

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти

МАТЕРІАЛИ
X Всеукраїнської науково–практичної **Internet**–конференції
15 квітня 2019 року

Харків,
2019

Редакційна колегія:

- Пономарьова Г. Ф. доктор педагогічних наук, професор, академік Міжнародної академії наук педагогічної освіти, заслужений працівник народної освіти України, Почесний громадянин Харківської області, ректор;
Степанець І. О. кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи;

Члени редакційної комісії:

- Осіпцов А. В. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини МДУ;
Мудрик В. І. кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;
Школа О. М. кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Фоменко В. Х. кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;
Фоменко О. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;
Жамардій В. О. кандидат педагогічних наук, викладач фізичного виховання Української стоматологічної медичинської академії;
Дорожко А. О. лаборант кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР, редакційно-видавничий відділ

Автори наукових праць несуть особисту відповідальність за зміст та якість поданих матеріалів

С 89 Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти: матеріали X Всеукр. наук.-практ. Internet-конф. (15.04.2019 р., Харків.) / за заг. ред. О. М. Школи. – Харків, 2019. – 167 с.

У збірнику вміщено матеріали X Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції, що відбулася 15 квітня 2019 року. Тематика збірника висвітлює актуальні науково-методичні проблеми в закладах освіти: формування здорового способу життя, особистісної культури учнівської і студентської молоді, управління педагогічною освітою, сучасні ідеї та інноваційні технології щодо формування готовності застосовувати професійні компетенції в професійній освіті, вдосконалення методики навчання та спортивного тренування, а також шляхи підвищення рухової активності на заняттях фізичного виховання та спорту, хореографії тощо.

*Друкується за рішенням Вченої ради факультету фізичного виховання та мистецтв
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

УДК 37:[796+613.96'06](08)

© КЗ «ХГПА» ХОР, 2019;
© Автори статей та тез, 2019

В. Ф. Слюсарев, Д. А. Богданов. Функціональна підготовленість студентів-спортсменів ХГПА різної спортивної спеціалізації.....	62
О. Г. Шалепа. Фізіологічні аспекти та основні передумови рішення питань адаптації до навчальної діяльності.....	65
В. М. Юхно. Підвищення рухової активності як запорука здорового способу життя студентів закладів освіти.....	70

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА ОСНОВНІ ПЕРЕДУМОВИ РІШЕННЯ ПИТАНЬ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

О. Г. Шалена

З огляду на психоемоційні та фізіологічні особливості студентів, особливу увагу необхідно приділяти питанням їхньої адаптації до навчальної діяльності. Існує кілька причин актуальності вивчення професійної адаптації. По-перше, рівень адаптаційних можливостей визначає успішність оволодіння професією, безпосередньо стосуючись формування динамічного професійного стереотипу [1]. По-друге, рівень адаптування організму визначає досконалість і міцність системи, що забезпечує розвиток адекватних умов і режиму професійної діяльності функціональних змін. І, по-третє, гнучкість і досконалість адаптаційних механізмів, їх потенційні можливості забезпечують високий рівень професійної стійкості, працездатності, а також сприяють збереженню і зміцненню здоров'я [1].

Загальне наукове поняття адаптації охоплює величезну галузь явищ, пов'язаних із пристосуванням істот до зовнішнього середовища. Це динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку і продовження роду [2]. Процес адаптації реалізується завжди, коли в системі «організм – середовище» виникають значущі зміни, і забезпечує формування нового гомеостатичного стану, що дає можливість досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій [1].

Формування адаптаційного статусу організму відбувається відповідно до концепції І. П. Павлова про динамічний стереотип як стійку систему нервових внутрішніх процесів, що формуються під впливом зовнішнього стереотипу повторюваних впливів оточення і впливів зовнішнього середовища, що перебудовуються при зміні характеру. При цьому в основі процесу адаптації організму межсистемні відносини змінюються відповідно до принципу домінант, розроблене А. А. Ухтомським, а сам процес пристосування охоплює практично всі ієрархічні рівні організму – від біохімічних перетворень на субклітинному і клітинному рівнях до виникнення вищих адаптаційних реакцій [5; 6].

Незважаючи на розбіжність у визначень різними авторами фаз адаптаційного процесу [1], у більшості випадків виокремлюються чотири стадії, що характеризуються специфічними рисами.

Перша – початкова, властива «термінова» адаптація, що характеризується мобілізацією функціональної системи, відповідальної за адаптацію, виражено стрес-

реакцією, періодом динамічної неузгодженості систем організму, падінням неспецифічної опірності.

Друга стадія – перехідна – характеризується оптимізацією провідних параметрів функціонального стану організму й підвищенням його опірності.

Третя стадія процесу – стадія довготривалої (стійкої) адаптації, характеризується завершенням формування адаптаційного процесу і, відповідно, високою резистентністю організму.

І, нарешті, у випадку неадекватності факторів, що впливають, обмеженості функціональних можливостей організму або їх виснаження, настає четверта стадія – стадія зриву адаптації, що призводить до невротизації організму і виникненню групи захворювань, так званої дезадаптації [6].

У розгляді адаптації та формування професійної стійкості студентів особливий інтерес викликають роботи, присвячені саморегуляції як основному принципу оптимальності біологічних систем, а також використанню принципів системної організації організму в інженерній психології, інженерній фізіології, у вивченні професійної діяльності, мнемічних процесів.

Вивчення адаптаційних процесів тісно пов'язане з уявленням про емоційну напругу і стрес [7]. Сама концепція стресу виникла і розвивалась у зв'язку з дослідженнями загальних закономірностей процесу адаптації [6; 7]. Це стало підставою для визначення стресу як стану, що складається з усіх не специфічно викликаних змін у біологічній системі, і як неспецифічної функції організму на пропоновані йому вимоги. Слід зазначити відмінності фізіологічного і психічного стресу, що полягають в тому, що, хоча фізіологічні явища при обох варіантах стресу ідентичні, спектр психологічного і поведінкового вияву при психічному стресі більш різноманітний [7]. Психічна (емоційна) напруга розглядається як форма стресу, найбільш адекватна для організму людини [7]. За визначенням Ф. З. Меєрсона, головними результатами стрес-реакції організму на адаптогенні фактори є мобілізація енергетичних ресурсів організму та їх перерозподіл, *за вибіркоvim напрямком*, в органи і тканини функціональної системи адаптації; потенціал роботи цієї системи; формування структурної основи довготривалої адаптації.

Відомо, що одним з провідних факторів, що визначають адаптаційний процес, є динаміка комплексу біохімічних перетворень [7], причому провідна роль у цих процесах належить катехоламинам і кортикостероїдам. Накопичені дані з проблеми адаптації організму дозволили визначити адаптацію людини як цілеспрямовану системну реакцію організму, що забезпечує можливість усіх видів соціальної діяльності й життєдіяльності при

виникненні факторів, інтенсивність (і екстенсивність) яких призводить до порушення гомеостатичного балансу [6].

Ураховуючи вищезазначене доходимо висновку, що адаптація охоплює як пристосування організму до середовища, так і пристосування середовища до організму, тобто засобів, знарядь та умов праці й навчання, у тому числі й засобів фізичного виховання. Нині прийнято визначати два види пристосування людини до нових умов: фізичну і соціальну адаптацію, що тісно пов'язані між собою, тому що одночасно зі зміною поведінки відбувається зміна як психофізіологічних реакцій, наприклад емоцій, так і реакцій суто фізіологічних.

У зв'язку з цим одним із актуальних напрямів проблеми пристосування організму людини до факторів навколишнього світу, є професійна адаптація. Вона враховує адаптування людини до умов, характеру і режимів праці й навчання, до своєї спеціальності, а також пристосування праці та спеціальності до можливостей, здібностей і нахилів людини, яка припускає забезпечення заданого рівня працездатності. Будь-яка професійна діяльність здійснюється на підставі формування функціональної системи за участі багатьох інтегральних компонентів працездатності, у тому числі специфічних – сенсорно-моторного, фізичного, інтелектуального; неспецифічних – рівня активації центральної нервової системи, емоційного тону, вегетативного забезпечення тощо. До психологічних характеристик, сутєвих для професійної адаптації, відносять рівень професійної напруги і стійкість до стресу, енергетичний потенціал і здатність до логічного структурування ситуації [1]. Функціональний аналіз дає підстави розглядати адаптаційні й компенсаторні процеси, що виникають в організмі при розв'язанні поставлених завдань, з погляду цілісного характеру регуляції функції життєдіяльності.

Для встановлення кількісних характеристик взаємозв'язків між організмом і його окремими системами з зовнішнім середовищем; інтенсивністю і тривалістю дії факторів навчального процесу й соціального середовища і станом організму; взаємозв'язку між цими факторами і показниками працездатності та здоров'я, останнім часом у медичній науці, а також у психології та педагогіці розробляються відповідні моделі [8; 9].

Зокрема, створюються моделі фізіологічних систем організму й керування його функціями [4; 8], створені моделі, що відображають спільний вплив фізичних факторів середовища і робочого навантаження на регуляцію фізіологічних функцій і стан здоров'я, взаємозв'язок професійних показників і їхніх фізіологічних корелятив [4].

Процес професійної адаптації розпочинається з першого контакту людини з новими умовами життєдіяльності (впливовими факторами). При цьому процес перебудови систем організму при переході студентів у нове середовище спостерігається навіть, якщо немає

сильних стресів [4]. У світлі вищевикладеного надзвичайно важливою є вироблення концепції цілеспрямованого регулювання й керування процесом пристосування студентів, із застосуванням педагогічних прийомів і методів, у тому числі засобами фізичного виховання, до умов навчання у вищих навчальних закладах

Відомо, що вік як юнаків, так і дівчат від 18-ти до 23-х років найбільш чутливий до різних зовнішніх впливів і характеризується особливою значною перебудовою ЦНС і ще продовжується розвиток ендокринної, серцево-судинної, дихальної й опорно-рухової систем [9].

Водночас перехід студентів до нових умов життя і трудової діяльності означає нову і досить складну фазу розвитку психофізіологічних функцій, суть якої виражається спеціалізацією цих функцій в процесі адаптації до майбутньої професійної діяльності й наявних умов. На даному етапі адаптації, якщо індивідуально-психологічні та фізичні особливості людини відповідають цим умовам, студент легко і вповні опановує професією, якщо ж цієї відповідності немає, то він відчуває психофізіологічний дискомфорт і надалі може залишити цю професію (а в іншому випадку можуть розвинути хвороби деадаптації). При цьому фактор попередньої професійної підготовки є одним із провідних у складній системі умов зовнішнього середовища, що призводять до порушення стану здоров'я і, насамперед, у розвитку найбільш поширеної патології – ішемічної хвороби серця. Про вплив специфічного комплексу професійно-виробничих факторів на здоров'я і працездатність представників окремих професій і професійних груп переконливо свідчать дані багатьох авторів, зокрема при аналізі захворюваності операторів, при виконанні прецизійних робіт, при фізичних навантаженнях [8].

Одним із критеріїв оцінювання адаптаційних можливостей організму і його працездатності є стан здоров'я, що відображає зв'язок усіх органів і систем.

У комплексній характеристиці адаптації до професії студентів у процесі навчання провідне місце належить вивченню стану їхнього здоров'я і рівня фізичного стану. Відомо, що рівень здоров'я великою мірою визначає адаптаційні можливості організму, а саме поняття «здоров'я» включає рівень функціональних можливостей організму, діапазон його компенсаторно-адаптаційних реакцій у процесі пристосування до підвищених вимог навчально-професійного середовища. При цьому критерій працездатності є одним із провідних в оптимальній життєдіяльності організму.

Відомо, що здоров'я – категорія соціальна. У Статуті ВОЗ здоров'я визначається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. При цьому виділяються групи факторів, так звані фактори ризику, що можуть формувати нездоров'я: генетичні,

екологічні, соціальні, нездоровий спосіб життя (перенапрута, недоїдання, недосипання, такі шкідливі звички, як переїдання, куріння, уживання алкоголю, наркотиків тощо).

Значний інтерес представляють дослідження, проведені американськими авторами стосовно впливу соціальних і професійно зумовлених факторів ризику на розвиток найбільш значущих видів патології і, насамперед, серцево-судинні захворювання і рак (Risk reduction project 1992). Було встановлено, що ризик захворювань серцево-судинної системи вищий у людей, які не виконують фізичних вправ (60 %), з надлишковою вагою (53 %), з високим рівнем холестерину (51 %), які курять (32 %), і, для порівняння, з високим рівнем кров'яного тиску – 2 %.

Під час аналізу стану здоров'я організму, що розвивається, велике значення приділяється динамічній системі захисно-приспосувальних механізмів фізіологічного характеру, спрямованої на саморегуляцію організму, що можна розглядати як його резервні адаптаційні можливості. Ступінь адаптаційних можливостей залежить від особливостей факторів, що впливають на організм, і від їх поєднання. У наукових працях багатьох авторів окреслено різні проблеми оптимізації адаптації студентів до навчально-професійного режиму під час здобуття широкого спектру професій [5; 6].

На підставі результатів цих спостережень доходимо висновків, що специфіка адаптації до навчальної діяльності виражається в оптимальному пристосуванні людини до активної діяльності не підвищенням порога роздратування, не відходом від впливу зовнішнього середовища, а вдосконалюванням й ускладненням функцій, формуванням нових, більш складних фізіологічних механізмів, зниженням рівнів чутливості, розвитком властивих організму природних задатків, причому їх цілеспрямований розвиток під час навчання може істотно активізувати процес адаптації.

На перебіг адаптації студентів до умов професійної підготовки і на успішності їхнього професійного навчання впливає ще й успішність попереднього навчання у школі, індивідуальне ставлення до обраної професії та престижу цінностей професії в загальній структурі реалізації поведінкових програм. Для полегшення процесу пристосування студентів до умов навчання й оволодіння професією пропонується комплекс заходів, спрямованих на забезпечення ступневості й поступового впливу сумарного навчального та фізичного навантаження шляхом упровадження раціональних, фізіологічно обґрунтованих режимів фізичного навантаження з урахуванням особливостей освоюваної професії [6]. Стосовно цього необхідний облік особливостей професійного навчання, упровадження оптимальних форм інформаційного забезпечення студентів, що сприяє цілеспрямованому формуванню професійно значущих якостей та оптимальної організації професійних дій у структурі діяльності. Для об'єктивного аналізу суті професійної адаптації особливо

важливий індивідуальний підхід до підвищення ефективності підготовки фахівців з урахуванням нерівномірності освоєння ними окремих дій у професійній діяльності, а також залежності між вихідним рівнем функціонування фізіологічних систем і величиною реакції на фактори навчання. Згідно з наявними даними цей період знаходить висвітлення у своєрідності навчання осіб з різним ступенем професійної придатності [4].

Відомо, що фізіологічно сприятливі умови навчання і праці сприяють не тільки полегшенню психофізіологічної адаптації студентів, але й усуненню в них низки неврозоподібних станів і навіть профілактиці нейроциркуляторної дистонії.

Література:

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія; – Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля, 2011. – 199 с.
3. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навч. посібн. Київ: Либідь, 2001. 128 с.
4. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62-64.
5. Семиченко В. А. Психология деятельности. К.: А. Н. Ешке, 2002. 248 с.
6. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2009. 22 с.
7. Frick S. B. Diagnosing boredom, confusion and adaptation in school children. *J. Sch. Hith*, 1985. Vol. 55. №7. P. 254-257.