 251-256.
7. Тимошенко О. В. Шляхи вдосконалення уроків фізичної культури в школах України на сучасному етапі розвитку суспільства / О. В. Тимошенко, Н. Г. Дьоміна // Науковий часопис. – Серія № 15. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 13, 2011. – С. 613-618.

**Іванова А.Е.**

Луцкий национальный технический университет

**Ковальчук Н.Н.**

Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки

## ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЛУЦКОГО НТУ К НАГРУЗКАМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

### Аннотация

В статье представлены результаты анкетирования 92 студентов, которые учатся на машиностроительном факультете, факультете экологии и приборо-энергетических систем Луцкого национального технического университета. В ходе исследования выявлено, что 82,6% студентов смогли адаптироваться к занятиям по физическому воспитанию с первых недель обучения в вузе. Это стало возможным благодаря базовой школьной физической культуре, где юноши овладели основными навыками по различным темам программы. Несмотря на это респонденты сообщили, что за первый год обучения они расширили свои двигательные умения на навыки. 84,8% юношей ответили, что система физического воспитания в Луцком НТУ их устраивает, 7,6% студентов предлагают увеличить количество пар по физическому воспитанию, а 4,3% считают необходимым введение в учебную программу дополнительных видов спорта.

**Ключевые слова:** адаптация, физическое воспитание, технический вуз, студенты, анкетирование.

Ivanova A.E.

Lutsk National Technical University

Kovalchuk N.M.

Eastern European National University Lesya Ukrainian

## THE PROCESS OF ADAPTATION FIRST-YEAR STUDENTS LUTSK NTU TO THE LOAD ON DISCIPLINE «PHYSICAL EDUCATION»

### Summary

The article presents the results of the survey 92 students who are studying at the Faculty of Mechanical Engineering, Faculty of Ecology and the appliances and energy systems Lutsk National Technical University. The study revealed that 82,6% of students were able to adapt to the physical education classes from the first weeks of training at the university. This was made possible thanks to the basic school physical education, where young men have mastered the basic skills of the various themes of the program. Despite this, respondents reported that for the first year they have expanded their motor skills on the skills. 84,8% of boys said that the system of physical education in Lutsk NTU suits them, 7,6% of the students propose to increase the number of pairs of physical education, and 4,3% consider it necessary to introduce into the curriculum of additional sports.

**Keywords:** adaptation, physical education, technical college, students, questioning.

УДК 37.037

## ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РОДИНІ

Файдевич В.В.

Луцький національний технічний університет

У статті розглядаються питання щодо формування позитивного ставлення дітей до фізичної культури у родині. Вказується, щоб зберегти й зміцнити здоров'я дитини, батьки мають знати про фізичну культуру та вміти використовувати її засоби. Незнання засобів або неправильне їхнє застосування може привести до травм і перевтоми. Завдання батьків полягає в тому, щоб не тільки навчити дітей виконувати певні фізичні вправи, але й дати їм знання, сформувати необхідні практичні навички. Виховання свідомих потреб до систематичних занять фізичними вправами в родині вимагає знань про фізичну культуру.

**Ключові слова:** діти, фізична культура, батьки, сім'я, фізичні вправи.

**Постановка проблеми.** Дитина стає членом сім'ї з дня свого народження, коли вона є найбільш сприятливою до виховних впливів. Фактично сім'я є першою ланкою між людиною і суспільством, яка передає від покоління до покоління певні соціальні цінності, що на суб'єктивному рівні виступають як ціннісні орієнтації членів сім'ї.

Турбота про формування рухових навичок дитини є відповідальним завданням батьків. У дитячому віці відбувається формування позитивного ставлення до фізичної культури, закладаються основи здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На цю проблему в своїх працях звертали увагу Т. В. Козлова і Т. А. Рябухіна, які відзначають, що «лікарі, фізіологи, педагоги – висловлюють серйозну заклопотаність станом здоров'я підростаючого покоління» [3, с. 201]. С. В. Хрущев зазначає, що проведені дослідження свідчать про те, що сучасні діти здебільшого відчувають руховий дефіцит, тобто кількість рухів, вироблених ними, нижче вікової норми. І це впливає на їхній організм. Більше того, руховий дефіцит приводить і до більше виражених функціональних порушень в організмі дитини [3, с. 257].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Автори відзначають, що в цих дітей знижується сила й працездатність скелетної мускулатури, що спричиняє порушення постави, скрив-

лення хребта, плоскостопість, затримку вікового розвитку швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості й сили. А тривале перебування в одноманітній позі (наприклад, за партою в школі, або за письмовим столом вдома) викликає статичне навантаження на певні групи м'язів, що приводить до їхнього стомлення й збільшує несприятливий вплив гипокінезії, яка викликає розвиток обмінних порушень і надлишкове відкладення жиру й сприяє захворюванню дітей ожирінням. У таких дітей частіше реєструються травми, в 3–5 разів вище захворюваність гострими респіраторними інфекціями. У цій ситуації першими мають турбуватися батьки. Це все свідчить про актуальність та практичну значущість піднятої проблеми.

**Мета роботи:** полягає у формуванні у дітей навичок здорового способу життя, розуміння значення позитивного впливу фізичних вправ.

**Виклад основного матеріалу.** Добре, міцне здоров'я – головна умова повноцінного життя. Здоров'я допомагає реалізовувати свої плани, успішно вирішувати життєві завдання й долати труднощі. Здоров'я значною мірою залежить від самої людини, її свідомості та активного ставлення до свого добробуту, від її способу життя. Для того, щоб люди були не тільки фізично, а і соціально здоровими (за висловом Гіппократа), вони мають дотримуватись «здорового способу життя».