

8. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Г.В. Воробей. – К., 1997. – 16 с.
9. Воропай О.С. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. – К.: Оберіг, 1993. – 589 с.
10. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В.І. Левків. – Луцьк, 1998. – 17 с.

The article present the results of the experimental investigation of the national active games influence on the motion training of junior pupils.

Key words: first – third grade pupils, motion training, national motion games.

Отримано: 26.11.2010

УДК 378.147.134:796

**Ю. Ю. Мосейчук,
О. П. Ніколайчук,
О. О. Мороз**

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ

У статті приведено елементи інноваційної методики адаптації студентів першого курсу до зміни їх життєвого стереотипу і висвітлено результати її застосування з метою попередження психологічних відхилень.

Ключові слова: студент, корекція психологічних відхилень, інноваційна методика.

Постановка проблеми. Наявні в сучасних літературних джерелах дані свідчать про широку розповсюдженість психологічних відхилень серед студентської молоді і відсутність стійких позитивних тенденцій до покращення стану здоров'я цього найуразливішого прошарку населення нашої держави [1, 6]. Ситуація, що склалася, вимагає розробки і вдосконалення механізмів, які сприяли б ефективному вирішенню провідних проблем профілактики психосоматичної патології.

Початок навчання у вищому навчальному закладі для кожного студента є стресовою ситуацією, яка обумовлена, з одного боку, зміною попереднього життєвого стереотипу, а з іншого – потужним і стрімким інформаційним потоком, який характеризується складністю завдань, поєднанням декількох видів діяльності без можливості зниження інтенсивності жодного з них, необхідністю забезпечення високої швидкості переробки інформації, невизначеністю ситуації, виникненням конфліктів, тощо [2].

З огляду на вищесказане, **метою** нашого дослідження було впровадження методики адаптації студентів першого курсу до зміни життєвого стереотипу, пов'язаної зі вступом до вищого навчального закладу.

Методи дослідження. Тестування за опитувальником для оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Раймонда,

Результати дослідження та їх обговорення. З метою виявлення поширеності психологічних відхилень було проведено вивчення індивідуально-особистісних психологічних якостей студентів I, III курсів факультету фізичної культури та

здоров'я людини Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича на підставі результатів тестування за опитувальником соціально-психологічної адаптації. Із 96 респондентів, у 52 (54%) встановлено порушення соціально-психологічної адаптації. Найбільші відхилення притаманні для студентів I курсу. В яких, порівняно зі студентами III курсу, відзначено нижчі рівні “адаптації”, “прийняття інших”, “емоційного комфорту” й “домінування”. Дуже низькими у студентів I курсу є рівні “самосприйняття” та “емоційного комфорту”.

Приведені результати свідчать про значні внутрішні протиріччя й проблеми, які виникають у молодих людей внаслідок різкої зміни психологічного мікроклімату, пов'язаної з початком навчання в якості студентів.

Встановлено, що для них характерна схильність до відсторонення від зовнішнього світу з тими проблемами й тиском, який він чинить на особистість. Вони закриті, неохоче йдуть на контакт. Про це свідчить підвищений показник за шкалою “інтернальності”.

Перераховані результати підтверджують думку провідних вчених про те, що у психогігієнічному і психопрофілактичному плані студенти вузів заслуговують все більшої уваги, враховуючи їх доволі високу нервово-психічну і психосоматичну захворюваність. За статистикою, молоді, особливо студентська, є однією з найуразливіших верств населення. Як свідчать наукові дані, у наших студентів 20-24-х років “біологічний” вік перевищує паспортний на 10-15 років [1,4]. З цих позицій напруженість навчального процесу може розглядатися як міра залучення нервово-емоційних ресурсів організму у побудову функціональних систем адаптації у відповідь на впливи середовища [1].

Сьогодні доведено, що найприроднішим фактором, який сприятливо впливає на нейрогуморальні механізми регуляції функцій організму й нормалізує протікання життєвих процесів, є аеробні фізичні навантаження. Вони збільшують розумову активність, наполегливість, упевненість, емоційну стійкість, успішність, здатність до самоконтролю, пам'ять, сприйнятливість, ефективність роботи і водночас зменшують почуття гніву, тривожності, збентеженості, депресії, ворожості, страху, психологічної і нервово-м'язової напруги, кількості помилок під час роботи, головного болю. Фізичні навантаження можуть змінювати особистість – підвищувати рівень впевненості в собі, самоконтролю, покращувати яву. Внаслідок фізичних навантажень може змінитися сприйняття власного тіла та підвищитися рівень самосприйняття й самооцінки [2,3]. Отже, фізичні вправи – це потужний засіб збереження високої працездатності за умови тривалої розумової роботи і нервово-психічної напруги [1,5,6].

Важливим є також, на нашу думку, і когнітивно-поведінкова корекція. Ключовими моментами останньої вважаються: переоцінка і зміна поведінки, досягнення й підтримка базового рівня фізичної активності, поступове її збільшення шляхом заохочення до підвищення інтенсивності фізичних навантажень, відновлення певних видів особистої активності. Важливість застосування елементів когнітивно-поведінкової корекції обґрунтовується тим, що сучасними дослідженнями доведена важливіша роль освіченості індивіда в галузі проблем збереження й зміцнення здоров'я, ніж рівня лікувально-діагностичних заходів у регіоні [1,5].

Висновок

Наш досвід засвідчує, що основними складовими частинами інноваційної методики адаптації студентів першого курсу до зміни їхнього попереднього життєвого стереотипу є фізичні тренування в поєднанні із когнітивно-поведінковою корекцією,

які взаємопов'язаними і повинні розглядатися як потужний засіб саногенезу і формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Почему вымирают восточные славяне? // Зеркало недели. – 2007. – № 1. – С. 2.
2. Бойчук Т.В. Розповсюдженість і структура психологічних розладів серед студентів та оцінка значення способу життя як фактора їх виникнення / Т.В.Бойчук, О.М.Лібрик, Ю.Ю.Мосейчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 10. – С.68-72.
3. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С.Вейнберг, Д.Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001. – 335 с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М.: Медицина, 1985. – 304 с.
5. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
6. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н.Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.

The elements of innovative method for the first year student adaptation to the life style change are showed in the article. The results of its approbation with the reason of psychological disorders prevention are reflected.

Key words: student, psychological disorders prevention, innovative method.

Отримано: 22.10.2010

УДК 37.015.31:796

І. І. Стасюк

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Фізична активність – це рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу і досягнення фізичної досконалості для ефективного реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб. Вивчення проблем формування фізичної активності школярів з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне з важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підрастаючого покоління.

Ключові слова: фізичне виховання, управління навчальним процесом, рухові здібності, школярі, фізична активність.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у сучасній школі спрямовано на реалізацію державної мети і розв'язання оздоровчих, освітніх і виховних завдань на основі комплексної програми з фізичної культури, моделі та технології, які забезпечують якість професійної роботи вчителя, управління процесом фізичного виховання у динаміці: учень – клас – вікова група школярів.

Турбота про підвищення фізичної активності школярів вимагає управління цією активністю, підпорядкування її педагогічним завданням.

Мета дослідження полягає в теоритичному обґрунтуванні важливості управління процесом формування фізичної активності школярів.

Методи дослідження: теоритичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з даного питання.