

Ю. Ю. Мосейчук

## ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО НАВЧАННЯ

У статті наведені 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 розладів, інноваційна методика.

**Актуальність.** 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.

Нааявні в сучасних літературних джерелах дані свідчать про широку розповсюдженість психологічних відхилень серед студентської молоді і відсутність стійких позитивних тенденцій до покращання стану здоров'я цього найуразливішого прошарку населення нашої держави [1, 7]. Ситуація, що склалася, вимагає розробки і вдосконалення механізмів, які сприяли б ефективному вирішенню актуальних проблем профілактики психологічних відхилень.

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

**Методи дослідження.** Тестування за опитувальниками для оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Раймонда, рівня соціальної фрустрації за А.І. Вассерманом (у модифікації В.В. Бойка), «Міні-мульти» (скорочений варіант ММРІ – «Міннесотського багатofакторного особистісного опитувальника»), адаптованим опитувальником профілю настрою «POMS – profile of mood states».

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою виявлення поширеності психологічних порушень було проведено вивчення індивідуально-особистісних психологічних якостей студентів I, III курсів факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича на підставі результатів тестування за опитувальником соціально-психологічної адаптації. Із 96 респондентів, у 67 (70%) встановлено порушення соціально-психологічної адаптації [2]. Найбільші відхилення притаманні для студентів I курсу, у яких в порівнянні як з контрольною групою, так і зі студентами III курсу відзначено найнижчі рівні «адаптації», «прийняття інших», «емоційного комфорту» й «домінування». Дуже низькими у студентів I курсу є рівні «самосприйняття».

Наведені 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».

Опитування за скороченим варіантом Міннесотського багатфакторного особистісного опитувальника («Міні-мульти») показало, що для психолого-характерологічного профілю студентів I курсу характерна схильність приймати все на віру, вони пасивні, часто наївні, повільно адаптуються й легко впадають у залежність, погано переносять зміну звичного оточуючого середовища, швидко втрачають рівновагу у соціальних конфліктах. Водночас це особи, схильні до тривожності, невпевнені в собі, безініціативні, нездатні самостійно приймати рішення, при найменших невдачах впадають у відчай, замикаються в собі. І хоча вони переважно працюючі та відповідальні, в міжособистісних стосунках для них характерна емоційна холодність і закритість. Показники аналізу засвідчили також емоційну стриманість та важкість залагоджувати соціальні конфлікти [2].

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, молодь, 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].

З метою полегшення пристосування до зміни попереднього життєвого стереотипу, вже декілька років поспіль навчальний рік для студентів першого курсу факультету фізичної культури та здоров'я починається з посвяти в студенти у спортивно-оздоровчому комплексі «Смерічка» Вижницького району, розташованому у мальовничому куточку Карпат, під час якого для вчорашніх абітурієнтів, разом з навчальним процесом, забезпечується активний відпочинок. Цим закладаються основи національно-патріотичного виховання, яке є неодмінною складовою формування толерантної особистості з усвідомленням власної значущості для суспільства. Одним із напрямів виховного процесу під час проведення посвяти є те, що всі роботи з благоустрою території комплексу, прибирання приміщень, чергування в корпусі, допомога персоналу здійснюється самими студентами. Також влаштовуються конкурси, вікторини, дискотека, що суттєво зближує студентів, формує в них почуття згуртованості й упевненості в дружній підтримці колег при виникненні проблематичної ситуації. Неодмінною складовою при проведенні посвяти є походи в

гори, під час яких викладачі прививають студентам перші навички туристичної роботи, а також зосереджують їх увагу на неперевершеній і неповторній красі рідного краю. Останнє є надзвичайно важливим з огляду на те, що у сучасній психотерапії однією з методик корекції психологічних проблем особистості є натуропсихокорекція. На думку фахівців, спілкування з природою обумовлює позитивний емоційний вплив, сприяє формуванню нового бачення минулого і майбутнього, допомагає усвідомити свої відхилення, недоліки, помилки і їх несприятливі наслідки [4].

На сьогодні доведено, що найприроднішим фактором, який сприятливо впливає на нейрогуморальні механізми регуляції функцій організму й нормалізує перебіг життєвих процесів, є аеробні фізичні навантаження. Вони збільшують розумову активність, наполегливість, упевненість, емоційну стійкість, успішність, здатність до самоконтролю, пам'ять, сприйнятливості, 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 [3]. Таким чином, фізичні вправи – це потужний засіб збереження високої працездатності за умови тривалої розумової роботи і нервово-психічної напруги [1, 6, 7].

Отже, під час проведення присвяти значна увага надається підвищенню рівня рухової активності студентів. Проводяться різноманітні змагання в режимі середньої інтенсивності (діапазон тренувальної ЧСС складає 60-75% від максимально допустимої для цієї вікової категорії) з різних видів спорту на вподобання студентів.

Однією із складових нашої методики є 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 укріплення здоров'я, ніж рівня лікувально-діагностичних заходів у регіоні [1, 5, 6].

Таким чином, основними складовими частинами інноваційної методики адаптації студентів першого курсу до зміни їхнього попереднього життєвого стереотипу є фізичне навантаження, натуропсихокорекція, когнітивно-поведінкова корекція, які органічно поєднуються з національно-патріотичним вихованням.

**Висновок.** Наш досвід засвідчує, що проведення присвяти значно полегшує процес адаптації вчорашніх випускників шкіл до системи навчання у ВНЗ, закладаючи в них підґрунтя тих якостей, які необхідні для ефективного формування адаптаційних механізмів захисту організму від загрозливих і руйнівних психічних та фізичних впливів різної інтенсивності. Елементи інноваційної методики є взаємопов'язаними і повинні розглядати-

ся як потужний засіб с формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г. Почему вымирают восточные славяне? / Г. Апанасенко // 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 / Б.Д. Карвасарский. – М. : Медицина, 1985. – 304 с.
5. Левандовський О.С. Методика активізації рухової активності студентів з ознаками вегетативного дисбалансу / О.С. Левандовський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – №4. – С. 90-94.
6. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
7. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивна 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: 13.05.2015*

УДК 796.032

**В. Б. Мочернюк**

## **МОДЕЛІ ВИКОНАННЯ «РИВКА» ВАЖКОАТЛЕТАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

У роботі досліджені біомеханічні параметри виконання першої важкоатлетичної змагальної вправи «ривок» призерами чемпіонатів світу, Європи та ОІ серед чоловіків. Проведений кореляційний аналіз і визначені фактори, що впливають на змагальний результат. Побудовані математичні моделі залежностей виконання «ривка» від антропометричних параметрів спортсменів, кінематичних та динамічних характеристик руху снаряда.

**Ключові слова:** важка атлетика, ривок, сила, потужність, факторний аналіз.

**Постановка проблеми.** Змагання з важкої атлетики включають виконання двох вправ, що складають так зване олімпійське двоборство – «ривок» та «поштовх». Проте у виконанні різних спортс-