

ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЕЛЕМЕНТІВ У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВНЗ

У статті розглянені основні аспекти адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі з використанням корекційних та оздоровчих методів реабілітаційної діяльності.

Ключові слова: вищий навчальний заклад (ВНЗ), адаптація, фізична й соціальна реабілітація.

Результати науково-технічного прогресу, крім відомих нам позитивних факторів поліпшення життя людей, привнесли й так звані захворювання століття. «З середини ХХ століття неухильно зростає кількість людей, в тому числі молодого віку, які страждають на серцево-судинні, онкологічні, обміну речовин, СНІД та інші захворювання, що зумовлені цілим спектром соціальних і природних умов життя і розвитку людини» [1]. Наразі, на тлі скорочення рухової активності, обмеження часу на заняття фізичними вправами і спортом, гіподинамія стала характерною ознакою сучасного навчально-виховного процесу в усіх навчальних закладах освіти України.

«Завдяки ринковим соціально-економічним відносинам, автоматизації, комп'ютерному прогресу, в суспільстві відбулися корінні зміни характеру виробничої праці, виникло безліч нових сучасних професій» [7, 48]. В результаті науково-технічного прогресу значно

змінилися і суттєво зросли вимоги до фахівців різних рівнів, а також й до їхньої фізичної підготовки, до рівня розвитку психічних і фізичних якостей, включаючи професійні.

Водночас ми виявили, що «безпосередньо процес навчання і підготовки фахівця у ВНЗ, протягом останніх чотирьох-п'яти років ще предметніше сполучений з великими розумовими і психофізіологічними навантаженнями, впливає на організм студентів» [2, 98]. Більше того, це є явно вираженою тенденцією в подальшому час до їх збільшення.

Поряд із цим за останні десятиріччя відбулося стрімке зростання наукової інформації, що включається до змісту навчальних предметів вищих навчальних закладів. У зв'язку з цим зросла інтенсифікація розумової праці студентів на тлі зниження їхньої рухової активності, що призвело до ослаблення організму та погіршення фізичного статусу студентів, збільшення серед них кількості хворих.

Під тиском згаданих та інших обставин і соціальних факторів поступово зростає кількість студентської молоді (вчорашніх школярів), навіть практично здорових, яка звертається до оздоровчої фізичної культури (ОФК). Залучення до такого виду рухової діяльності стає своєрідним захистом проти загрози захворювання або його поглиблення.

Оздоровчо-фізкультурна робота відповідних освітянських закладів спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я студентської молоді. «Конкретизація основних напрямків організації цієї діяльності визначається державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні» [3, 46] та освітянськими стандартами.

Вступаючи до вищого освітнього закладу, студенти зустрічаються з низкою проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до навчання у вищому освітньому закладі, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, утратою роками закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також із невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки. Зі вступом до ВНЗ юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричинює руйнацію динамічного стереотипу і пов'язаних з ним емоційних переживань.

Нерідко соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. «Важким наслідком дезадаптації є стан напруженості і фрустрації,

зниження активності студентів у навчанні, втрата інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в деяких випадках — втрата віри у свої можливості, розчарування в життєвих планах» [1, 53]. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке власне і знижує адаптаційні можливості і, як наслідок, сприяє порушенню психічного здоров'я особистості.

У дослідження проблеми адаптації вагомий внесок зробили ряд зарубіжних і вітчизняних вчених, серед яких В. П. Казміренко, В. І. Медвева, Г. М. Шевандрін та ін. Проблеми розвитку та діагностики стресів і неврозів досліджувались у працях Б. Д. Карвасарського, В. Н. Мясичева, А. М. Свядоша, З. Фрейда, А. Адлера, М. М. Хананашвілі, В. А. Бодрова та ін.

Нами було досліджено особливості адаптаційних до навчання процесів у студентів, які виявляються у зниженні психофізіологічних функцій, порушенні адаптації серцево-судинної системи, стимуляції процесів перекисного окислення, на підставі чого науково обґрунтовано застосування комплексу заходів (низькочастотної магнітотерапії, ароматерапії, лікувальної фізичної культури та загартування), спрямованих на зменшення негативного впливу нових умов на здоров'я студентів.

Соматофізіологічний стан молодих людей сканувався за 14 різними системами організму (кістково-суглобною, серцево-судинною, легеневою, нервовою та іншими); з психічного відділу визначалися показники пам'яті (короткочасна, довгострокова, оперативна), мислення (абстрактно-логічне, конкретно ситуаційне, формально логічне). Результати досліджень свідчать про те, що фізіологічні показники є проблемними тобто:

- наявність відхилень в опорно-руховій системі, зокрема сколіозу, виявляється в середньому у 38,1% випадків;
- зниження гостроти зору — у 39,6%;
- функціональні розлади діяльності серцево-судинної системи після навантажувальних проб (пульс, артеріальний тиск) — відповідно в 51,2 і 51,7% випадків.

Психологічні тести також виявили певні зміни у психічному статусі студентів, а саме:

- незадовільні показники стану пам'яті: короткочасна — у 17%, довгострокова — у 30%, оперативна — у 18% випадків;
- знижені показники абстрактно-логічного мислення — у 21,5%;
- низькі показники загальної освіченості — у 32,0% випадків.

Наведені дані свідчать про те, що студенти, які навчались у середній школі, не отримували там належної уваги від педагогічних та медичних працівників відносно збереження і зміцнення здоров'я. Тому перед фахівцями ВНЗ постає не менш серйозна проблема забезпечення якісного навчання та формування майбутніх фахівців за станом їхнього здоров'я.

Загальновідомо, що навчальна діяльність студентів характеризується високим емоційним навантаженням, хронічною перевтомою, різними стресовими ситуаціями. Причому одним із головних факторів впливу на нервово-соматичні структури організму є навчальна інформація, що потребує обробки у великому обсязі та у стислий термін. Ця велика кількість різноманітних подразників суперечить психофізіологічним можливостям молодого організму, що зрештою негативно позначається на успішності адаптації студентів до навчально-виховного процесу у ВНЗ. У цьому контексті особливо гостро стоїть питання вивчення адаптації та її особливостей для студентів I курсу, що змінили форму навчання після закінчення середньої школи. На нашу думку, педагогічна адаптація студентів має включати:

- організаційну структуру діяльності ВНЗ;
- системність функціонування психолого-педагогічного процесу в навчальному закладі;
- характеристику і певну послідовність етапів педагогічно-психологічних і медико-фізіологічних досліджень в процесі адаптації та ін.

Для вирішення проблеми адаптації та поліпшення навчання студентів в КІРоЛ «Україна» проводяться такі заходи:

1. Для контролю та спостереження за фізичним станом студентів заведені картки здоров'я, картки відновлення фізичного здоров'я.

2. Сформовано спеціальну групу студентів, яким за станом здоров'я протипоказано займатися фізичною культурою повною мірою; у спецгрупу зараховано 52 студенти.

3. У ВНЗ навчається 27 осіб з особливими потребами: 18 осіб на денній та 9 осіб — на заочній формах навчання. Серед них 8 студентів мають захворювання нервової системи; 5 — значні порушення зору; 9 — захворювання опорно-рухового апарату; 1 — інсулінозалежну форму цукрового діабету.

Решта студентів має серцево-судинну патологію та захворювання сечовивідної системи. Відповідно до цих патологій, у ВНЗ розроблено плани заходів та надаються такі реабілітаційні послуги:

- освітні (колективна форма навчання, зокрема інтегрована, індивідуальна);
- фізкультурно-спортивна (фітнес, лікувальна фізкультура, навчально-тренувальні заняття з фізичної культури і спорту);
- фізична реабілітація (оздоровчий масаж, лікувальна фізкультура);
- психолого-педагогічна (консультування, психолого-педагогічна діагностика).

Складені та ведуться індивідуальні реабілітаційні картки. В них міститься реабілітаційна програма, яка під час реабілітації коригується відповідно до стану здоров'я.

Для всіх студентів ВНЗ щодня проводиться перерва здоров'я, яка відбувається на свіжому повітрі під ритмічну музику, після якої всім студентам пропонується вітамінізований фіточай;

— згідно з розробленим графіком, в лабораторії фізичної реабілітації кожна група студентів проходить сеанси ароматерапії з використанням аромомасел Ялтинського інституту ароматерапії;

— під час сезону підвищеної захворюваності органів дихання проводяться профілактичні заходи уфоопромінення, інгаляції та надаються фізіотерапевтичні послуги для підвищення імунітету.

Вивчення реакції серцево-судинної системи на нові умови шляхом визначення адаптаційного потенціалу показало, що серед усіх досліджених студентів у 46,9–58,8% випадків виявлено функціональну напруженість механізмів регуляції. Використання низькочастотної магнітотерапії у сполученні з ароматерапією, лікувальною фізкультурою й загартуванням викликало позитивну динаміку досліджуваних показників: тільки у 21,88–38,24% студентів напруження залишилось, тоді як при застосуванні лише лікувальної фізичної культури та загартування такий стан був у 63,64% обстежених.

Проведені психофізіологічні дослідження виявили зниження рівня уваги на момент першого обстеження у всіх обстежуваних на 19,51–25,69%. Після застосування корекції адаптаційних процесів розбіжності залишалися достовірними (23,99% — порівняно з групою контролю) лише в групі, де магнітотерапія в сполученні з ароматерапією не проводилась.

Отже, результати проведених досліджень свідчать про те, що основним напрямом оптимізації адаптації студентів є проведення корекції адаптаційних процесів у найближчий термін після прибуття їх на навчання з використанням ароматерапії у сполученні з магнітотерапією, загартуванням та лікувальною фізичною культурою з урахуванням стану серцево-судинної системи та психофізіологічних показників.

В статье рассмотрены основные аспекты адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении с использованием коррекционных и оздоровительных методов физической реабилитации.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, адаптация, физическая и социальная адаптация.

The main aspects of the students' adaptation for studying in higher educational establishment with use correcting and recovering methods of physical rehabilitation are researched in the article.

Key words: higher educational establishment, adaptation, physical and social rehabilitation.

Література

1. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / под ред. Д. В. Колесова. — М.: Педагогика, 1987. — 152 с.
2. Бачериков Н. Е., Воронцов М. П., Добромиль Э. И. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. — К. : Здоровье, 1988. — 168 с.
3. Донцов А. И. Психология коллектива. Методологические проблемы исследования. — М., 1984. — 208 с.
4. Калитеевская Е. и др. Адаптация и развитие: выбор психотерапевтической стратегии // Психологический журнал. — 1995. — № 1. — С. 27–33.
5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергина Т. И. Психологичне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / заг. ред. М. С. Корольчука. — К. : ІНК ОС, 2002. — 272 с.
6. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. — К. : Знання, 2005. — 486 с.
7. Меерсон Ф. З., Пшеничкова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. — М. : Медицина, 1988. — 254 с.
8. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг // Психолог. — 2007. — № 23–24. — С. 17–24.