

### Література

1. Емельянов В.В. Студенты об адаптации к вузовской жизни / В.В. Емельянов // - Спб.: Издательство Политехнического Университета,- 2009. С.18-21.
2. Кузнецова Т.Е. Особенности обучения китайских студентов в вузах РФ Подготовка иностранных абитуриентов в вузы Российской Федерации / Т.Кузнецова // - Спб.: Издательство Политехнического Университета,- 2010, С.43-45.
3. Личагина И.М. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе на основе аксиологического подхода / И.М. Личагина // Автореферат, Челябинск,- 2008, С.37-38.

### Реферати

#### АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Гольденберг Ю.М., Казаков Ю.М., Петров Е.Е.

В статье рассмотрены некоторые аспекты адаптации личности в целом и иностранного студента в частности в процессе обучения в иностранном вузе. Приведены типы адаптации и выделены задачи, которые встают перед ним. Формирование толерантных установок в условиях учебного заведения, организация своевременной и достаточной помощи им формирует позитивную направленность иностранных студентов к жизни и обучению в нашей стране.

**Ключевые слова:** адаптация, высшее образование, иностранные студенты.

Статья надійшла 14.01.2013 р.

#### ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS TO STUDIES IN UNIVERSITIES AS SOCIAL PROBLEM

Goldenberg Yu.M., Kazakov Yu.M., Petrov Ye. Ye.

Some aspects of personal adaptation generally and foreign students specifically during studies in foreign university are considered in the article. Types of adaptation are showed and tasks, connected with them, are presented. Creation of tolerant directions in conditions of educational institution, organizing of timely and sufficient help to foreign students forms positive direction of them to the life and studies in our country.

**Key words:** adaptation, high education, foreign students.

УДК 796. 011.875.001

Н.І. Губка, Д.М. Бойко, А.В. Ємені

ВДНЗ України "Українська медична стоматологічна академія", м. Полтава

### ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗДОРОВ'Я ТА ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

В статті розглядається значення психофізичної підготовки як невід'ємної частини здоров'я, освіти та виховання студентів. Зокрема увага приділяється, дихальним вправам, розвитку або підтримці певного рівня професійно-важливих психічних і фізичних якостей, спеціальним завданням які вирішуються за допомогою засобів та методів фізичної культури.

**Ключові слова:** студент, освіта, медицина, психофізичні вправи, спорт.

Нове розуміння соціального замовлення на підготовку лікаря, компетентність і соціальна позиція якого повинна адекватно відповідати загальній тенденції в розвитку сфери медичного обслуговування.

Відомо, що протягом навчання, особливо у медичному вузі, центральна нервова система студента, несе надзвичайно велике навантаження. Крім навчального навантаження позначається також екологічний вплив навколишнього середовища (великі об'єми часу перед екраном комп'ютера, знаходження в погано провітрюваних приміщеннях, велика скупченість на місцях занять і т.п.). Психічна напруга посилюється соціально-побутовими проблемами. Сукупність цих чинників негативно впливає на психіку студента, багато яких можна визначити як стресові, дає підставу класифікувати структуру його діяльності в навчальний період, як діяльність людини, що знаходиться в тривалій психологічній напрузі. Разом з цим зростаючий ритм життя вимагає від студентів хороших психофізичних кондицій [9].

Збереження і зміцнення здоров'я студентів є обов'язковим завданням кафедр фізичного виховання і національної освіти. Сьогодні уже не виникає сумнівів, що резерви психоемоційної адаптації організму обмежені, звужені їх можливості відновлення унаслідок благотворного спілкування з природою. Тому в багатьох випадках акумулюється хронічна втома і спрацьовує механізм зниження реактивності. Часто це проявляється формалізацією міжособистісного спілкування, байдужістю, внутрішнім відчуженням людини від цілей і турбот оточення.

Встановленні явища спричиняють нервові перенапруження систем організму. Наслідком стає виникнення паталогічних психосоматичних станів організму, які стимулюють розвиток різних захворювань і в першу чергу нервових і серцево-судинних [4]. При такому явищі домінує хвилювання, яке впливає на мотивацію і фізичну активність студента. Багатьом студентам знайомий стан, коли нервові напруження примушує їх почувати себе вразливим. Під впливом систематичних занять фізичними вправами за інтересами дані симптоми поступово зникають [3].

Наші дослідження показують, що поєднуючи рухи з певною настройкою психіки, створюючи необхідний емоційний фон, можна різко підвищити результативність фізичної вправи. Тому такою важливою є психофізична підготовка як складова частина здоров'я та виховання студентів.

**Метою** роботи було розроблення засобів та методів побудови психо-фізичної підготовки студентів-медиків на основі психофізичної підготовленості, обґрунтуванні засоби підбору методів викладання, які сприятимуть розвитку складових частин виховного і оздоровчого процесу студентів.

**Матеріал та методи дослідження.** Основними методами були: теоретичний аналіз і узагальнення науково – методичної літератури вітчизняних та іноземних авторів. Опитування та анкетування студентів, педагогічне тестування, фізіологічні й психофізичні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 280 студентів УМСА 132 чоловіків і 148 жінок (із них контрольну групу склали 140 студентів, чоловіків- 66, жінок- 74), віком 17-20 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливу увагу в своїй роботі ми приділили спеціальним дихальним вправам: як поєднання правильно організованого дихання і психологічної настройки з рухом, як методу

взаємного посилення, потенціювання їх благотворного впливу на організм ( К.В. Дейнека, 1987). Для усунення або нейтралізації негативних чинників фахівці радять застосовувати фізичні вправи, підтримувати рухову активність, здоровий спосіб життя. Статичні пози, різні шуми, знижений або підвищений атмосферний тиск, різкий перепад температур [16]. Тобто має місце надання переваги певним видам спорту в залежності від темпераменту, характеру та інших якостей студента [6]. Одним з основних завдань фізичного виховання при будь-якому захворюванні є підвищення фізичної і розумової працездатності, підвищення функціонального рівня фізіологічних систем організму, ослаблених хворобою, навчання раціональному диханню, виховання морально-вольових якостей [7].

У системі оздоровчої фізичної культури важливо регулювати дихання - цієї єдиної вегетативної функції, якою людина керує свідомо. Дихання здійснюється автоматично завдяки механізму, сформованому в процесі еволюції. Цей механізм посилює вентиляцію легенів і відповідно до потреб організму в надходженні кисню до тканини і виділенню в них вуглекислоти. Однак дихання може не тільки пасивно стежити за потребою організму в газообміні, підтримуючи його працездатність, а й активно впливати на неї, значно поліпшуючи життєдіяльність людини. Приведені нижче результати досліджень допоможуть мати максимальну користь від поєднання правильно організованого дихання і психологічної настройки з рухом як методу взаємного посилення, потенціювання їх благотворного впливу на організм.

Відомо, що діафрагма – найсильніший м'яз для вдиху, а живіт - для видиху. Якщо ці м'язи функціонують правильно, то під час видиху живіт трохи випинається (отже діафрагма ущільнюється і натискає, на нутрощі), а під час вдиху живіт зменшується (отже скорочується м'язи живота і діафрагма набуває куполоподібного положення). Таке дихання називається діафрагмальним. Діафрагмальне дихання найлегше проводити лежачи на спині, зігнувши ноги в колінах. Однак цьому типу дихання треба навчитися сидячи і стоячи. Як показали наші дослідження, уже після року занять за данною методикою, показники дихання, серцево-судинної системи, спостережливості, пам'яті за даними 12 тестів Щербатих Ю.В., 1998, 2000, 140 анкет, вигідно відрізнялись від початкових і стали значно кращими від контрольної групи студентів, які займалися тільки по програмі «фізичне виховання». В таблиці 1 приведені данні про зміни в системі дихання.

Таблиця 1

**МСК і ЖЄЛ у студентів які займалися і незаймалися психофізичними вправами (n = 280)**

Групи дослідження	Статистичні показники	МСК (мл/хв/кг)	ЖЄЛ (мл)
Чоловіки	M±m	36,82±17,78	3900,0±152,0
Незаймалися	M±m	42,25±14,45	4555,0± 131,20
Займалися	P	<0.001	<0.01
Жінки	M±m	31,81±16,10	2800,0± 150,0
Незаймалися	M±m	37,22±14,28	3400,0± 146,0
Займалися	P	<0.02	<0.02

Показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) у чоловіків збільшились з 3900 до 4555, ( p < 0.01). У жінок відповідно з 2800 до 3400 (p < 0.02). Тоді як у студентів, які займалися тільки по програмі «фізичне виховання», цей показник майже не змінився. Ритм дихання даний природою тому у кожного він індивідуальний і залежить від загального стану здоров'я, зміни емоцій тощо. Доведено, що зміна циклів дихання супроводжується змінами кровообігу: під час вдиху прискорюється скорочення м'язів серця, швидкість поширення пульсової хвилі під час вдиху зростає, під час видиху- знижується, наповнення периферичних судин кров'ю під час вдиху зменшується, а під час видиху- збільшується. Тільки нормальне співвідношення кисню і вуглекислого газу в крові сприятливе для здоров'я. Правильним показником такого співвідношення є відчуття комфорту як у спокої, так і під час виконання фізичної і розумової праці. Результати досліджень підтверджуються даними фізіологів які довели, що для збереження здоров'я і підвищення працездатності дуже важливо розвивати стійкість організму до кисневої недостатності. Пропонується цю стійкість удосконалювати та підвищувати вольовою затримкою дихання у вправах або поверхневим диханням у побуті. Самим сприятливим способом досягнення цієї мети є вольова затримка дихання до межі можливого і поверхнєве дихання під час фізичного навантаження, оскільки вольова затримка дихання в цих випадках виключає природній спосіб контролю - автоматизм самого організму.

Постійна напруга уваги, точне і своєчасне виконання дій ведуть до стомлення організму. Щоб зберегти високу працездатність при інтенсифікації навчання, студенти повинні оволодіти певними руховими і спеціальними психологічними навиками, яким ми їх навчали. Доведено, що дихальну гімнастику, як один із засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, яка сприяє формуванню здорового способу життя студентів-медиків, можна успішно використовувати з метою регуляції нервових процесів, що досягаються свідомим і довільним регулюванням, ритмом дихальних рухів у спокої. Відзначимо, що у тих, хто займається психофізичними вправами, формуються навички, які допомагають поєднувати фізичне навантаження з найкращим ритмом дихання. Навчившись свідомо регулювати систему дихання з'являється відчуття, що дихається легко (про що студенти пишуть в анкетах). Основна мета наших вправ, полягає в тому, щоб забезпечити нормальне співвідношення вуглекислого газу і кисню в крові та тканинах. Щоб визначити, що цієї мети досягнуто, необхідно керувати відчуттям, що дихається легко. Якщо після видиху застосовується затримка дихання (апноє) для тренування стійкості організму до гіпоксії (до зниження O<sub>2</sub> у тканинах або крові), то слід орієнтуватися на відчуття, що певна доза апноє (2-3-4 с) не потребує вольових зусиль, а сприймається у спокої і русі (наприклад на прогулянці), як приємне комфортне відчуття. Встановлено, що фізична підготовленість є найважливішим чинником, який піддається педагогічним діям, що визначають стан здоров'я, функціональний вік, надійність, працездатність людини, його успіхи в оволодінні різними професійними вміннями і навиками.

Зміст, характер, умови навчання і підготовки студентів до професійної діяльності мають свої особливості, що визначає спеціальну направленість фізичного навчання і виховання студентів. Під спеціальною направленістю ми розуміємо підбір і застосування таких засобів, методів і форм, які в якомога краще забезпечують вирішення як загальних, так й конкретних завдань. В сучасних умовах питання спеціальної направленості фізичного навчання і виховання набувають великого теоретичного і практичного значення.

Практика і результати наукових досліджень показують, що чинниками, які визначають спеціальну спрямованість фізичного навчання і виховання студентів, є: умови, в яких відбувається освітній процес; характер та величина фізичних навантажень, нервово-психічної напруги, які мають місце під час навчання; особливості комплектування учбових груп; деякі конкретні особливості (ступінь бажання отримати знання, вміння і навички; незручності, пов'язані з віддаленістю і розосередженістю учбово-спортивної бази, та ін.).

#### Висновки

1. Нами розроблені засоби та методи побудови психо-фізичної підготовки студентів-медиків на основі психофізичної підготовленості, обґрунтуванні засоби підбору методів викладання, які сприятимуть розвитку складових частин виховного і оздоровчого процесу студентів.
2. До спеціальних завдань, які вирішуються за допомогою засобів і методів фізичної культури, можна віднести: формування здатності у студентів витримувати статичну напругу при малорухливій і монотонній праці в учбових аудиторіях; розвиток сміливості і рішучості, витримки і самовладання, ініціативи і винахідливості, цілеспрямованості і емоційної стійкості; відновлення функціональних порушень нервової та серцево-судинної систем, візуальних функцій, постави та ін.
3. Ці завдання вирішуються за рахунок їх включення в програму фізичного виховання, встановлення оптимального співвідношення учбового часу, що відводиться на заняття. Встановлено, що психофізична фізична підготовленість є найважливішим чинником, який піддається педагогічним діям, що визначають стан здоров'я, функціональний вік, надійність, працездатність людини, його успіхи в оволодінні різними професійними вміннями і навичками. Тому такою важливою є психофізична підготовка як складова частина здоров'я та виховання студентів.

#### Література

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. / И. С. Барчуков, А. Н. Нестеров // М.: Издательский центр «Академия» 2008.- 522 с.
2. Губка П.И. Оптимизация тренировочных режимов занятий для мужчин различных профессиональных групп / П.И Губка // Теория и практика физической культуры.-М.: , 1989.- №1 .С.-27-30
3. Губка П. И. Лёгкая атлетика: Учебно-методическое пособие / П. И. Губка, Ю. Г. Травин // И-во, ГЦОЛИФК, М.:-1989.- 186 с.
4. Губка П.И. Изменение физической работоспособности у людей под влиянием занятий оздоровительным бегом/ П.И. Губка // Физиология человека.-М.: 1996.- №6.- С.28-31
5. Галагуза А.А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів/ А.А. Галагуза // Теорія та методика фізичного виховання.- 2004.- № 3. С.- 41-44.
6. Губка П.И. Психофізична підготовка курсантів і студентів / П.И. Губка // Навчально-методичний посібник, Освіта.- К.-2005.-129 с.
7. Губка П.И. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості / П.И. Губка, О.В. Лупало., С.Г. Копчикова // Світ медицини та біології, 2012.-№1.- С.55-58.
8. Дакал Н. А. Анализ подходов к организации физического воспитания в высших учебных заведениях, направленных на повышение мотивации к двигательной активности. «Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи». / Н.А. Дакал, Л.В. Аникеенко // Одесса, 2005, С. 354 – 358.
9. Дейнека К.В. 10 уроков психофизической тренировки / К.В. Дейнека //.- М.: ФиС, 198 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия (пер. с англ.) / К. Купер // М.: Фис, 2000.- 220 с.
11. Макаров Р. Н. Профессиональная надёжность и пути конструктивной целевой модели и физической подготовки специалиста «Методологические подходы к решению проблемы надёжности человеческого фактора в условиях научно – технического прогресса» / Р.Н. Макаров // Одесса 1998, С. 12 – 15.
12. Миколенко Л.К. Функціональні дослідження фізичної підготовки / Л.К. Миколенко // Здоров'я та фізична культура.-2005.-№17.-С.2-3
13. Полухин Ю. В. Застосування модульної інноваційної методики фізичного виховання в професійній підготовці бакалаврів Національного Технічного університету України / Ю. В. Полухин, С.Е.Толмачова // «Науковий часопис». НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2011.- Випуск 10.- С.-112-114.
14. Полухин Ю. В. Професійно – прикладна фізична підготовка як складова частина освітнього і виховного процесу студентів./Ю.В. Полухин, А.В. Хохлов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2011.- Випуск10.- С.-213-215
- 15.Резанов В.І. У кн.: Диагностика и регуляция эмоциональных состояний / В.І. Резанов, А.І. Кисельов [та ін.]// - М.: Ан|СРСР, 1990, 170 с.
16. Раевский Р. Т. На актуальных направлениях науки о студенческой молодежи. «Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи» / Р.Т. Раевский // Одесса, 2009, С. 21 - 24
17. Унт И. Индивидуализация и дифференциация обучения / И. Унт // М.:Педагогика, 1990.-176 с.

#### Реферати

##### ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ И ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Губка П.И., Бойко Д.Н., Емец А.В.

В работе исследовано значение психофизической подготовки как составной части образования, здоровья и воспитания студентов-медиков. Было установлено, что психическое напряжение студентов во время учебного процесса, усиленные социально-бытовыми проблемами, отрицательно влияет на здоровье студентов. Определены средства психофизической подготовки, которые положительно влияют на состояние здоровья и воспитание студентов.

**Ключевые слова:** студент, образование, медицина, психофизические упражнения, спорт.

##### PSYCHOPHYSICAL PREPARATION as CONSTITUENT PART of STUDENT'S HEALTH and DEVELOPMENT Gubka P.I., Boyko D.M., Emets A.V.

The value of psychophysical preparation is in-process investigational as to component part of education, health and education of students-physicians. It was set that psychological tension of students during an educational process, increased social every-day problems, negative influences on a student's health. Facilities of psychophysical preparation, which positively influence on the state of health and student's education are certain.

**Key words:** psychophysical preparation, medicine, sport, education, the state of health.

Стаття надійшла 15.01.2013 р.