**В. В. Шутько, О. М. Письмений, В. І. Карпов**

УДК 378.016: 796

**ГОТОВНІСТЬ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НОВИХ ВИМОГ**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

**Анотація.** У статті визначені окремі проблеми сучасного фізичного виховання школярів, як потенційних  першокурсників вузу, підстави іх незадовільного здоров'я та фізичного розвитку. Приведена оцінка функціональних можливостей серцево-судинної  системи студентів 1 курсу, та показана їх зміна в поглядах і відносин  до занять фізичною  культурою з початком навчання в інституті.

**Ключові слова:** першокурсник, фізичне виховання, проба  Руф'є, фізичний розвиток, фізична підготовленість, адаптація.

**Аннотация.** В. В. Шутько, А. Н. Письменный, В. И. Карпов. Готовность первокурсников к новым требованиям физического воспитания в условиях высшего учебного заведения. В статье определены отдельные проблемы современного физического воспитания школьников, как потенциальных первокурсников вуза, основания их неудовлетворительного здоровья и физического развития. Приведенная оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студентов 1 курса, и показана их изменение во взглядахи отношения к занятиям физической культурой с началом обучения в институте.

**Ключевые слова:** первокурсник, физическое воспитание, проба Руфье, физическое развитие, физическая подготовленность, адаптация.

**Annotation.** V.V. Shutko, O.M. Pysmenyi, V.I .Karpov. Freshman readiness to new requirements of physical education under higher education institution. The paper identified some problems of modern physical education students, as potential first-year university, grounds ix poor health and physical development. Present evaluation functionality cardiovascular 1st year students, and shows the change in their attitude and relationship to physical training with the beginning of study at the institute.

**Key words:** freshman, physical education, Ruf'ye test, physical development, physical fitness, adaptation.

**Постановка проблеми та її актуальність.** Особливості сучасних  умов життя, стрімкий розвиток технічного  прогресу, модернізація учбових  і трудових процесів, різке зростання об'ємів інформації, проблеми з екологією, перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя  все це негативно впливає на організм студентської молоді. Пластичність  функціональних  систем здорової молодої людини сприяє її швидкої адаптації до  різного впливу довкілля. В той же час незначні відхилення в стані здоров'я підлітків в період  статевого дозрівання і статевої перебудови призводять до  того, що в них  організм не завжди адекватно реагує на учбове навантаження. Навчання у ВНЗ ще більше посилює цю  тенденцію внаслідок збільшення розумового навантаження.

Психолого – педагогічні проблеми теорії і методики фізичного  виховання студентської молоді мають  велике державне, наукове і практичне значення. Фізична культура в цьому випадку є не тільки засобом виховання і покращення фізичної підготовки юнаків та дівчат, а нерідко основним фактором відновлення і зміцнення здоров'я, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, потужним джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [5].

Актуальність проблеми лежить на підґрунті промови Президента України на засіданні РНБО 20 грудня 2014 року, в якій зазначено, що до Збройних Сил України, інших військових  формувань мають бути призвані виключно патріотично налаштовані громадяни України, фізично підготовлені до військової служби, морально та психологічно здорові.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вже з перших днів навчання в університеті студент зустрічається із безліччю проблем, викликаних  новими умовами життя, вирішення яких потребує значного напруження інтелектуальних, психічних та фізичних сил [2].

За час навчання в його житті відбуваються значні зміни як психічного, соціального так і фізіологічного плану. Зокрема, відбувається якісний стрибок від  позиції школяра до соціально-психологічної позиції майбутнього спеціаліста. Помилково вважати, що першокурсники є цілковито самостійними, морально та соціально зрілими суб'єктами. Адаптація випускників середньої школи до системи навчання у вузах є багаторічним і багатоплановим явищем, яке базується на багатьох механізмах: звикання, пристосування, відтворення, взаємодоповнення, творення, управління та самоуправління [3].

При вступі до ВНЗ студент повинен адаптуватися до комплексу нових  факторів, які специфічні для вищої школи. Крім того, сама учбова діяльність студента за останні роки дещо змінилася, його адаптаційно-компенсаторні механізми справляються не з усіма навантаженнями, що в свою чергу призводить  до виснажливості і зриву адаптації. Студенту-першокурснику різко перетнувшому межу між  умовами навчання в школі і вузі, важливо перетнути ще й період, який може продовжуватись і семестр і два-три роки. Прогладається чітка закономірність скорочення часу адаптації у тих, хто захоплений спортом і використовує в повсякденні засоби фізичної культури. [1 ]

Навчання на першому курсі, у певній мірі можна розглядати, як критичний етап в онтогенезі, пов'язаний зі змінами соціальних умов перебування особистості і необхідністю адаптивних реакцій механізмів регуляції організму. Важливу роль набуває  оцінка різних характеристик адаптаційних та компенсаторних механізмів юнацького організму при зміні шкільної системи навчання на систему вищої школи [6].

Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання першокурсників повинно обґрунтовуватись, в першу чергу, реальним станом фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів.

Та останні результати наукових досліджень свідчать про низький рівень адаптаційних процесів у студентів-першокурсників, про переважну кількість студентів I курсу з низьким і нижче середнього рівнем соматичного здоров'я і переважну більшість із задовільною фізичною підготовленістю [3; 4].

**Мета.** Аналіз причин погіршення фізичного розвитку і здоров'я школярів, та їх готовність і подальша участь у фізичному вихованні в умовах нових  вимог вищого навчального закладу.

**Виклад основного матеріалу.** Наші дослідження проводились в три етапи. Черговість їх проведення була пов'язана з аналізом деяких проблем фізичного виховання в школах промислового мегаполісу, порівнянням шкільного та вузівського викладання предмету, і готовністю першокурсників до  вимог вищого навчального закладу.

На першому етапі вивчалися окремі складові відношення школярів до занять фізичного виховання і причин погіршення фізичного розвитку і здоров'я дітей шкільного віку через призму поглядів вчителів фізичної культури.

Збір інформаційного матеріалу проводився методом анкетування. Вибір анкетування серед учителів був насамперед визначений з причини їх безпосередньої обізнаності про всі позитивні та негативні сторони шкільного предмету – фізичне виховання.

Результати відповідей учителів засвідчили, що в фізичному вихованні школярів в школах міста є ряд важливих проблем: вкрай незадовільне фінансове та матеріально – технічне забезпечення; недооцінка педагогічними колективами значення позаурочної спортивно – масової роботи; падіння престижу професії вчителя фізичного  виховання, слабка пропаганда здорового способу життя; велика кількість звітної документації і як наслідок розбіжності між нею і практичною школою; дефіцит фахівців; втрата мотиву до занять фізичною культурою у школярів при переході в старші класи.

Учителі обмежуються незначними навантаженнями остерігаючись відповідальності за нещасні випадки, а головними факторами послаблення здоров'я та фізичного розвитку вони вважають:

сім'ю, спадковість – 65, 6%;     навколишнє середовище – 45, 1%;

байдужість дітей – 39, 9%;       технічний прогрес – 39%;

державні упущення – 37%;        відсутність мотивації до занять – 25, 9%;

недостатню кількість спортивних майданчиків і фахівців – 20, 7%;

брак інформації – 10, 5%;         фізкультурну безграмотність – 7, 8%;

слабку підготовку педагогів – 6, 4%.

Ставлячи причиною слабкого розвитку родину і спадковість на 1 місце, викладачі так само вказали і практичну відсутність інтересу батьків до успіхів дітей у їх руховому розвитку. Високим відсотком зниження фізичного розвитку дітей, вчителі позначили їх байдужість і відсутність мотиву до занять. Ця тенденція дуже істотно визначилася в анкетному питанні, чи проявляють школярі інтерес до занять фізичної культури, де вчителі в 82% випадків відповіли «так» для молодших класів; для середніх класів це -90%; а от для старших класів цей показник знизився до 52%.

Другий етап досліджень проводився з метою отримання інформації про вихідні базові показники функціональних можливостей сердцево-судинної системим(ССС) студентів, щойно зарахованих на перший курс педагогічного інституту. Ці дослідження не мали цілеспрямованного глибокого вивчення сердцево-судинних можливостей кожного студента, а застосовувались лише для виявлення загального стану реакцій С.С.С. з метою надання в перспективі першокурсникам адекватних навантажень на заняттях фізичного виховання в умовах поки ще невідомих для них вузівських вимог.

Оцінка серцевої працездатності студентів відбувалась на основі рекомендацій Положень про медико-педагогічній контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітних навчальних закладах та інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури з викорстанням функціональної проби Руф’є з урахуванням п’яти рівнів за індексом Руф’є (І.Р.)

Обстеження проводилось за стандартною методикою, яка передбачає: відпочинок у положенні сидячи до 5 хв, після якого проходить підрахунок ЧСС за 15 с; виконання 30 глибоких присідань протягом 45 с; підрахунок пульсу за перші 15с першої хвилини відновлення, та останні 15 с першої хвилини відновлення.

Виміри показників функціональної проби були проведені у 122 чоловік ( 86 дівчат і 36 хлопчиків), але в підрахунках результатів не бралися до уваги показники 17 студентів, на підставі їх невірного числового відображення реакії ССС після навантаження передбаченого пробою.

Із залишкової кількості студентів (105 ос.), які відповідали вимогам досліджень були виявлені наступні результати: у 2% студентів працездатність серця, за показниками ІР, відповідає «відмінній» оцінці, 25% першокурсників мають «добре» серце; у 45% студентів серцева недостатність середнього ступеня (ІР дорівнює 10,1–15); і 29% обстежених за пробою Руф’є мають серцеву недостатність сильного ступеню (ІР – 15.1–20)

Додатково, у нас викликало зацікавленість порівняння індексу Руф’є між випускниками сільських і міських шкіл, які зараховані до ВНЗ, а також у  випускників, які відвідували тренувальні заняття у ДЮСШ і які не займалися активним спортом.

Так, порівняння ІР між сільськими і міськими випускниками виявило, що «відмінному» серцю (ІР 0,1–5) відповідають 5% сільських юнаків і 1,5% міських, «добре» серце» (5,1–10) у 27% сільських і 24% у міських випускників, «задовільне» серце мають сільські і міські першокурсники відповідно 50 і 43 відсотки, а от між кількісними показниками «поганого» серця(15,1–20) у сільських(18%) і міських(31,5%) випускників різниця значна.

Схожість з попереднім порівнянням виявило зіставлення оцінки серцевої працездатності між студентами, які займалися в ДЮСШ і які не мали спортивних навантажень. Так у перших «добре» серце мають 38% студентів, «задовільне» – 47,6 і «погане» – 14,4%, а у тих, хто не займається, відповідно, «добрий», «задовільний» і «поганий» показник мають 29,7%; 39,3% і 30% першокурсників.

Третім напрямком досліджень був порівняльний аналіз рівня викладання фізичного виховання в школі та інституті з точки зору сприйняття предмету студентами першого курсу.

З новими вимогами, новими підходами до викладання фізичного виховання першокурсники вже зіткнулися з першого семестру. Це стосується збільшення різноманітності засобів, мотиваційних підходів і методів заліку. При постійних заняттях, студенти мають змогу робити порівняння між шкільною і вузівською фізкультурою і на цій підставі робити висновки. З метою порівняння та аналізу фізичного виховання, студентам першокурсникам( які вже мали змогу зробити певні висновки після проведених занять фізичною культурою в інституті протягом першого семестру) було надане завдання виказати своє ставлення до занять фізичного виховання в школі та інституті.

Проводячи аналіз відповідей, щодо відношення колишніх учнів до занять фізичним вихованням у школі, слід відмітити, що 45% з них «з бажанням» відвідували уроки фізкультури, 22% відвідували «без бажання», або зовсім не відвідували і 24% відвідували «тому, що потрібно».

У першокурсників ці показники змінилися. Так студентів, які відвідують заняття в інституті «з бажанням» збільшилось до 61%, а студентів, які відвідують заняття «без бажання» знизилось до 8%. Хоча студентів, які відвідують заняття «для заліку» збільшилось до 31%. На нашу думку, таке явище виникло з приводу збільшення відповідальності студентів, та авторитетності вузівського викладання.

Результатом байдужості школярів до фізичної культури виявилося і їх ставлення до власної рухової активності. З анкетних відповідей з’ясовано, що 41% респондентів отримувало «незначне» навантаження, 55% – «достатнє» і тільки 4% отримували «велике» навантаження. Для першокурсників ці показники змінилися кардинально, бо «незначне» навантаження вже отримують тільки 5% опитаних, «достатнє» – 60%, а «велике» вже – 35% студентів.

На противагу показникам навантаження в школі, студенти ще не адаптувавшись до нових вимог, вважають навантаження в інституті значно більшим. Таку різницю в показниках першокурсники пов’язали насамперед з якістю викладання предмету у ВНЗ. Бо на аналізуюче питання: «На ваш погляд, де якісніше проводяться заняття з фізичної культури?» – 93% надали велику перевагу інституту, а для шкільного уроку цей показник склав 7%.

**Висновки і перспективи подальших досліджень**

1. Головними факторами послаблення здоров'я та фізичного розвитку дітей, викладачі шкіл вважають сім'ю і спадковість, навколишнє середовище, байдужість дітей, відсутність  інтересу батьків до успіхів дітей у їх руховому розвитку та дефіцит традицій фізичного виховання в сім'ї.

Втрата мотиву до занять фізичною культурою відбувається у дітей при переході в старші класи.

2. Оцінювання показників функціональних можливостей серцево-судинної системи першокурсників з використанням проби Руф’є засвідчило 74% студентів, які мають серцеву недостатність середнього та сильного ступеню. При чому показник «поганого» серця у сільських шкіл склав 18%, а міських – 31,5%.

3. З початком навчання в інституті, у студентів першокурсників змінюються погляди і відношення до занять фізичним вихованням порівнянно з шкільними уроками. Студенти вважають проведення занять у ВНЗ значно якіснішими, цікавішими та з більшими навантаженнями.

Застосоване ними порівняння, аналіз та характеристика занять в учбових закладах різного рівня, дають поштовх обумовити свої цілі та виділити пріоритети для нарощування свого фізичного потенціалу.

Отримані нами результати досліджень дають нам можливість застосувати їх в подальшому вдосконаленні навчального процесу з урахуванням функціональних та фізичних можливостей студентів для адаптації першокурсників в умовах нових  вимог вищого навчального закладу.

**Література**

1. Самостоятельные занятия физической культурой в НТУУ «КПИ» как форма физического совершенствования студентов./ В. В. Афанасьев, И. В. Бурлака, В. И. Шишицкая, В. К. Щербаченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – № 4 – С. 9 –16.

2. Зеленюк О. В. Адаптація першокурсників до університетського навчання: соціально-психологічний дискурс [ Електронний ресурс ] / О. В. Зеленюк, В. В. Чекмарьова, Т. В. Мариськіна. – ежим доступу : http://elibrary.kubg.edu.ua/2202/1/konf –GI.pdf.

3. Корнійчук Н. М. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту / Н. М. Корнійчук, А. М. Ляшевич, В. О. Киричук // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : збірник наук. праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 260с.

4.Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу технічних спеціальностей / С. А. Король // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХХПІ, 2014. – № 11– С.23–28.

5. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов. [ Електронний ресурс ] – 2013. – Режим доступу : http:// chromosome 2009.org/.

6. Холодов С. А. Сравнительная характеристика общего фунционального состояния ЦНС у студенток, обучающихся на 1–4 курсах высших учебных заведений, по результатам зрительно-моторной реакции / С. А. Холодов, Е. В. Бобро // Адаптаційні можливості дітей і молоді: матеріали X міжнародної науково- практичної конференції (Одеса, 11–12 вересня 2014 року, Ч. 2) – Одеса : Юридична література, –2014, – С. 253–261.