

методів діяльності і уявлень про суть і роль спорту новим соціальним структурам, новому спектру суспільних та індивідуальних потреб, новим стандартам життя.

Спортивна діяльність і спортивні стосунки знаходять свої нові форми і методи, здатні виразити гуманістичний і естетичний ідеал суспільства в ХХІ столітті. Вони і стануть внаслідок цього системоутворюючими компонентами культури нового суспільства.

### **Література:**

1. Ратнер А. Б. Идеалы олимпизма и деятельность МОК на современном этапе / А. Б. Ратнер // Новое мышление и олимпийское движение. – М.: Знание, 1990. – С. 49–57.
2. Столяров В. И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения / В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. – М. : Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1997. – Вып. 2 : Гуманистические идеалы, идеи олимпизма и мир современного спорта : сб. ст. – Вып. 2. – С. 141–314.
3. Столяров В. И. Проблема гуманизации современного спорта и комплексная спартианская программа ее решения: российский опыт / В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. – М. : Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – Вып.3 : Перспективы и пути повышения гуманистической ценности современного спорта и олимпийского движения : сб. ст. – С. 54–263.

## **РОЛЬ ВИКЛАДАЧА У ПРОФІЛАКТИЦІ ВТОМИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ**

**Корчан Наталія**

*Українська медична стоматологічна академія (м. Полтава)*

Єдиний, хто не втомлюється, – час.

А ми – живі, нам треба поспішати.

**Ліна Костенко**

Досліджуючи питання адаптації студентів-першокурсників у вищому навчальному закладі можна зазначити, що адаптаційний період, який починається з перших днів навчання є дуже важливим етапом, адже саме в цей час відбувається «активне, творче пристосування студентів нового прийому до умов вищої школи, в

процесі якого в студентів формуються оптимальні взаємини, покликання до обраної професії, раціональний колективний режим праці та побуту» [2]. Тому дане питання є досить актуальним у наш час.

Професіоналізм викладача вищого навчального закладу виявляється в умінні на основі аналізу педагогічних ситуацій бачити і формулювати педагогічні завдання та знаходити оптимальні способи їх розв'язання. Одним із таких завдань є створення оптимальних умов навчання, особливо для студентів першокурсників, метою якого постає питання полегшення процесу адаптації до навчання та нового статусу студента, зокрема.

Свою педагогічну діяльність викладач вищої школи здійснює у навчальній, методичній, дослідницькій та виховній роботі. І саме удосконалення і творчій підхід до виконання цих видів діяльності, викладачем, допоможе студенту адаптуватися до нової форми навчання без шкоди для себе і основне для свого здоров'я.

Виділяють наступні критерії соціальної адаптації студентів: критерій соціально-психологічної адаптації, який відображає емоційні стани студентів, взаємини в академічній групі, морально-психологічну атмосферу; критерій професійної адаптації, який характеризує мотив вибору студентами їхньої майбутньої професії, рівень підготовленості студентів до виконання професійних завдань, оволодіння знаннями та навичками; критерій суспільної адаптації, що висвітлює адаптацію студентів до вищого навчального закладу як соціального інституту, розуміння студентами ролі суспільної діяльності, ставлення до громадського життя, рівень соціальної активності та її мотиви [4].

Знання про будову і функціонування власного організму потрібні кожній людині незалежно від її посади, освіти чи віку. Кожна людина має навчитися жити так, щоб не заподіяти шкоди ані своєму здоров'ю, ані здоров'ю оточуючих, і завжди пам'ятати, що людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, вона має бути здоровою, сильною та розумною. (І. Павлов)

На думку багатьох авторів, ігнорування проблеми адаптації людини часто призводить до порушень поведінки, психосоматичних захворювань, неврозів. Г. Сельє у зв'язку з цим використовує поняття «загальний синдром адаптації» як комплекс реакцій на тлі стресу, що призводить до поступового виснаження резервів організму, який намагається пристосуватися до нових умов.

Психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу у ВУЗі включає цілий ряд аспектів, за якими стоять різні зони труднощів, з якими доводиться стикатися студентам на початковому етапі навчання у вузі.

Тому навчально-виховна робота на першому курсі має проводитися з урахуванням вікових особливостей студентів, рівня їх підготовки, а також специфіки вузу або факультету. Перехід вчорашніх школярів від класно-урочної системи навчання до переважно самостійних занять нерідко відбувається досить боляче, а часто і з великими ускладненнями.

Розумова праця супроводжується нервово-емоційним напруженням, при якому збільшуються енерговитрати і кровообіг мозку, виникає перерозподіл мозкового кровотоку в сторону його підвищення на 50 % у лобових частках, підвищується амплітуда і частота біопотенціалів. Паралельно зростає робота серця, артеріальний тиск, глибина дихання, змінюється м'язовий тонус.

Саме у цей період в організмі включаються, так звані, захисні механізми. Їх описав у своєму третьому положенні концепції стресу Ганс Сельє. Воно полягає в тому, що захисна реакція, якщо вона буде сильною і довготривалою, може перейти у хворобу, тобто хворобу адаптації. Хвороба буде тою ціною, яку організм заплатив за боротьбу з факторами, які викликали стрес. Це виникне в тому випадку, якщо захисні реакції будуть продовжуватися дуже довго і вичерпаються ресурси фізіологічних механізмів, або у випадку, якщо ця реакція виявляється надмірно сильною.

Підвищення або зниження температури оточуючого середовища, голод або спрага, крововтрата або фізичне виснаження, інфекція або травма, емоційне напруження або зневоднення – все це викликає ряд змін в організмі, які об'єднуються в поняття «стресова реакція».

Організм в цих випадках немовби не цікавиться деталями, тобто тим, що представляють собою кожен із перерахованих стресорів, а реагує в цілому на пошкоджуючий фактор. Стрессова реакція особливо вигідна для організму тим, що вона стереотипна: організм має можливість одразу приступити до захисту, використати для цього одну закріплену реакцію у відповідь на всю різноманітність надмірних подразників або стресорів. Реакція адаптації або стресу, мабуть, самий сильний пильний «сторож» організму, бо вона завжди автоматично

включається і без участі свідомості і все таки організм нерідко дорого платить за свою здатність захищатися шляхом пристосування. Велика група хвороб, тобто хвороб адаптації, виникають саме в умовах стресу, довів Г. Сельє.

В. Кондрашова виділила три фази процесу адаптації студентів до вищого навчального закладу за часовими межами. Початкова фаза адаптації розглядається як психічна реакція організму на нові умови. Вона закінчується приблизно в кінці першого семестру. Фаза перебудови пристосувальних механізмів, динамічного стереотипу та психічних процесів, яка триває до середини другого семестру. Фаза виникнення стійкої адаптації, як правило завершується у кінці першого курсу. Проте, у 35 % студентів адаптованості до умов вищого навчального закладу не настає [1].

На думку Л. Подоляк, ознаками труднощів адаптації може бути сильна фрустрація, це коли виникають сильні переживання, незадоволення потреби. Загострення рольових конфліктів «студент – викладач», «студент – студент». Ціннісно-сміслова невизначеність, неструктурованість особистості. Інфантильність, безвідповідальність або вдаються до пияцтва розпусти, вживання наркотиків[3].

Розумова працездатність студента непостійна, вона змінюється протягом робочого дня. Спочатку вона низька (період впрацювання), потім піднімається і підтримується на високому рівні (період стійкої працездатності), після чого знижується (період втоми).

Втома розвивається внаслідок зниження збудливості і послаблення збудження нервових центрів. Найбільш поширена зараз серед молоді зорова втома, яка виникає через неконтрольоване, надмірне користування електронними пристроями, особливо з маленьким екраном. Зорова втома зменшує здатність переробляти інформацію, яка надходить через зоровий аналізатор, що призводить до дефектів пам'яті і мислення, послаблення рішучості, витримки, самоконтролю, появи сонливості.

Отже, враховуючи вище сказане можна зробити висновок що, досвідчений викладач повинен розуміти і враховувати, під час роботи зі студентами, фізіологічні особливості розумової діяльності. Під час занять, особливу увагу потрібно звернути на студентів у яких знижена активність, розсіяна увага, пригнічений емоційний стан. Можливо це перші прояви перевтоми і цей студент потребує кваліфікованої допомоги з боку педагогів та батьків.

### Література:

1. Кондрашова В. П. Некоторые психологические показатели адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в ВУЗе / В. П. Кондрашова // Вопросы вузовской педагогики, психологии и дидактики. – Воронеж, 1972. – С.111–133.
2. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації / О. Плотнікова // Рідна школа. – 2001. - № 10. – С. 62–64.
3. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи / Л. Г. Подоляк. – К., 2008. – 352 с.
4. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / В. Я. Стрельцова. – Луганськ, 2009. – 22 с.

## ТРАВМАТИЗМ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Кудряшова Тетяна

*Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка*

**Актуальність.** Високих спортивних результатів може досягти тільки здоровий спортсмен за умови відсутності фізичного та емоційного перенавантаження, в нормуванні тренувальних навантажень, їх оптимальності, дотриманні здорового способу життя, спортивного режиму, режиму побуту, харчування та інше. Але, у спорті одна із проблемних – це травматизм.

**Мета роботи** – визначити загальні положення травматизму при заняттях різними видами спорту, визначити засоби та методи профілактики, надання першої долікарської допомоги і реабілітація при різних видах травм, отриманих ушкоджень або захворювань опорно-рухового апарату.

Однією із причин одержання травм може бути порушення санітарно-гігієнічних норм спортивних споруд, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм виникає внаслідок відсутності кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку.

Травма – це ушкодження з порушенням або без порушення цілісності тканин, викликане будь-якою зовнішньою дією [1; 4; 5].

Під час занять на уроках фізичної культури в загальноосвітній чи дитячо-юнацькій спортивній школі найчастіше зустрічаються закриті