

## **ФУНКЦІОНАЛЬНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ДО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Т. О. Гриб**, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

**Т. Г. Клименченко**, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

**Постановка проблеми.** Одними з головних завдань фізичного виховання у вищих освітніх закладах України є залучення студентів до систематичного підвищення рівня рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення високого ступеню розвитку рухових якостей, оптимізації функціональних можливостей організму молоді, придбання спеціальних знань, навичок та умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Однак, на думку багатьох авторів спостерігається негативна тенденція до збільшення кількості молоді з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я та фізичної підготовки (В.С. Язловецький, 2002; В.Л. Ісаков, 2006; Ю.Ю. Борисова, 2010).

Відомо, що займаючись тренувальною діяльністю з метою підвищення спортивної майстерності студентська молодь підвищує рівень морфофункціонального стану організму у цілому та оптимізує стан фізичної підготовки. Тренувальна діяльність студентів у позанавчальний час впливає на розвиток морально-вольових якостей їх психологічну підготовленість.

На сьогодні в умовах соціальної та спортивної системи конкурування студенти крім високої фізичної підготовленості повинні дотримуються тактики аферентного компоненту шляхом динамічного розвитку моральних, вольових і спеціальних психічних якостей та мотивації.

Так, у легкій атлетиці на фоні систематичних виснажливих тренувань, студенти притинають межу зривів психоемоційного стану, що знижує ефективність навчальної, тренувальної та змагальної діяльності.

Тому, оздоровлення та оптимізація функціонально та психофізіологічного стану студентів – це одне із головних завдань фізичного виховання в умовах вищих закладів освіти. Для реалізації вищезазначеного завдання слід мотивувати студентську молодь шляхом впровадження різних мотиваційних компонентів у процесі їх фізичного виховання та спорту.

Отже актуальність даної проблеми зосереджена на пошуках нових підходів та шляхів оптимізації психофізіологічного стану студентів легкоатлетів та їх функціональної готовності до виконання специфічного навантаження у позанавчальний час.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні в Україні та в країнах ближнього зарубіжжя спостерігається стійка тенденція до зниження фізичного стану студентської молоді (Т.І. Лошицька, 2007; Ю.С. Фіногенов, 2010). Однією із соціально значимих причин цього явища є підвищення психічних, емоційних та стресових навантажень тощо (М.В. Дутчак, 2009; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; В.С. Лизогуб, 2010).

В останні роки інтенсивно вивчаються особливості взаємозв'язків психоемоційного стану та фізичної працездатності спортсменів: стрільців з лука (Г.Б.Сафронова, 1992–1997; А.Я. Стьопіна 1984, 1991; Н.Ю.Кравчук, 1997), гандболістів (С.А.Масальская, 1982), футболістів (А.М.Зеленцов, 1998–1999; Г.Б.Сафронова, Й.Г.Фалес, 1992 – 2000), легкоатлетів (М.С.Довганик, 1994; W.A.Grana, 1989), борців (Г.В.Сілін, 1996–1999), а також серед студентів (А.В.Магльований, 1995–1999; Г.Д.Галайтатий, 1997).

Ці роботи визначають особливості впливу фізичних навантажень на показники функціонального стану центральної нервової системи та розумову працездатність. Виявлені основні механізми оптимальної, напруженої та неадекватної адаптації до важкої м'язової роботи. Але недостатньо є вивчені взаємозв'язки показників фізичної, розумової працездатності та основних систем організму (серцево-судинної, кардіорегуляторної), що забезпечують адаптацію студентів легкоатлетів.

Таким чином дослідження психофізіологічної на фоні виконання спортивної, навчальної діяльності є актуальною медико-біологічною проблемою (Горго Ю.П., Мірошник Т.Г. та інш., 2003; Delyukov A., 1999).

**Мета дослідження** – на основі теоретичних та практичних знань щодо впливу психофізіологічних особливостей на функціональну готовність до виконання специфічного навантаження студентів легкоатлетів дослідити функціональну готовність провідних систем до виконання специфічного навантаження у позанавчальний час.

### **Завдання дослідження**

1. Систематизувати та узагальнити науково-методичні знання щодо нових підходів та шляхів оптимізації психофізіологічного стану студентів легкоатлетів та їх функціональної готовності до виконання специфічного навантаження у позанавчальний час.

2. Розкрити функціональну готовність провідних систем до виконання специфічного навантаження студентів, які займаються легкою атлетикою.

3. Узагальнити комплекс методів та організації дослідження впливу психофізіологічних особливостей на функціональну готовність до виконання специфічного навантаження.

**Виклад основного матеріалу.** В Україні проблемі адаптації студентів до навчання у сучасних наукових джерелах приділяється значна увага; окремі її аспекти досліджуються в рамках психофізіології, соціальної психології, педагогіки. При цьому процес адаптації зазвичай розглядається з різних точок зору й найчастіше залежно видів адаптаційного середовища. Це біологічна або фізіологічна, соціально-психологічна, психічна, психофізіологічна, соціальна, професійна адаптація [1].

М. Агаджанян виокремлює фізіологічну адаптацію як стійкий рівень активності і взаємозв'язку функціональних станів, органів і тканин, а також механізмів управління, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму і трудову активність людини в різних (у тому числі й соціальних) умовах існування, здатність до відтворення здорових нащадків.

За визначенням С. Максименка, психічна адаптація – “...це процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів”.

В. Абабков і М. Перре, Л. Корель майже одноставно висловлюють думку, що процес психічної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об’єктивну ситуацію, які спрямовані на розв’язання специфічного завдання щодо регуляції взаємин із зовнішнім світом.

Розуміння фізіологічної, психічної та соціальної адаптації дає змогу виокремити як основний вид адаптації – психофізіологічну адаптацію, яка включає в себе власне психічну адаптацію та оптимізацію постійної взаємодії із середовищем за рахунок фізіологічних характеристик особистості під час динамічної зміни соціального середовища [2, 6].

У широкому значенні психофізіологічна адаптація визначається психічними станами, фізіологічними властивостями й характеристиками особистості, про що зазначено в наукових працях.

Специфічні процеси, зумовлюють гомеостатичну регуляцію життєдіяльності, а неспецифічні – визначають їхній зв’язок з енергетичним і пластичним забезпеченням сталості реакцій і мобілізацію захисних властивостей організму. На основі цього, крім компенсаторної функції, психофізіологічна адаптація виконує також функцію інтеграції внутрішніх, генетично детермінованих компонентів та індивідуальних властивостей, опосередковуючи їх зв’язок.

Тому перспектива дослідження психофізіологічної адаптації полягає в системному підході, який підкреслює необхідність вивчення адаптації як відкритої системи, для якої характерним є стан динамічної рівноваги, що зберігає постійність структур лише в процесі безперервного обміну й руху всіх компонентів (енергетичного, сенсорного, ефекторного, активаційного) [4].

Аналізуючи підходи щодо визначення поняття адаптації на сучасному етапі розвитку наукових досліджень цього феномену, доцільно розглянути адаптацію до навчання залежно від найбільш поширених видів цього процесу:

- психофізіологічна адаптація – руйнування старого та формування нового стереотипу дій, сукупність відповідних адаптаційних реакцій мобілізаційного та пристосувального характеру;
- соціально-психологічна адаптація, що характеризується входженням до нового середовища, ознайомленням з правилами та прийняттям норм та цінностей нового колективу, задоволеністю від сформованої соціальної позиції в ньому;
- психічна – взаємозумовлена єдність мотиваційно-потребнісної сфери особистості, яка формує систему ставлення до певної діяльності, характер цінностей, поведінки, специфіку взаємодії й спілкування з оточуючими, особливостей психічних станів, індивідуально-психологічних властивостей.

Доцільно також звернути увагу на варіанти взаємодії з новим середовищем, що запропоновані В. Семиченко:

- переадаптація – пристосування до майбутньої ситуації на рівні формулювання психологічної установки на адаптацію;
- дезадаптація – порушення звичних умов життя; стан невідповідності наявних резервів людини до ситуацій її життя;
- реадаптація – відвикання від одних “нових” умов і при звичання до інших. Виникає необхідність вирішення типових ситуацій, потреба вносити відповідні зміни до змісту діяльності;
- дисадаптація – неадаптованість, нездатність пристосуватися до нових умов соціального середовища. У літературі цей термін зустрічається рідко, замість нього використовують поняття дезадаптації [4, 5].

дезадаптація – певна дисгармонія між цілями й результатами діяльності, що є джерелом породження стресових і захисних реакцій (страх, депресія, витіснення, фрустрація), які викликають внутрішню напругу й дискомфорт.

Отже, адаптація студентської молоді – це комплексний динамічний процес, зумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів.

Спрямованість довгострокової адаптації строго обумовлена спрямованістю тренувального навантаження. Так, робота, що ставить високі вимоги до системи аеробного енергозабезпечення, призводить до збільшення обсягу серця, числа функціонуючих капілярів в м'язовій тканині [1].

Адаптивно-приспосувальні реакції організму в період виконання фізичної роботи обумовлені тяжкістю діяльності та його нервово-емоційною напруженістю, що полягають в посиленні перебігу біологічних процесів.

Адаптація людини до будь-якого виду діяльності ускладнена стресовими ситуаціями і пов'язана зі змінами функціонування вегетативної нервової системи (ВНС), при цьому адаптація забезпечується рівновагою між відділами ВНС – симпатичним і парасимпатичним, що відповідають за забезпечення гомеостатичної рівноваги організму [4].

Гомеостаз організму підтримує сталість ряду біологічних констант, енергетики і працездатності забезпечуючи тим самим необхідні адаптаційні можливості для виконання заданої діяльності, тим самим можна зробити припущення, що адаптація і гомеостаз – взаємопов'язані і доповнюють вказані процеси [3].

Сучасні уявлення про організацію і здійснення складних рухових дій, цілісних поведінкових актів відображені в теорії функціональних систем П.К. Анохіна. Суть її в тому, що корисний результат є вирішальним чинником (сенсом) поведінки тварин і людини, для досягнення якого в нервовій системі формується група нейронів, так звана функціональна система [2, 5].

Універсальне значення теорії функціональних систем полягає в тому, що вона допомагає побачити різні аспекти досягнення організмом будь-якого рухового завдання: оптимальний момент початку руху, найбільш вигідну його структуру (поєднання м'язів, ступінь і швидкість їх напруги, порядок

включення в роботу і т.д.), доцільний рівень функціонування вегетативних систем, постійну й ефективну корекцію по ходу виконання та ін.

**Висновки.** Тренувальна діяльність студентів з метою підвищення спортивної майстерності підвищує рівень морфофункціонального стану організму у цілому та оптимізує стан фізичної підготовки і впливає на розвиток морально-вольових якостей їх психологічну підготовленість.

Психофізіологічна підготовка тренованих осіб представлена формуванням і удосконаленням суттєвих властивостей особистості, а психологічна підготовка спортсменів до змагань – комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування. Так, у легкій атлетиці на фоні систематичних виснажливих тренувань, студенти перетинають межу зривів психоемоційного стану, що знижує ефективність навчальної, тренувальної та змагальної діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що психологічна підготовка студентів, які займаються легкою атлетикою має вестися на ранньому етапі підготовки для успішної її реалізації. Також величезну роль відіграють індивідуальні психофізіологічні особливості спортсмена, умови його життя, рівень медичного та наукового забезпечення тренувального процесу, стан місць занять, спортивний інвентар та обладнання.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в розробці методичних рекомендацій, які будуть спрямовані на обґрунтування сучасних підходів, щодо програмно-нормативних основ фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах України.

### **Література:**

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Прокопова Л.І., Дубинська О.Я. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів : ЧНПУ- 2017. – Вип. 143. – С. 149 – 153.

2. Гречишкіна С. С. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы и нейрофизиологического статуса у спортсменов - легкоатлетов. Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. – Выпуск 5 (11). – С. 49 – 54.

3. Дудник О. К. Психофізіологічні стани у людей з різним рівнем адаптованості до м'язової діяльності. Фізіологічний журнал. – 2009. – Т. 55, № 2. – С. 66 – 71.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 88 – 89.

5. Сергієнко В. М. Студенти-легкоатлети Сумського державного університету на змаганнях навчального року Вісник Чернігівського національного педагогічного університету – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. – Т. IV. – С. 200–203.

6. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2010. – Выпуск 2. – С. 17 – 20.

**Відомості про авторів:**

**а) прізвище, ім'я, по батькові:** Гриб Тетяна Олександрівна

**б) посада:** старший викладач

**в) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

**а) прізвище, ім'я, по батькові:** Клименченко Тетяна Григоріївна

**б) посада:** старший викладач



**в) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160,  
кафедра фізичного виховання

## Інформація про авторів статті

Прізвище, ім'я, по батькові - Рибалко Петро Федорович

Науковий ступінь – кандидат педагогічних наук

Вчене звання - Доцент

Посада - доцент кафедри ТМФК.

Місце роботи - СумДПУ ім. А.С.Макаренка, навчально-науковий інститут фізичної культури, кафедра теорії і методики фізичної культури

Адреса учасника - м.Суми, вул. Роменська 93/4 к.511

Телефон (код міста) 050 -136-64-63, 097 – 803 – 65 - 15

e-mail - [rybalko\\_pf@mail.ru](mailto:rybalko_pf@mail.ru)

Заявка на отримання друкованого варіанта збірника поштою : - так, вишліть поштою

Відділення Нової пошти - м.Суми, вул. Роменська відділення № 10

Прізвище, ім'я, по батькові - Гриб Тетяна Олександрівна

Посада – ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Прізвище, ім'я, по батькові - Клименченко Тетяна Григорівна

Посада – ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.