

Оксана Тонєва,
студентка 4 курсу
факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **Осіпов В.М.,** к.н.фіз.вих.та спорту, доцент (БДПУ)

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Актуальність. Термін «адаптація» входить в понятійний апарат багатьох наук: філософії, психології, соціології, біології, фізіології, медицини і займає значне місце в сучасних умовах для комплексного вивчення людини.

Адаптація студентів як компонент навчання у ВНЗ розглядається в ряді наукових праць вітчизняних і зарубіжних вчених. Так, теоретичні питання адаптації розроблені Г. Андрєєвою, В. Петровським, А. Мудриком [2]. Термін «адаптація» використовують, з однієї сторони, для позначення властивостей людини, які характеризують її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосування до нього. З іншої сторони, адаптація виступає як процес пристосування людини до умов, які змінюються.

Адаптація є необхідним процесом перетворення індивіда в повноправного, активного члена соціальної групи. Відносна завершеність процесу соціальної адаптації до професійної діяльності, групи, колективу, праці, відповідність особистості основним вимогам і соціальним очікуванням є основною умовою нормально функціонування особистості в даному соціальному оточенні.

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 пристосування студентів до умов вищої школи.

Ступінь досліджуваності проблеми. Питання що до вирішення проблем з адаптації студентів до навчання у ВНЗ хвилює цілу низку вітчизняних науковців, а саме Т. В. Алексєєва, О. П. Венгер, В. Г. Гамов, О. Д. Гречишкіна, Г. П. Левківська, Є. О. Резнікова, О. Г. Солодухова, Ф. Г. Хайруллін, А. В. Фурман та ін., які досліджували проблему адаптації студентів до навчання у ВНЗ; Н. М. Дятленко, Л. Гармаш, Н. Коцур, Л. В. Ключек, Л. В. Косарева, Н. В. Любченко, О. В. Прудська, І. М. Шаповал та ін., які вивчали адаптацію студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ [2]; труднощі початкового етапу навчання і чинники, що впливають на процес адаптації, у своїх роботах розкривають А. Д. Андрєєва, Ю. О. Бохонкова, С. А. Гапонова, В. Д. Острова, О. В. Прудська; В. П. Каземіренко та інші науковці, які розробили програму дослідження різних чинників, які впливають на процес адаптації організму студентів до процесу навчання у ВНЗ [1]. Ціла низка вчених (М. Вієвська, Л. Красовська, О. О. Стягунова, Н. М. Дятленко, О. В. Маріна, Л. Гармаш, Н. Коцур, Т. В. Буяльська, М. Д. Прищак та ін.) роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до навчання, адже саме вони відчувають різку зміну багатьох аспектів свого життя і вважають, що успішність перебігу процесу адаптації є запорукою успішного подальшого функціонування у певній структурі у певному соціумі [1,2].

Мета дослідження: з'ясувати стан фізіологічних механізмів адаптації організму студентів Бердянського державного педагогічного університету на протязі першого року навчання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; психологічні методи; педагогічні методи; морфологічні методи; фізіологічні методи; методи індексів;

методи математичної статистики.

Сутність дослідження. Для оцінки оптимізації процесу адаптації студентів-першокурсників до навчальної діяльності, було сформовано експериментальну групу студентів на базі Бердянського державного педагогічного університету. В групі займалося 30 студентів віком 16-18 років. Експеримент складається з трьох етапів, тривалістю в декілька місяців (з вересня 2017 по травень 2018 року.) На першому та другому етапі експерименту, з початком навчального року було проведено обстеження фізичного, психологічного та функціонального стану, за такими показниками: довжина тіла, маса тіла, індекс Кетле, ЖЄЛ, сила правої кисті, сила лівої кисті, силовий індекс, життєвий індекс, ЧСС, САТ, ДАТ, ПАТ, індекс Руф'є, проба Штанге, проба Генча, індекс Робінсона, індекс Кердо, індекс Пінье, індекс Скібінські, шкала реактивної особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Підсумкове тестування буде проводитися в травні 2018 р. На підставі протоколів, отриманих з двох етапів експерименту, можна спрогнозувати та узагальнити результати дослідження, та обчислити статистичні показники. Статична обробка результатів даного дослідження здійснюється за допомогою пакету програм Microsoft Office на персональному комп'ютері.

Основні висновки. Отже, на підставі двох етапів експерименту можна зробити висновки, що всі показники фізичного, психологічного та функціонального стану, студентів-першокурсників покращуються. За такими показниками: ЖЄЛ, сила правої кисті, сила лівої кисті, силовий індекс, життєвий індекс, ЧСС, САТ, ДАТ, ПАТ, індекс Руф'є, індекс Кетле, проба Штанге, проба Генча, індекс Робінсона, індекс Кердо, індекс Пінье, індекс Скібінські, шкала реактивної особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна відбуваються статично значущі покращення з ймовірністю помилки менше 5% ($p < 0.05$). А це означає, що процес оптимізації процесу адаптації студентів-першокурсників до навчальної діяльності, проходить успішно.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія / Ю.О.Бохонкова; – Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В.Даля, 2011. – 199 с.
2. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. – К.: Либідь, 2001. – 128 с.

Карина Фрікіна,
студентка І курсу
Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
Бердянського державного педагогічного університету
Науковий керівник **Л.О.Яцюк,**
старший викладач (БЕГК БДПУ)

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ БЕЗПЕКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Актуальність. Кожна людина має невід'ємне природне право на безпеку свого життя. Одним з важливих елементів безпеки життя є безпека харчових продуктів. Останнім часом внаслідок інтенсивного розвитку