

## **ДІАГНОСТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО**

*Герасименко Світлана, Васильченко Данило*

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, Дрогобич*

**Анотація.** У статті визначено індивідуальні адаптаційні можливості студенток 1-го курсу закладів вищої освіти.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що до 1-го рівня з нормальним, помірним функціональним напруженням систем організму належить – 3,6% студенток, які можуть без обмежень займатися в основній групі та відвідувати факультативні заняття з різних видів спорту. Варто зазначити, що основна кількість студенток належить до 2-го адаптаційного рівня – 47,6%, який дає змогу займатися студенткам в основній групі з використанням усіх фізичних вправ. Значна кількість студенток – 45,4% за адаптаційним потенціалом належить до третього рівня, що значно знижує їх працездатність. З 4-им адаптаційним рівнем із незадовільною адаптацією було встановлено – 3,4%, що означає різке зниження функціональних резервів організму, яке вказує на зрив механізмів регуляції.

**Ключові слова:** адаптаційні можливості, студентки, заклади вищої освіти.

**Вступ.** 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.

Також виділяють ще два види адаптації в організмі:

- термінова (нестабільна) адаптація;
- довготривала або накопичувальна (кумулятивна, тривала) [4].

У фізичному вихованні виникнення довготривалих адаптаційних перебудов є найбільш раціональним, оскільки вони більш стійкі до процесів дезадаптації, потребують менших зусиль для підтримування досягнутого рівня [4].

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 кожного студента визначають ступінь їхнього індивідуального здоров'я, яке дуже погіршилося за останні роки [5]. 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 студентів ЗВО 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 студентів ЗВО є вкрай необхідною, що й зумовило мету нашого дослідження.

#### **Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДДПУ імені Івана Франка.

**Мета дослідження** – здійснити діагностування параметрів індивідуальних адаптаційних можливостей студенток 1-го курсу ЗВО.

#### **Матеріал і методи дослідження.**

Дослідження проводилося на базі ЗВО Львівської області, у якому взяло участь 40 студенток 1-го курсу.

Для оцінки рівня адаптаційного потенціалу (АП) студенток ми користувалися методикою, розробленою Р. Баєвським.

Для виявлення рівня стану здоров'я організму людини Р. Баєвським була запропонована методика оцінки адаптаційного потенціалу (АП), що відображає фізичне здоров'я людини й указує на можливості її організму до адаптації.

Рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи визначався в балах за формулою (1):

$AP = 0,01 \times ЧСС + 0,01 \times AT_C + 0,008 \times AT_D + 0,014 \times B + 0,009 \times MT - 0,009 \times ДТ - 0,27$  (1) де: АП – адаптаційний потенціал, ЧСС – частота пульсу, АТ<sub>с</sub> – артеріальний тиск систолічний, АТ<sub>д</sub> – артеріальний тиск діастолічний, В – вік, МТ – маса тіла, кг, ДТ – довжина тіла, см.

Запропонована методика дозволила виділити чотири рівня (подано в балах) адаптаційних можливостей організму студентів в таблиці (Табл. 1).

Таблиця 1

### Характеристика рівнів адаптаційного потенціалу

(за Р.М. Баєвським, 1979)

Адаптаційний потенціал у рівнях (бали)	Характер адаптації	Характеристика рівня функціонального стану організму
<b>I рівень</b> менше 2,1	Задовільна адаптація	Високі або достатні функціональні можливості організму, що вважається фізіологічною нормою
<b>II рівень</b> від 2,11 до 3,2	Напруження механізмів адаптації	Пограничний стан або донозологічний. Достатні функціональні можливості
<b>III рівень</b> від 3,21 до 4,3	Незадовільна адаптація	Зниження функціональних резервів організму, де виявляються ознаки певних захворювань
<b>IV рівень</b> понад 4,3	Перенапруга або розлад адаптації	Різде зниження функціональних резервів організму, що вказує на зрив механізмів регуляції

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури (аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури), емпіричні (валеологічний моніторинг для проведення комплексного обстеження з метою визначення параметрів адаптаційних можливостей студенток), методи математичної статистики (для обробки результатів науково-педагогічного експерименту).

### Результати дослідження та їх обговорення.

За формулою Баєвського Р. визначався адаптаційний потенціал (АП).

Оцінка показників АП студенток, виявила: 3,6% із задовільною адаптацією (ЗА), 47,6% із напруженням механізмів адаптації (НМА), 45,4% із незадовільною адаптацією (НА) і 3,4% із зривом адаптації (ЗрА) (Табл. 2), (Рис. 1).

Таблиця 2

**Оцінка показників адаптаційного потенціалу студенток, %**

Оцінка АП	Кількість, %
Задовільна адаптація (ЗА)	3,6
Напруження механізмів адаптації (НМА)	47,6
Незадовільна адаптація (НА)	45,4
Зрив адаптації (ЗрА)	3,4

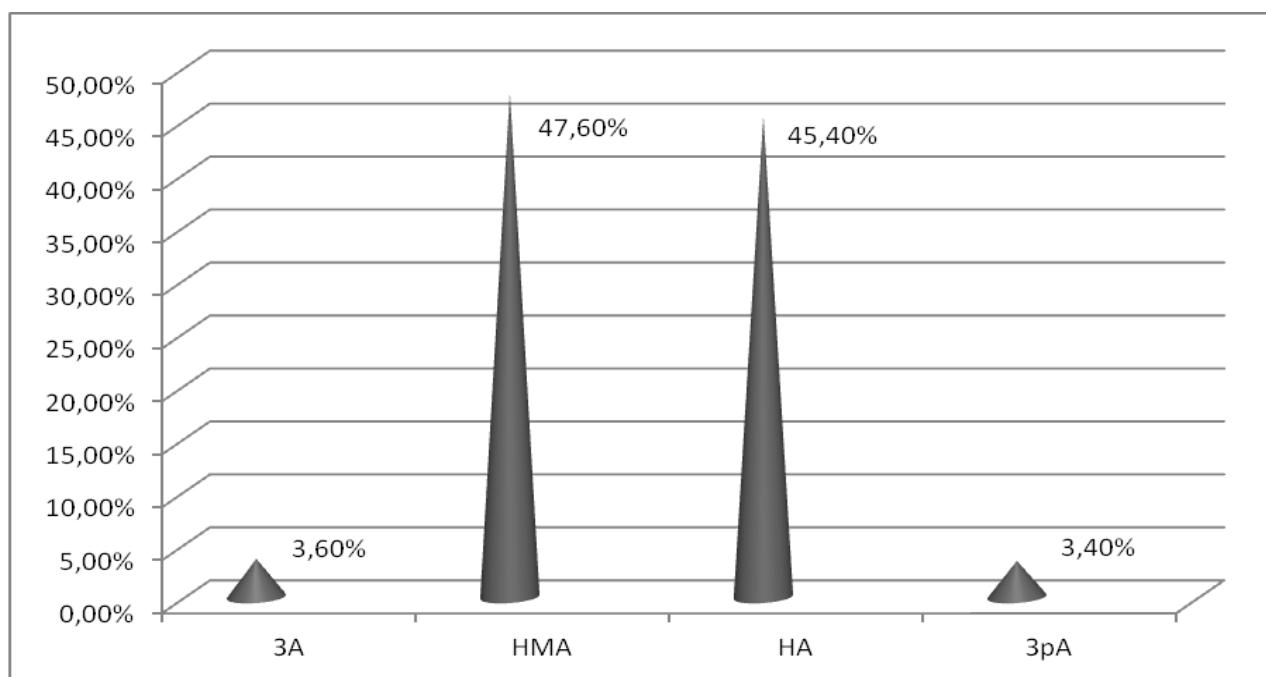


Рис. 1. Показники адаптаційного потенціалу студенток

**Висновки:**

1. У ході дослідження було визначено індивідуальні адаптаційні можливості студенток 1-го курсу ЗВО.

2. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що до 1-го рівня з нормальним, помірним функціональним напруженням систем організму належить – 3,6% студенток, які можуть без обмежень займатися в основній групі

та відвідувати факультативні заняття з різних видів спорту. Варто зазначити, що основна кількість студенток належить до 2-го адаптаційного рівня – 47,6%, який дає змогу займатися студенткам в основній групі з використанням усіх фізичних вправ. Значна кількість студенток – 45,4% за адаптаційним потенціалом належить до третього рівня, що значно знижує їх працездатність. З 4-им адаптаційним рівнем із незадовільною адаптацією було встановлено – 3,4%, що означає різке зниження функціональних резервів організму, яке вказує на зрив механізмів регуляції.

**Перспективами подальших досліджень** на наш погляд є розроблення спеціального комплексу фізкультурно-оздоровчих занять для ЗВО, за рахунок яких можна викликати в організмі певні тривалі позитивні зміни із метою зміцнення й покращення стану здоров'я, індивідуальних адаптаційних можливостей, а також удосконалення фізичного та морфофункціонального стану всіх систем організму студенток.

#### **Список використаних джерел**

1. Буліч Е. Г., Мурашов І. В. Здоров'я людини. Київ: Олімп. літ. 2003. 424 с.
2. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімп. літ. 2002. 294 с.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Монографія. К.: Міленіум. 2004. 265 с.
4. Максимова К. В. Визначення індивідуальних адаптаційних можливостей студенток І курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Випуск 25. Луцьк, 2017. С. 72–76.
5. Максимова К. В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток І курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». International Scientific Journal, № 7 (29). Київ, 2017. С. 30–34