

## Визначення індивідуальних адаптаційних можливостей студенток І-х курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На цьому етапі розвитку нашої держави проблема зміцнення, збереження й поліпшення здоров'я сучасної молоді набуває все більш актуального значення. Викликають тривогу незадовільний стан здоров'я та низький рівень морального, культурного й духовного розвитку молоді [5].

Стрімке погіршенням стану здоров'я та зниженням показників фізичного розвитку організму випускників шкіл пов'язано, передусім, із напруженим режимом навчання в 11 класах і підготовкою до вступних іспитів до вищих навчальних закладів. Як наслідок, ми маємо низькі показники рівня соматичного здоров'я, а також збільшення кількості патологічних та спадкових захворювань [8]. Саме тому, вступаючи до вищих навчальних закладів, більшість студентів, особливо дівчат, уже на І курсі мають низький і нижчий за середній соматичний стан здоров'я.

Потрібно зазначити, що вступ до вищих навчальних закладів – це дуже напружений, переломний та вкрай важливий момент у житті підлітків. Він пов'язаний із новими формами діяльності та новим типом стосунків з оточуючими [3]. Саме період вступу випускників шкіл у студентське життя називається періодом соціально-психологічної адаптації до нових умов навчання у вищому навчальному закладі.

Відомо, що саме студентське навчання у вищих навчальних закладах України, зокрема м. Харкові, складається із сукупності розумових, фізичних, емоційних та комунікативних навантажень, які висувають усе складніші вимоги до адаптаційних можливостей студентів. Адаптаційний потенціал є показником, який зумовлює зв'язок двох протилежних понять – «здоров'я» й «хвороба» (нездоров'я). Тому важливість визначення адаптаційного потенціалу кожного студента – необхідний першочерговий етап дослідження стану здоров'я студентської молоді на сучасному етапі розвитку системи освіти України.

На сьогодні проблема адаптації студентів у системі вищої освіти посідає центральне місце. Саме поняття «адаптація» (від лат. *adaptatio* – пристосування) означає пристосування індивіда до умов і вимог нового середовища, результатом чого є пристосованість як особистісна якість, що виступає показником життєвої компетентності індивіда [1].

Існують різні види адаптації: психологічна, соціальна, фізіологічна тощо. Якщо середовище ставить до особистості нові вимоги, адаптація до яких важка через його особисті або вікові особливості, то може розвинути стан соціальної, психічної та фізичної напруженості, тобто виникає стан дезадаптації. Особливо напруженими щодо розвитку стану дезадаптації студенток І курсів є періоди змін умов виховання й навчання, а саме вступ до перших курсів вищих навчальних закладів, тобто перехід із середньої до вищої школи. Тому найбільш важливе завдання усіх викладачів фізичної культури вищих навчальних закладів України – допомогти студентам найшвидше пройти період адаптації до нових умов навчання, пов'язаних зі зміною зовнішніх обставин і внутрішніх змін, із метою зміцнення й покращення стану здоров'я, адаптаційних можливостей, а також підвищення показників усіх систем розвитку їхнього організму.

Також виділяють ще два види адаптації в організмі: термінова (нестабільна) адаптація та довготривала або накопичувальна (кумулятивна, тривала) [7]. У фізичному вихованні виникнення довготривалих адаптаційних перебудов є найбільш раціональним, оскільки вони більш стійкі до процесів дезадаптації, потребують менших зусиль для підтримання досягнутого рівня [6].

Отже, для виконання оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання сучасної молоді в системі вищої освіти України треба підходити саме з позиції теорії адаптації, оскільки адаптаційні здібності кожної студентки визначають ступінь їхнього індивідуального здоров'я, яке дуже погіршилося за останні роки [8]. Відомо, що найбільш ефективним і раціональним засобом покращення адаптаційних можливостей організму людини є фізичні вправи, які впливають на всі фізіологічні системи організму [2]. Саме тому опанування адаптаційних можливостей студенток І курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю має на сьогодні актуальне значення.

Отже, проблема дослідження індивідуальних адаптаційних можливостей з метою зміцнення та покращення індивідуальних показників стану здоров'я й рівня фізичного розвитку студенток І курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю є вкрай необхідною, що й зумовило мету нашого дослідження.

**Аналіз дослідження цієї проблеми.** Проблема збереження та зміцнення здоров'я населення України, особливо студентської молоді, залишається пріоритетною проблемою державного значення. Це підтверджують такі нормативні документи, як Закон України «Про освіту», 2002 і «Про фізичну культуру і спорт», 2010; Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)», 1994; Концепція розвитку системи громадського здоров'я на 2017–2020 роки; Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

На основі наукових праць Л. Л. Головіної та Ю. А. Копилова оздоровча діяльність розглядається як система реалізації природних здібностей й адаптаційних можливостей організму людини, функціонування якої спрямоване на зміцнення сил та покращення стану здоров'я особистості [4]. Але на сьогодні ще не розроблено ефективної комплексної оздоровчої програми з фізичного виховання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей розвитку, що б сприяла певним тривалим позитивним змінам в організмі та підвищенню адаптаційних можливостей студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова.

Отже, проблема стану здоров'я та адаптації (приспосовування) студенток I курсів до умов навчання у вищих навчальних закладах м. Харкова різного профілю має актуальне на сьогодні значення.

**Мета й завдання дослідження** – провести порівняльний аналіз індивідуальних адаптаційних можливостей студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У дослідженні взяло участь 255 студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю, а саме Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди, Харківського національного медичного університету та Національного автомобільно-дорожнього університету. Для дослідження використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи (антропометрія, визначення артеріального тиску за методикою Короткова, оцінку адаптаційного потенціалу за методикою Баєвського Р. М.) та статистичний аналіз отриманих даних.

Із метою визначення адаптаційних можливостей студенток I курсу застосовано методику Р. М. Баєвського, за якою адаптаційний потенціал визначають за формулою:

$$АП = 0,011ЧСС + 0,014СТ + 0,008ДТ + 0,0014W + 0,0009P - 0,0009L - 0,27,$$

де: *ЧСС* – частота серцевих скорочень у спокої (уд./хв); *СТ* – систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.); *ДТ* – діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.); *W* – вік, років; *P* – маса тіла (кг); *L* – довжина тіла (см).

Зазначені дані морфофункціональних показників студенток були отримані з медичних карток обстежень, які проводяться у ВНЗ на початку навчального року на кафедрах фізичного виховання.

Первинна оцінка показників адаптаційного потенціалу студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю виявила 3,2 % із задовільною адаптацією (ЗА), 43,5 % – із напруженням механізмів адаптації (НМА), 43,9 % – із незадовільною адаптацією (НА) і 9,4 % – зі зривом адаптації (ЗрА) (табл. 1, рис.1).

Отримані результати свідчать, що випускниці середніх шкіл, які вступають у ВНЗ м. Харкова (гуманітарний ХНПУ, медичний ХНМУ та технічний ХНАДУ), не мають суттєвих розбіжностей у стані здоров'я, який визначали за адаптаційним потенціалом. Так, у педагогічному університеті серед студентів, які мріють стати вчителями, лише двоє (0,8 %) мають високі (ЗА) показники АП, 38 (14,9 %) – напружений механізм адаптації (НМА), більшість студенток – 50 (19,6 %) – відповідають незадовільному рівню (НА) адаптації, а студентки, які повинні займатись у спеціальних медичних групах, складають 3,1 % (вісім осіб).

Аналогічну ситуацію простежено серед студенток, котрі вступили на навчання до медичного ВНЗ. До найкращої групи АП віднесено двох студенток (0,8 %), до другої групи (НМА) – 36 (14,1 %), до третьої (НА) – 46 (18 %), четвертої (ЗрА) – 11 (4,3 %). Дещо краща ситуація в студенток I курсу, котрі вступили на навчання до автомобільно-дорожнього університету, що є переважно технічним (за винятком економічного факультету), у якому найвищий рівень АП мають 1,6 % (четверо студенток), а ті, які перебувають на пограничному до вищого рівня адаптації, складають 14,5 % (37 осіб). Студенток із незадовільним (НА) рівнем адаптації (3,21 і більше ум. од.) – 16 (6,27 %) та п'ять (2 %) осіб.

Аналіз результатів вимірювання морфофункціональних показників засвідчив, що до найвищого рівня адаптаційного потенціалу належать студентки, які переважно займалися в спортивних секціях і мають спортивний розряд. Студентки, котрі займалися фітнес-програмами, відповідають другому рівню адаптації (2,11–3,20 ум. од.). До третього й четвертого рівнів АП відносять дівчат, які мають надлишкову масу тіла та відхилення в роботі серцево-судинної та дихальної системи (табл. 2, рис. 2).

Показники АП випускниць сільських і міських шкіл не мають суттєвої різниці, хоча раніше відзначали, що сільські діти більш здорові, у той час як міські школярі мають більше можливостей

займатись у спортивних секціях, що нівелює їх вплив на організм.

Таблиця 1

**Оцінка показників адаптаційного потенціалу студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю, n=255**

Значення АП	Оцінка АП	Кількість	
		%	осіб
До 2,10	Задовільна адаптація (ЗА)	3,1	8
2,11–3,20	Напруження механізмів адаптації (НМА)	43,5	111
3,21–4,30	Незадовільна адаптація (НА)	43,9	112
Більше 4,3	Зрив адаптації (ЗрА)	9,4	24

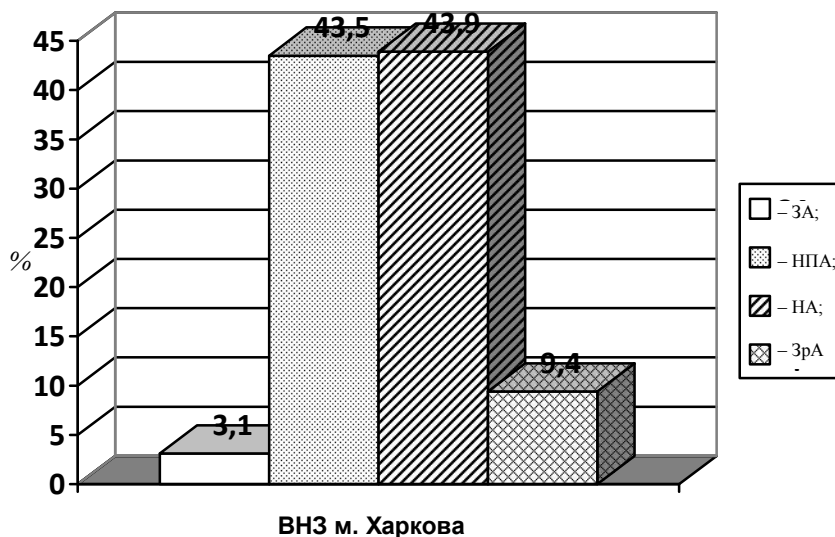
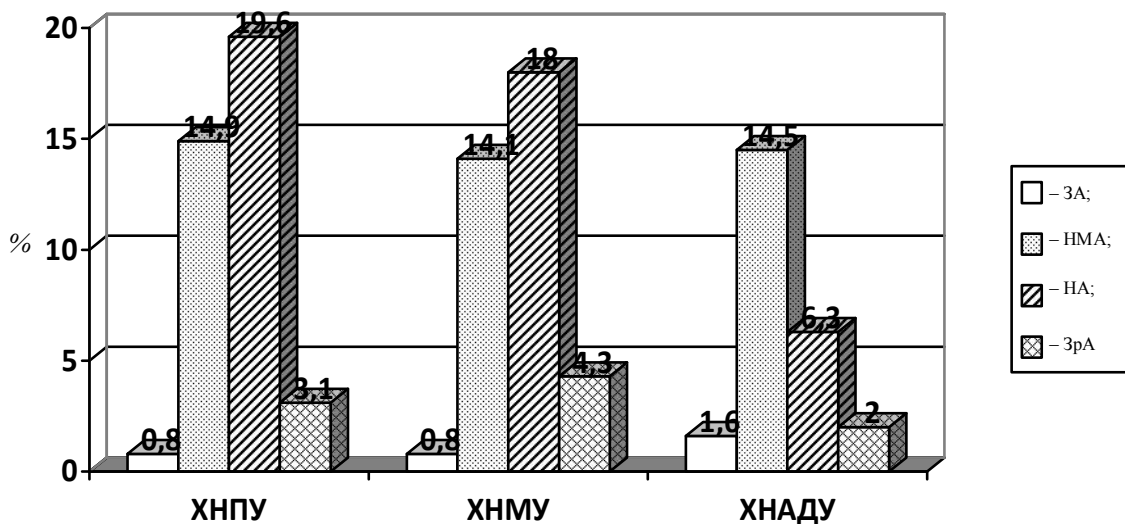


Рис. 1. Оцінка показників адаптаційного потенціалу студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю, n=255

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз первинних показників адаптаційного потенціалу студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю, n=255**

Студентки I курсу ХНПУ, (n= 99)				Студентки I курсу ХНМУ, (n= 95)				Студентки I курсу ХНАДУ, (n= 62)			
ЗА	НМА	НА	ЗрА	ЗА	НМА	НА	ЗрА	ЗА	НМА	НА	ЗрА
0,8	14,9	19,6	3,1	0,8	14,1	18,0	4,3	1,6	14,5	6,3	2
Сільські		Міські		Сільські		Міські		Сільські		Міські	
14,1		24,3		28,6		8,6		16,5		7,8	
Займаються спортом				Займаються спортом				Займаються спортом			
1,6				3,1				2,4			



**Рис. 2.** Порівняльний аналіз первинних показників адапційного потенціалу студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю, n=255

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, проведений нами аналіз визначив низькі показники адапційних можливостей студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. Способи покращення та вдосконалення адапційних можливостей студенток ми бачимо в розробці спеціального комплексу фізкультурно-оздоровчих занять для вищих навчальних закладів м. Харкова, за рахунок яких можна викликати в організмі певні тривалі позитивні зміни із метою зміцнення й покращення стану здоров'я, індивідуальних адапційних можливостей, а також удосконалення фізичного та морфофункціонального стану всіх систем організму з урахуванням вікових й індивідуальних особливостей розвитку їхнього організму.

#### Джерела та література

1. Булич Э. Г. Здоровье человека / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 294 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2005. – 366 с.
4. Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец.13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Т. В. Іваненко. – Київ, 2011. – 16 с.
5. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. – Київ, 37 с.
6. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
7. Теория и методика физического воспитания : учебник / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – Т.1 – 378 с.
8. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України 2015 рік / за ред. Шафранського В. В. ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452 с.

#### Анотації

У статті визначено індивідуальні адапційні можливості студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю. У дослідженні взяло участь 255 студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю, а саме: Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди, Харківського національного медичного університету та Харківського національного автомобільно-дорожнього університету. У ході дослідження проведено порівняльний аналіз індивідуальних адапційних можливостей студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю. Виявлено низькі показники стану здоров'я, які свідчать про незадовільні індивідуальні адапційні можливості їхнього організму. Проведення порівняльного аналізу індивідуальних адапційних можливостей студенток I курсів серед вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю дало змогу визначити рівень їх адапційного потенціалу (АП) для подальшої розробки індивідуальних програм із фізичного виховання.

**Ключові слова:** стан здоров'я, адапційні можливості, адапційний потенціал, студентки I курсу, вищі навчальні заклади.

**Екатерина Максимова. Определение индивидуальных возможностей студенток I курсов высших учебных заведений г. Харькова различного профиля.** В статье определены индивидуальные адапционные возможности студенток I курсов высших учебных заведений г. Харькова различного профиля. В исследовании приняло участие 255 студенток I курсов высших учебных заведений г. Харькова различного профиля, а именно:

Харьковского национального педагогического университета им. Г. С. Сковороды, Харьковского национального медицинского университета им. Г. С. Сковороды и Харьковского национального автомобильно-дорожного университета». В ходе исследования проведён сравнительный анализ индивидуальных адаптационных возможностей студенток I курсов высших учебных заведений г. Харькова разного профиля. Выявлены низкие показатели состояния здоровья, что свидетельствует об неудовлетворительных индивидуальных адаптационных возможностях ихнего организма. Проведение сравнительного анализа индивидуальных адаптационных возможностей студенток I курсов среди высших учебных заведений г. Харькова различного профиля позволило определить уровень их адаптационного потенциала (АП) для дальнейшей разработки индивидуальных программ по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** состояние здоровья, адаптационные возможности, адаптационный потенциал, студентки I курса, высшие учебные заведения.

**Kateryna Maksymova. Determining Individual Adaptive Possibilities of First-year Girl Students of Kharkiv Higher Educational Establishments of Different Types.** Individual adaptive possibilities of first-year girl students of Kharkiv higher educational establishments of different types are determined in the article. In the research took part 255 first-year girl students of Kharkiv higher educational establishments of different types, in particular Kharkiv national pedagogical university named after G. S. Skovoroda, Kharkiv national medical university and Kharkiv national automobile and highway university. During the research it was held the comparative analyses of first-year girl students' individual adaptive possibilities of Kharkiv higher educational establishments of different types. It was found out low indexes of health condition and physical fitness level of girl students that show unsatisfied individual adaptive possibilities of their organism. Carrying out the comparison analyses of first-year girl students' individual adaptive possibilities of Kharkiv higher educational establishments of different types was allowed to identify the level of their adaptive potential (AP) for the further development of individual programs on physical education.

**Key words:** health condition, adaptive possibilities, adaptive potential, first-year girl students, higher educational establishments.