

**Мінц М.О., Дзюбан О.В., Ісаєнко М.В.**

**Адаптація студентів першого курсу до занять  
фізичним вихованням у вищому навчальному закладі**

**Вступ.** Навчання у вищому навчальному закладі є важливим та значимим кроком у житті молодої людини. Ефективний процес навчання залежить від того, як швидко адаптується студент-першокурсник до нових умов, що швидко та динамічно змінюються. Процес навчання у вищому навчальному закладі вимагає від студента, який навчається на першому курсі значних зусиль спрямованих на адаптацію. Доцільно зважити на той факт, що саме на першому курсі формується ставлення студента до навчання в університеті.

Значне теоретичне навантаження навчального процесу породжує малорухомість – гіподинамію, подолати яку може лише заняття фізичною культурою і спортом. Фізичне виховання є складовою частиною навчального процесу і активно сприяє адаптивним процесам. Тому важливе місце у пристосуванні до нових умов навчання в університеті займають фізичне виховання та спорт. Для цієї мети створюються умови: адаптована навчальна програма для першокурсників, відповідне методичне забезпечення, матеріальна база, професійно підготовлені викладачі. При організації занять враховується загальний рівень фізичної підготовки студентів та стан їх здоров'я.

Адаптація – це пристосування індивіда до умов, які постійно змінюються. «Адаптація» в літературі визначається як процес взаємодії людини і соціального середовища, в результаті якого у неї виникають стратегії поведінки, адекватні існуючим умовам [5], і розуміється як здатність особи стати частиною суспільства, усвідомити свою приналежність до нього на цей період часу, виконувати суспільні вимоги, норми й правила, що формують позитивний особистісний та соціальний розвиток [4].

Проблема адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі не є новою. Їй присвятили свої праці П. Ладика (адаптація студентів першого курсу факультету фізичного виховання до навчання в

університеті), І. Ребар (вплив фізичної підготовленості та стану здоров'я на адаптацію студентів до занять фізичною культурою), Т. Чікіна (адаптивне навчання першокурсників), В. Седін (адаптація студента до навчання у вузі), О. Селіверстова (процес соціалізації студента у вузі), А. Солов'йов (проблеми адаптації студентів у вузі) та інші. Автори вказують на складний та багатогранний процес адаптації першокурсників на початковому етапі навчання в університеті та позитивну роль фізичного виховання в процесі пристосування до умов навчання у ВНЗ.

### **Адаптація студентів до занять фізичним вихованням і спортом.**

У студентів першого курсу найбільш складним і відповідальним періодом є початковий етап навчання. Ефективній та швидкій адаптації у цей час певною мірою заважають стереотипи, досвід минулого життя, настанови дорослих, невизначеність свого місця в новому соціальному середовищі, мікроклімат в студентському колективі [8], різний рівень знань, здоров'я, фізичної підготовленості, фінансового забезпечення, житлових умов, а також вміння швидко пристосуватися до нових умов існування. Дослідження показали, що студенти-першокурсники, які свого часу проходили довузівську підготовку в університеті, а також ті, хто має знайомих і друзів на старших курсах, скоріше адаптуються до нових умов. Юнаки і дівчата, які приїхали до міста з села навчатися в університеті триваліший час адаптуються ніж ті, хто закінчив школу у місті.

Зважаючи на той факт, що у порівнянні зі школою різко збільшується навчальне, інтелектуальне, психологічне, емоційне, фізичне навантаження на студента-першокурсника значно зростає роль фізичної культури у житті юнаків та дівчат. Значне теоретичне навантаження породжує малорухомість – гіподинамію. В цьому ракурсі доречно наголосити, що на теоретичний курс у вузі відводиться 26 годин на тиждень, тоді як на фізичне виховання – лише 4 години, що негативно впливає на здоров'я молодої людини, організм якої вимагає постійного фізичного навантаження та розвитку. Тому професорсько-викладацький склад ВНЗ вимушений, особливо на першому курсі,

спрямовувати свої зусилля на здійснення різного роду допомоги студентам для соціально-психологічної та фізичної адаптації. Сенс адаптаційного періоду першокурсників полягає у тому, щоб зробити цей процес більш інтенсивним, безболісним і продуктивним [1].

І. Ребар, посилаючись на Б.І. Новікова і В.В. Федоткіна, наголошує, що адаптивна фізична культура – це складне та багатофункціональне явище. Воно складається із органічно взаємопов'язаних частин, кожна з якої має свою мету, завдання, функції [7]. Стан організму молодої людини постійно змінюється. Відповідно адаптація вимагає значного фізичного навантаження. На це впливають умови навколишнього середовища і процес послідовних переходів організму через різні стадії адаптації [7].

З перших днів навчання студент відчуває стан певного дискомфорту і переживає стрес. Причиною тому є відмінна від школи система організації занять, новий колектив, нові навчальні предмети і викладачі, пошук аудиторій згідно розкладу, тощо. Цей процес триває перші два-три тижні, але все з часом стає на свої місця. До того ж, значна частина студентів відірвалася від дому, батьків, приїхала навчатися у ВУЗ з іншого міста, села і тому отримати термінову допомогу, пораду не є можливим: влаштування у гуртожиток, винаймання квартири, раціональний розподіл бюджету, організація харчування покладається на самого студента. Згодом постають інші проблеми: випробування свободою, можливість безконтрольно проводити свій вільний час, витратити кошти, встановлювати контакти з іншими людьми, вибирати нових друзів. Надзвичайно важливо для студента правильно організувати свою самостійну роботу націлену на засвоєння та поглиблення знань.

В університеті, на відміну від класно-урочної системи, навчальний процес побудований за іншими правилами – спочатку викладачами читаються лекції, потім проводяться семінари, тобто подача нового матеріалу і перевірка раніше повідомленого на одному занятті, як правило, не практикується. Іноді семінари відстають від лекцій на значний час. Така практика є позитивною і дозволяє студентові більш ретельно готуватися до практичних занять, проводити пошук

матеріалу в бібліотеці, читальному залі, Інтернет ресурсах, предметно вивчати конспект і відповідну літературу.

Складовою частиною навчального процесу у вищому навчальному закладі є фізичне виховання, метою якого є формування гармонійно розвинутої особистості, крім того воно тісно пов'язане з трудовим, естетичним, моральним та інтелектуальним вихованням. Заняття з фізичного виховання проводяться згідно навчальної та робочої програм, розкладом, двічі на тиждень у спеціально обладнаних приміщеннях, спортивних та тренажерних залах, на майданчиках, стадіоні. Їх проводять кваліфіковані викладачі, які мають спеціальну освіту, досвід роботи зі студентами, відповідну спортивну кваліфікацію і організовані таким чином, щоб відповідати потребам студентів, сприяти їх адаптації до занять фізичною культурою. Знайомство студентів з умовами навчання фізичному вихованню, правилами поведження під час занять, технікою безпеки, системою перевірки знань, вмінь та навичок, отриманих студентами протягом триместру, порядком складання тестів, виставлення рейтингових балів проводяться на початку навчального року. Опитування виявило, що 23% студентів-першокурсників у шкільні роки відвідували різноманітні спортивні секції, навчалися у спортивних школах, спеціалізованих спортивних школах-інтернатах, виступали на змаганнях різного рівня, мають спортивні розряди і звання. Досвід показав, що такі студенти без особливих проблем проходять процес адаптації до фізичного виховання.

У той же час 10,5% студентів вважають, що фізичне виховання забирає багато сил та енергії, 17,5% відчують сильну втому після занять, 8,1% епізодично займаються фізичними вправами, 5,4% нерегулярно відвідують спортивний зал, 2,6% студентів не займаються руховою діяльністю взагалі. Результати інших дослідників свідчать, що 5,4% студентів взагалі негативно ставляться до участі в заняттях з фізичного виховання у вузах [6]. Отже, зважаючи на результати опитування доцільно більш предметно вивчити причини «прохолодного» ставлення певної частини студентів до фізичного виховання. Зважимо на той факт, що університетська програма з фізкультури

значно відрізняється від шкільної, що безумовно впливає на процес адаптації студентів-першокурсників. Наприклад, до програми з фізичного виховання для першого курсу вищого навчального закладу включене веслування у навчальному човні, яке по методиці навчання і тренуванню близьке до академічного веслування. Регулярне тренування у навчальному човні дозволяє проводити ефективний відбір хлопців та дівчат для подальшого залучення до роботи у спортивній секції з академічного веслування. Дослідження показало, що 90% студентів позитивно поставилися до цієї інформації, 10% - насторожено і в основному дівчата. Лише двоє студентів (n=126) займалися веслуванням у академічному човні, п'ятеро респондентів не вміють плавати. Загалом процес навчання веслуванню займає значно більше часу ніж навчання іншим видам спортивної діяльності. Важливо допомогти студентам правильно оволодіти технікою веслування, сформувати впевненість у собі, скоординувати дії всієї команди. Цьому передують теоретичний курс з веслування, техніки безпеки з правил поведінки на воді, знайомство з будовою човна, засобами першої медичної допомоги при травмах та ушкодженнях, а також тривала практична робота на спеціальних тренажерах (концепт-2). Теоретичні знання сприяють прискоренню адаптації та активному залученню студентів до занять спортом, роботи у спортивних секціях. Обізнаність людини у сфері фізичної культури, сформованість її поняттєвого апарату, знання про загальні положення і принципи фізичної культури надають можливість сучасній людині відчувати себе не лише грамотною та освіченою, але ще й закладають навички здорового способу життя, формують ціннісне відношення до спорту та фізичного виховання [3]. Важливо наголосити, що студенти, які мають високі моральні якості швидше адаптуються до нових умов. Наявність моральних переконань, моральних почуттів, позитивна поведінка, комунікативність, терпимість сприяють швидкому пристосуванню до навчання, організаційних вимог, які мають місце в університеті. На думку студентів першого курсу заняття фізичним вихованням і спортом сприяє формуванню у них добра (56%), позитивного ставлення до інших людей та проявам до них співчуття (70%),

розвитку комунікативності (80%), порозуміння з однокурсниками (70%), терпимості (майже 77%), виховує позитивну суспільну поведінку (78%) та попереджує прояви девіантності. Більше 83% студентів першого курсу вважають, що фізичне виховання і спорт зміцнюють здоров'я, сприяють формуванню навичок здорового способу життя, тому і надалі будуть займатися спортом та фізичною культурою.

З метою ефективної адаптації студентів першого курсу надзвичайно важливо сформувавши у них теоретичні знання з фізичного виховання і спорту. Тестові завдання показали, що серед юнаків-першокурсників «відмінні» знання мають лише у 4,1% студентів; 20,8% склали письмову роботу на «дуже добре», 29,1% – на «добре», 33,3% мають оцінку «задовільно», 12,5% – «незадовільно». Серед дівчат першого курсу 40% характеризуються рівнем знань «вище середнього», 40% – «дуже добре», 20% студенток не впоралися з теоретичним програмним матеріалом. Таким чином доцільно розширити діапазон теоретичних знань студентів першого курсу з фізичного виховання і спорту [3].

Разом з тим є цілий ряд чинників, які гальмують адаптивні процеси. Результати дослідження проведеного І.Г. Бондаренко свідчать про низький рівень ефективності діючої системи фізичного виховання: знижується рівень здоров'я студентів, збільшується кількість юнаків та дівчат, які навчаються в СМГ, не враховуються індивідуальні особливості студентів [2]. В організаційному сенсі на проведення занять з фізичного виховання негативно впливає віддаленість спортивного комплексу від головного корпусу університету, коли студентам доводиться витратити значний час на дорогу до місця проведення занять, що призводить до запізнення студентів та невдоволення викладачів. В такому випадку, ефективне заняття триває на 10-15 хвилин менше. У студентів це викликає обґрунтовану тривогу, тому що можливість самореалізації на занятті є недостатньою.

В процесі адаптації особливої уваги потребують студенти з відхиленням у здоров'ї: поганий зір, зайва вага тощо. Як правило, вони мають навчатися у

спеціальній медичній групі. У той же час, наприклад, значна вага тіла студента не є перешкодою для навчання в основній групі, але виконання тестових завдань таким студентом – справа досить складна. Особливо це стосується силових вправ (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в положення сидячи з положення лежачи), бігу, стрибків, вистрибувань тощо. Зазвичай, такі студенти, не маючи змоги і бажання «демонструвати» свою нездатність до занять фізкультурою, намагаються знайти привід пропустити заняття, підтверджуючи свій пропуск різного роду довідками, заявами про те, що він (студент) не готовий до виконання цієї вправи, просить дозволити виконати альтернативну більш просту вправу. Таким чином, процес формування рухових навичок, вмінь у таких студентів, формується значно довше. Тому і процес адаптації до занять фізичним вихованням триваліший.

Особливу роль у адаптації студентів першого курсу до занять фізичним вихованням відіграє і місце проведення занять, санітарно-гігієнічні умови (температурний режим приміщення, освітлення). Спостереження показали, якщо заняття проходять у віддаленому спортивному залі, на водноспортивній базі, плавальному басейні, стадіоні, то явка студентів на занятті складає від 80 до 90 відсотків, запізнення до 10-20%. У цій справі значну роль відіграє транспортна схема, маршрут, час витрачений на поїздку, тривалість перерви, оптимально складений розклад занять.

У осінньо-зимовий період різко зростають вимоги щодо дотримання температурного режиму в приміщеннях спортивного профілю. Згідно з санітарно-гігієнічними вимогами температура в спортивному залі не повинна опускатися нижче 17 градусів. При пониженій температурі значна кількість студентів, в основному дівчата, відмовляються від участі у заняттях.

Важливе місце у процесі адаптації студентів першокурсників до занять фізкультурою і спортом займає викладач фізичного виховання. Від його особистих якостей, професійної підготовки, вихованості, загального рівня культури, інтелігентності багато в чому залежить темп та тривалість адаптації

студентів. І.Г. Бондаренко досліджуючи цю проблему з'ясувала думку студентів щодо рівня підготовки викладачів кафедри фізичного виховання і спорту: 81,6% опитаних студентів вважають його високим, 16,7% – дали відповідь, що не всіх викладачів кафедри можна охарактеризувати як «фахівець високого рівня», решті (1,7%) – «все одно». Також були названі прізвища викладачів, які, на думку студентів, є взірцем викладацької майстерності, але є й ті, хто недостатньо кваліфіковано володіє навчальним матеріалом. До речі, це питання дало змогу також з'ясувати той факт, що іноді студенти не знають прізвища свого викладача [2]. Зважаючи на наведені факти важливо покращити роботу спрямовану на підвищення ролі викладача фізичного виховання у процесі адаптації студентів першого курсу до занять фізкультурою і спортом.

**Висновки.** Отже, адаптація студента першого курсу до навчання у вузі напряду впливає на його успішність, соціальну стабільність, психологічний стан, здоров'я. Тривалість та ефективність адаптації напряду залежить від цілого ряду чинників – соціального оточення, життєвого досвіду, рівня знань, стану здоров'я, вихованості, фізичної підготовленості. Важливу роль у цій справі належить фізичному вихованню і спорту. Раціональне фізичне навантаження, адаптована навчальна програма, належні матеріально-технічні, санітарно-гігієнічні умови, підготовлені викладацькі кадри, правильно організований учбовий процес, позитивний мікроклімат в університеті сприяють якнайшвидшому пристосуванню студента до нових умов навчання у ВНЗ.

Разом з тим, існує цілий ряд чинників, які гальмують адаптацію студентів першого курсу до процесу навчання в університеті. Це соціально побутові умови, відірваність від дому, відсутність контролю з боку батьків за результатами навчання та навичок організації самостійної роботи, можливість безконтрольно витратити фінанси, проводити дозвілля, відвідувати заняття, тощо.

Залучення студентів-першокурсників до участі в роботі спортивних секцій, гуртків, належний контроль викладачів за відвідуванням студентами занять



фізичного виховання дисциплінує студентів, що в значній мірі регламентує їх вільний час, сприяє формуванню навичок здорового способу життя.

Література:

1. Адаптація студентів першокурсників до умов навчання у коледжі: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nikolaeva.at.ua/publ/adaptacija\\_studentiv\\_pershokursnikiv\\_do\\_umov\\_navchannya\\_v\\_koledzhi/1-1-0-3](http://nikolaeva.at.ua/publ/adaptacija_studentiv_pershokursnikiv_do_umov_navchannya_v_koledzhi/1-1-0-3)
2. Бондаренко І.Г. Проблеми методичного забезпечення та організації фізичного виховання в ЧДУ імені Петра Могили (за результатами соціологічного дослідження / І.Г. Бондаренко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : [зб. наук. праць]. – Чернігів, 2011. – № 86. –Т. 1. – С. 32–35
3. Бондаренко І.Г. Оцінка рівня знань з теоретичного розділу дисципліни «фізичне виховання» у студентів ВНЗ / Бондаренко І.Г., Мінц М.О., Бондаренко О.В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. I / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – 344 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)
4. Ладика П. Адаптація студентів першого курсу факультету фізичного виховання: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://yandex.ua/search>
5. Муратова Е. И. Модель адаптации студентов к профессиональной среде = Engineering student`s vocational adjustment model / Е. И. Муратова, И. В. Федоров // Высшее образование в России. – 2009. – № 6. – С. 91–97.
6. Петренко Н. В. Визначення мотивації та інтересів студентів економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / Н. В. Петренко, Т.О. Лоза // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2 – С. 11–13.

7. Ребар І.В. Вплив фізичної підготовленості та стану здоров'я на адаптацію студентів до занять фізичною культурою: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://yandex.ua/search/>

8. Чикина Т. Е. Адаптивное обучение первокурсников = Adaptive teaching of first course students / Т. Е. Чикина // Высшее образование в России. – 2009. – № 6. – С. 143–145.

Содержание:

**Вступ.**

**Адаптація студентів до занять фізичним вихованням і спортом.**

**Висновки.**