

гру в «копаного» м'яча, яка, на його думку, розвиває м'язову силу, спритність, дисциплінованість, організованість, спостережливість. Для реалізації завдань тіловиховання Г. Ващенко вважав дієвими найрізноманітніші методи фізичного виховання: бесіди, показу вправ, змагання, метод власного прикладу, переконання, самовиховання, заохочення [4].

Отже, традиції фізичного виховання у спадщині Г. Ващенко є актуальним і в наш час, а ключові компетентності нової української школи й наскрізні вміння створюють «канву», яка є основою для успішної самореалізації учня – як особистості, громадянина і фахівця.

Список використаних джерел:

1. Ващенко Григорій. Твори. [Т. 6] : Спогади. Статті. К : Всеукраїнське педагогічне товариство ім. Григорія Ващенко, 2006. 443 с.
2. Петренко Л. М. Актуалізація педагогічних ідей Г. Ващенко в умовах розбудови національної системи освіти : навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 100 с.
3. Петренко Л. М. Григорій Ващенко про роль фізичного виховання у становленні молодого покоління. Педагогічні науки : збірник наукових праць. Херсон, 2017. Вип. LXXX, т. 2. С. 37–43.
4. Петренко Л. М. Григорій Ващенко : духовно-моральне виховання та освіта молоді. Полтава : ПНПУ, 2020. 410 с.

ФОРМУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНО-СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ НА ПОЧАТКУ ЇХ СТУДЕНТСТВА У ЗАРУБІЖНОМУ ДОСВІДІ

Пивовар Н.М., Хілінська Т.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Проблема формування ефективної адаптації студентів до умов навчання займає особливе місце серед найважливіших проблем сучасної фізіології та психології. Це обумовлено низкою причин, однією з яких є те, що рівень і адекватність пристосування організму до нового соціально-інформаційного середовища є найважливішою умовою освоєння майбутньої професії [1, 2]. Інша причина полягає у тому, що в умовах реформування і перебудови системи освіти України спостерігається значне збільшення обсягу навчального навантаження, загальна інтенсифікація навчання, зміна форм і методів викладання, підвищення педагогічних вимог. Усе це обумовлює значне напруження адаптаційно-компенсаторних систем організму студентів, яке може призвести до зриву адаптації, і як

наслідок – до значного зниження розумової та фізичної працездатності.

Цікавий та повчальний у цьому плані досвід європейців [8, 9], перш за все – італійців, бо саме Італія – одна з перших у світі країн, де документально зафіксована поява перших в історії людства університетів: Болонський (кінець XII ст.), Падуанський (1222 р.), Неаполітанський (1224 р.), в Салерно (1231 р.), Сієнський (1246 р.) (до слова: нині у цьому виші – 20 тисяч студентів проти 50 тисяч місцевого населення міста), Римський (1303 р.), Перуджанський (1308 р.). Тут багато старовинних так званих вищих шкіл. Й нині в Італії слідує багатомісячним традиціям, бо впевнені у тому, що кожна людина має отримати вищу освіту, аби вибудувати не лише успішну кар'єру, але й своє власне здорове, щасливе життя.

Система освіти в Італії передбачає велику самостійність та самовідповідальність студентів, у тому числі й із фізичної культури та спорту. Щоденно належна форма підтримується індивідуально найдоступнішими фізичними вправами, особливо під модну музику: вже давно традиційними різними видами аеробіки, фітнесу. Ще

у 80-ті роки минулого сторіччя масового поширення у них отримала північна (скандинавська) ходьба. Вона поступово, але настійливо витісняє вранішній та вечірній біг, звичайну спортивну ходу. Ходьба з палицями особливо популярна у скандинавських країнах, зокрема, у Фінляндії (звідки й назва цього виду ходи: Nordicwalking (північна, або скандинавська ходьба)). Дослідженням цього виду фізкультури займаються найпрестижніші медінститути світу. Щороку вони виявляють усе нові її, надзвичайно корисні для здоров'я людини, властивості. Недарма саме вона входить до програм реабілітації найбільших медичних і Wellness-центрів сучасної Європи.

Із самісінького початку навчання в італійських коледжах відвідування не перевіряється, а якщо щось незрозуміло на лекції, можна не нервуватися, а записатися до професора на індивідуальну консультацію, і її нададуть, але вона буде за додаткову оплату. Можливо, тому в Італії студентам офіційно дозволяється працювати, хоча не більше як 20 годин на тиждень. Та оскільки графік навчання складається студентом самостійно, то й час і на індивідуальні заняття фізкультурою, і на командні види спорту, і на підріток виокремити легко. А що в італійських містах віднайти підхожу студентів роботу нескладно (ще один плюс для неушкодження із цього приводу нервової системи), особливо, коли скористатися допомогою спеціального відділу працевлаштування студентів, який є тут у кожному освітньому закладі, то й особливих проблем з оплатою, як правило, не виникає, як і проблем з тренуваннями, участю у змаганнях, відвідинах великих,

знакових спортивних змагань (у тому числі й із виїздом до міст із великими спортивними аренами).

Навчання ж – як італійською, державною, так і демократичний варіант: англійською мовою. У тих же випадках, коли молода людина слабо володіє державною, або ж зовсім не говорить нею, то ЗВО, до якого вступає абітурієнт, пропонує спеціальні безоплатні підготовчі курси, закінчивши котрі, абітурієнт за 2-3 місяці добре розуміє італійську, і це вже великий плюс до процесу майбутньої адаптації під час навчання.

Спортивні теоретики й практики Фінляндії, як однієї з апологетів скандинавської ходи, говорять на її захист та пропаганду наступне. З давніх давен найприроднішим рухом людини була хода. Її основна функція – безпечне переміщення тіла, причому – за максимального збереження, економії власної енергії. Коли порівнювати біомеханіку ходьби і бігу, то видно багато відмінностей. Під час бігу стопа відривається від землі (так звана «фаза польоту») і вдаряється об неї. У процесі ж ходи зберігається фаза «подвійної опори»: стопа безпечно перекочується з п'ятки на носок, а це зменшує ризик отримання травм, особливо – суглобів. Цей принцип ходи з палицями запозичений у лижників, у яких імітація лижних ходів (хода й біг з палицями). Підкорегована методика дуже проста: беруться спеціальні палиці й людина йде пішки, спираючись на них, але як при ходьбі на лижах.

У 90-х роках минулого сторіччя вчені Фінляндії провели дослідження, порівнюючи ефект від скандинавської ходьби та звичайної прогулянки. Протягом 12-х тижнів тренували 55 жінок, які працювали в офісі, вели пасивний спосіб життя, постійно зазнавали стресів на роботі. Учені дійшли висновку: сприятливий вплив скандинавської ходьби на плечовий відділ на порядок вище, ніж при ході без палиць. Інтенсивніше зняття важкого психоемоційного стану. Також ці фінські дослідження довели: скандинавська хода зменшує болі у спині й попереку, бореться зі сколіозом, викривленнями хребета, полегшує стан при міжхребцевої грижі, регулярні заняття підвищують еластичність суглобів, відновлюють мікроциркуляцію крові, підсилюють надходження кисню до внутрішніх органів, а отже, покращує кровопостачання усього організму, роботу внутрішніх органів, обмінні процеси, зміцнює імунітет. Постійні тренування позитивно впливають на дихальну систему: життєвий об'єм легень може збільшитися на 30%. Отож, скандинавська хода – відмінний засіб для відновлення сил виснажених першокурсників, і вона широко використовується у коледжах Фінляндії.

Великобританія, як відомо, славиться у всьому світі своїм щонайвищим рівнем освіти. Тут зовсім інший підхід до формування у студентів рацію у стосунку до власного здоров'я та успішності

майбутньої кар'єри. Десятки коледжів пропонують багато корисного для адаптації своїх студентів протягом першого періоду навчання, Особливо з фізкультури та спорту, причому, на широкий вибір. Британці давно зрозуміли і те, що саме скандинавська хода – унікальний вид вправ, який не має протипоказань і доступний людям з будь-якими фізичними можливостями та мірою зайнятості; те, що під час такої ходи добре думається та узагальнюється почуте на лекціях чи опановане під час самостійних розумових вправ; що за час занять скандинавською ходою можна швидко і ефективно привести свою фігуру в порядок, зміцнити здоров'я, імунітет, відновитися після хвороби чи травми, позбутися стресів і напруги, особливо на першому курсі навчання у ЗВО.

У коледжах Великої Британії, на діаметрально протилежну відміну від італійської повної свободи, практикується суворий контроль: пропуски уроків, у тому числі фізкультурних, спортивних занять, змагань є також серйозним порушенням. Коли студент систематично не ходить на заняття, санкції швидкі: неминучий візит до директора, а при повторі прогулів виключать з освітнього закладу. У Великій Британії без зайвих церемоній відраховують за п'янство, вживання наркотиків. Англія різко виступає проти перебування (навіть цнотливого, навіть дуже короткочасного) в одній спальні юнаків та дівчат. Але при гарній академічній успішності – по закінченні коледжу – великий бонус: гарантія зарахування до університету із можливістю обирати програму навчання, яка сподобається.

Якість англійської у британських коледжах – поперед усього. Особливо це стосується тих, хто приїхав сюди отримати вищу освіту із інших країн, а майже всі коледжі Великої Британії мають інтернаціональний контингент студентства (в середньому кожний заклад приймає слухачів із 67 країн, а найпрестижніші – більш, аніж із 140, що приносить значні дивіденди державному бюджету, тому кожен виш максимально адаптовано під студентів з інших держав.

У перший же період навчання студенти активно включаються в середовище місцевих жителів, цьому допомагають обопільні зв'язки під час навчання, практики. У кожному виші діє далеко не одна програма, призначена для підтримки недавніх абітурієнтів. Це обов'язкова допомога у поселенні й працевлаштуванні, а також соціальна. Подекуди існують навіть стипендії, а найоб'ємніша комплексна допомога – коледжі-пансіони із закритою територією, розташовані зазвичай у сільській місцевості або у приміській зоні; у таких закладах – все, що треба для навчання й життя загалом: свої резиденції, пральні, їдальні, медцентри, спортзали, спортмайданчики, стадіони, місця для організованого відпочинку та багато інших служб, якісних послуг. Окрім традиційних для європейського півдня (та й

узагалі для Європи) видів спорту (командні адаптогенні його види: футбол, волейбол, баскетбол, регбі; а також гольф, теніс, легка атлетика, боротьба, водне поло, велоспорт), сюди дійшла і скандинавська хода, у тому числі й до студентів, адже при регулярних заняттях нею легко, без особливої фізичної напруги, психічно-фізіологічного стресу спалюються запаси жиру, котрі дуже швидко накопичуються навіть у молодих за рахунок споживання найулюбленішої і найпопулярнішої страви італійців – пасти.

Міжнародні коледжі Великої Британії – особливий тип навчальних закладів. Для новачків тут використовуються адаптовані основні освітні програми англійських шкіл, але – майже повна відсутність позакласних заходів, вільніша й дисципліна. А загалом – надзвичайно приязна, демократична обстановка, що добре впливає на адаптацію першокурсників та подальше перебування тут. Надзвичайно багато можливостей для різних за спортивними, фізкультурними традиціями народів світу спортивних снарядів у різного роду спортзалалах, на спортивних майданчиках.

У Великобританії можливо почати навчання будь-якої пори року. Групи невеликі. Щонайпрестижніша школа світу – коледж Ітон, найстаріший навчальний заклад країни (заснований 1440 року). Викладання здійснюється англійською та додатково студенти за бажанням можуть вивчати китайську, японську, російську, німецьку, французьку й арабську. Тут спортивні традиції далеко не на останньому місці, а точніше – спорту тут стільки, що не втягнутися в нього новачку просто нереально. Найбільша популярність – у футболу та нашої старовинної «латки». Останніми десятиліттями сюди зі Скандинавії прийшла норвезька хода та набула популярності не лише серед старших людей.

Взагалі ж серед 37 широко відомих коледжів Великобританії в якості адаптивних заходів для новачків на першому місці поруч із проживанням у місцевих сім'ях – серйозні спортивні заняття: футбол – у 25-х із них, теніс – в 19-х, баскетбол – у 18-х, танці – у 15-х, плавання – у 14-х, регбі – у 10-х, верхова їзда – у 9-х, волейбол – у 8-х, гольф – у 6-х, гребля – у 4-х. Окрім того, у деяких із цих та кількох інших коледжах є можливості займатися водним поло, нетболом, скелелазанням, сноубордингом. У всіх без винятку – скандинавською ходою.

У британських коледжах в адаптивних програмах, і не тільки, – великий вибір клубів, товариств за інтересами: кіно, музика, театр і спеціалізовані міжнародні товариства. Все це дозволяє недавньому абітурієнту швидше адаптуватися у коледжі, познайомитися із однодумцями, розвивати нові інтереси й заводити друзів. У більшості студентських союзів є активні міжнародні товариства, які

організують заходи для новеньких, бо подружитися із британцями взагалі не так просто, зі студентами – у тому числі. Встановлення дружніх стосунків – важлива частина адаптації взагалі й культурної, зокрема, це дозволяє приїжджим студентам краще справлятися із життям у чужому помешканні, навіть із навчанням. Тож англійські коледжі за допомогою інтенсивної реклами радять самостійно запустити процес адаптації ще до того, як почнеться студентське життя, а насправді – довгі години у бібліотеці, навчання.

По-перше, слід самостійно детально продумати переїзд та власну програму адаптації до нового життя ще завчасно до виїзду: відразу по зарахуванню. Для того можна зв'язатися зі Спілкою соціального забезпечення студентів коледжу. Це особливо важливо, якщо студент планує переїхати разом із сім'єю. Адже у Спілки завжди є дані про житла, що здаються в оренду саме для студентів коледжів. Працівники Спілки самі проінспектують житло, допоможуть у вирішенні конкретних супутних побутових проблем. Деякі ж навчальні заклади пропонують гуртожитки на своєму утриманні, у яких кімнати на одного або на двох студентів, що дуже зручно, особливо в адаптивний період. Є гуртожитки-хостели, у різних варіантах винаймана кімната («бедсіт») у приватному будинку, де живуть і господарі. Хто вміє швидко знаходити друзів, може винаймати одне житло на кількох студентів, ділити ренту, оплату за газ тощо. Система Host – відмінний спосіб для іногороднього студента або з іншої країни ознайомитися з місцевим способом життя.

Якщо студенти приїжджають із дітьми віком від 5-ти до 16-ти років, то можуть за певних умов отримувати пільгу: діти зможуть навчатися безоплатно. Коли навчання продовжується 6 місяців і довше, студент отримує безкоштовне медобслуговування від Національної служби здоров'я (National Health Service).

Як пише науковець Осипенкова Н. А.: «Моделі соціальної адаптації, що розробляються американськими вченими, включають взаємодію особистості і середовища й психічні процеси, що протікають при цьому в особистості. Соціальна адаптація студентів розглядається в рамках екологічної моделі (У. Бронфенбреннер), тобто із обов'язковою і у великих обсягах – рекреативними заходами на природі, обов'язковою присутністю у них фізкультури, спорту (на першому місці – командні види спорту, сильні адаптогени як для першокурсників: так званий американський футбол, бейсбол та баскетбол, останнім часом завойовує престижне місце скандинавська хода як один із найдоступніших та найфізіологічніших для людини як прямоходячого біологічного виду), активної, пристрасної змагальності серед ровесників і у цьому плані (А. Астин, Т. Паскарелла та інші);

теорії кампусу як «жаб'ячого ставка» (Д. Девіс); релятивістського підходу (У. Перрі); з позицій конфлікту поколінь (С. Кінг) тощо» [11].

Новітній коледж у США в плані адаптивних заходів для новачків може похвалитися також і різноманіттям студентських об'єднань, клубів, асоціацій, спортивних, політичних, релігійних, наукових, волонтерських та інших організацій. Такі студентські об'єднання як братства й земляцтва виконують функції передачі традицій та звичаїв коледжу, задовольняючи потреби студентів у референції та ідентичності. Соціально-культурна діяльність в американських коледжах має синтетичний характер, приміром – злиття волонтерської діяльності зі студентською навчальною практикою, характерна риса котрої – самостійність, самодіяльність, незалежність од адміністрації.

У США, Канаді кімнати гуртожитку коледжу зазвичай розраховані на двох студентів. У кожного закладу свій підхід до підбору сусідів. Але, як правило, в усіх коледжах абітурієнтам пропонується відповісти на питання спеціально складеної анкети. Вони стосуються особистих інтересів, у тому числі й спортивно-фізкультурних (а стосовно того – й режиму дня), шкідливих звичок. А далі вже підбір здійснюється за допомогою комп'ютерної програми з урахуванням конкретного вибору студентами одне одного в якості сусідів у кімнаті. Окрім того, адміністрація багатьох коледжів вимагає, аби студенти – майбутні сусіди – підписували формальний контракт, у якому детально обговорюються ті моменти спільного проживання, які можуть виявитися складними й спричинити конфлікт. Згодом контракт за бажанням можна змінити. Ухвалення чітких зобов'язань із таких проблем запобігає безлічі сварок у майбутньому. Але про всяк випадок у контракті є і рекомендації щодо усунення конфліктів.

До найпоширеніших серед студенства Канади видів спорту відносяться національна гра лакрос, а також хокей на траві та футбол. Також дуже популярні фігурне катання, лижі, керлінг та канадський футбол. Активно підтримують канадці, у тому числі, й молодь, як і американська, скандинавську ходу.

Адаптація студентів-першокурсників під час навчання у Польщі має свої нюанси. Так, у коледжах існують спеціальні служби, спрямовані на соціально-культурну адаптацію. До першокурсника прикріплюється старшокурсник, який опікується студентом увесь навчальний рік, орієнтуючи його і на заняття фізкультурою, спортом. Окрім того, учасники програми UP-SUPPORT мають можливість цілодобово (24/7) звертатися до фахівців за консультацією з побутових та навчальних питань. Але для усього цього перед самим вступом необхідно ознайомитися з менталітетом польського народу, дізнатися про традиції, в тому числі й спортивні, історичні підвалини культури.

Підбиваючи підсумки, відзначимо: період адаптації проходять усі студенти і в закордонних, і в українських ЗВО. І у нас повсюду першокурсникам доволі складно самостійно справлятися із виникаючими у гуртожитках труднощами. Тому організаторам навчання завжди варто звертатися за допомогою до найновітнішого досвіду як вітчизняного, так і зарубіжного: приміром, щодо функціонування закордонних студентських гуртожитків, пролонгованої виховній роботи зі студентами, яка проводиться адміністрацією спільно зі студентами й спрямована на формування моральних і соціальних якостей особистості: гуманності, порядності, відповідальності й полягає в організації фізкультурно-спортивного, пізнавального дозвілля молоді, яке неодмінно повинно бути цікавим.

Список використаних джерел:

1. Глазков Е. О. Порушення адаптації студентів до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі *Таврический медико-биологический вестник*. 2012. Т. 15. № 3. Ч. 2 (59). С. 70–72.
2. Добрянський І. Адаптація першокурсників у приватному ВНЗ : складові психолого-педагогічного супроводу К. : Вища школа, 2012. № 3. С. 51–58.
3. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 13 с.
4. Косинський Е. О. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів у процесі занять фізичним вихованням. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013, № 8. С. 46–50.
5. Лебединець Н. В. Працездатність студентів-першокурсників як показник адаптації до навчання у різні зміни. *Довкілля і здоров'я*. 2015. № 1. С. 45–49.
6. Лукавенко А. В. Вияв і динаміка функціональних показників студентів різних соматотипів протягом першого року навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2012, № 5 (2). С. 71–77.
7. Салук І. Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні студентів молодших курсів вищого технічного навчального закладу. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. 2007, вип. 11, т. 1. С. 37–44.
8. <https://smapse.ru/catalog/country-2/type-6/>
9. <https://smapse.ru/catalog/country-2/type-6/>
10. <file:///C:/Users/Администратор/Downloads/39972-Текст%20статті-77630-1-10-20150327.pdf>
11. https://static.freereferats.ru/_avtoreferats/01003376324.pdf