РОЗДІЛ 2
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 378.016:796.5–044.332

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ

Горбенко М.І., Лой Б.І.
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

В статті розкрито питання адаптації першокурсників до навчання в вищій школі. Обґрунтовано потенційні можливості використання туризму у адаптаційному процесі студентів в умовах навчальної діяльності в вищих педагогічних закладах освіти. Здійснено аналіз літератури та розкрито зміст ключових понять «адаптація», «туризм». Представлено пріоритетні напрями підвищення ефективності адаптації першокурсників до навчання у вузі засобами туризму. Аргументовано доведено значення та роль занять туристичною діяльністю студентів-першокурсників до адаптації в ВНЗ.
Ключові слова: студенти-першокурсники, вищий педагогічний заклад, адаптація, фізичне виховання, туризм.

Постановка проблеми. Вища освіта є ланкою освіти, де відбувається становлення біологічної та психологічної зрілості, основним етапом становлення та соціалізації особистості як фахівця та повноцінного члена суспільства. Однією з загальнотеоретичних проблем вищої освіти є адаптація студентів першого курсу до навчання в вузі, що виступає у цьому контексті як багатогранний процес активізації соціальних і біологічних резервів молоді у відповідь на зміну умов звичного життя. Труднощі, що очікують першокурсників, пов'язані з різким збільшенням навчального навантаження, специфічними видами занять та відсутністю навичок самостійної роботи, новим соціальним середовищем та оточенням, іншими нормами поведінки, слабкою професійною орієнтацією, зламом звичного стереотипу навчання, побуту та життя [4, с. 8].

Неготовність до організації життєдіяльності в нових умовах викликають зниження професійної мотивації та успішності в навчанні, складність із залученням до системи суспільних відносин в новому оточенні. За даними дослідників даної проблеми в цілому типовий спосіб життя студентства характеризується невпорядкованою організацією (відсутністю режиму харчування, недостатністю сну, постійною недостатністю вільного часу, що обмежує перебування на свіжому повітрі, частим виконанням самостійних завдань уночі, шкідливими звичками, тощо), що в свою чергу викликає погіршення психоемоційного та фізичного стану студентської молоді внаслідок стресу і недотриманні правил здорового способу життя.

На сучасному етапі розвитку вищої педагогічної освіти потенціал фізичного виховання використовується недостатньо. Про це свідчать низькі показники здоров'я, рухової підготовленості та мотивації майбутніх учителів до занять фізичними вправами. Поряд з цим, ігноруються можливості пошуку і застосування ефективних засобів, методів та форм фізичного виховання з метою адаптації першокурсників до навчання, про що говорить погіршення психофізичного стану студентської молоді в умовах вищого педагогічного закладу освіти [5, с. 82].

В умовах сьогодення важливим є активізація секційної роботи зі студентами педагогічних вишів та використання комплексних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що, з одного боку, сприяли б формуванню життєво важливого досвіду, розвитку рухових якостей та підвищенню фізичної працездатності, а з іншого – брали участь у соціалізації, покращенні психоемоційного стану, вихованні морально-вольових якостей, активному відпочинку в умовах навчального стресу, формування творчої, самодостатньої особистості майбутнього вчителя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі адаптації студентів молодших курсів педагогічних вищих навчальних закладів присвячені дослідження Т.Б. Буяльської [1], Т.Ю. Круцевич [3; 4], Г.П. Левківської [5], Н.М. Мирончук [6].

Г.П. Левківська [4, с. 18] розглядає адаптацію як зміни, що супроводжують на рівні регуляції процес активного пристосування індивіда до нових умов життєдіяльності. Інші автори трактують поняття адаптації як цілісний процес, що включає біологічну і соціально-психологічну адаптацію, як процес активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем, де відбувається-

© Горбенко М.І., Лой Б.І., 2019

ся не тільки адаптація до успішного функціонування в даному середовищі, а й активне освоєння предметного простору.

Адаптація – це складова механізму соціалізації, що відбувається як сукупність пристосувань людини до різних життєвих ситуацій, в процесі яких накопичується життєвий досвід і засвоюються соціальні норми і цінності. [2, с. 82].

На думку вченої Т.В. Буяльської, процес адаптації – це активне творче пристосування студентів до умов вищої школи, під час якого успішно формуються навички організації розумової діяльності, бажання до обраної професії, раціональний колективний та особистий режим праці, дозвілля та побуту, система роботи з професійної самоосвіти, особистого саморозвитку і самовиховання професійно значущих умінь та якостей [1, с. 18].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблем. Незважаючи на чималу кількість досліджень стосовно формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності у процесі фізичного виховання, аспекти використання фізичних вправ, зокрема заняття засобами туристичної діяльності в процесі адаптації до навчально-професійної діяльності вивчені недостатньо. Невизначеними залишаються механізми адаптаційного процесу до навчання у вищому педагогічному закладі, тактика і стратегія педагогічних корекцій засобами туризму.

Водночас необхідний пошук шляхів ефективного формування адаптивних здібностей до навчальних та професійних навантажень студентів педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

Мета статті – дослідити питання адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищих педагогічних закладах освіти засобами туризму.

Виклад основного матеріалу. Навчальна та професійна діяльність майбутніх вчителів пов'язана із значним нервово-психологічним навантаженням на тлі обмеженої рухової активності. Особливістю навчання студентів педагогічних вузів є формування готовності до роботи з дітьми, що вимагає значних витрат психофізичної енергії, високої працездатності, здатності витримувати дію сильних педагогічних подразників, володіння собою в конфліктних ситуаціях, вміння концентрувати увагу та швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Зберігати впродовж робочого дня оптимальний емоційний тонус, а також наявності комунікативних і творчих здібностей та навичок роботи у колективі.

Багато вчених роблять акцент на важливість 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 в певній структурі в певному соціумі.

Окрім досконалого володіння предметом, професія вчителя ставить особливі умови до стану здоров'я студентів педагогічних вузів їх фізичної та психологічної підготовленості, розвитку морально-вольових якостей, необхідних для професійної діяльності.

Фізичний стан людини залежить від багатьох чинників, а саме: біологічних, природничих, а також соціально зумовлених (умови життя, виробнича діяльність тощо). Фізичній розвиток особистості – соціально керований процес у сучасному суспільстві. За допомогою певних заходів з використанням фізичних вправ, режиму праці й відпочинку, раціонального харчування можна суттєво відкоригувати показники здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості,удосконалювати функції нервової системи, збільшити функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем. Фізична досконалість поєднана з поняттями про світогляд, цінності й погляди людини на здоровий спосіб життя [3, с. 45].

Як показують наукові дослідження, велика кількість студентів (близько 60%) не відвідують більшу половину обов'язкових занять з фізичного виховання впродовж навчального року, а самостійно займаються різними видами рухової активності лише 15% студентів. Спостерігається стійка тенденція зростання кількості студентів, які за станом здоров'я звільнені від занять фізичною культурою.

Однією із причин такої ситуації з якою стикаються студенти-першокурсники є надмірне навантаження, високі вимоги до якості знань, хронічне недосипання, нервові напруження та стресові ситуації перед екзаменами, невдачі, хвилювання, недостатній обсяг рухомої активності і як наслідок, недостатній рівень фізичної підготовленості. Навчальна діяльність студентів-першокурсників носить яскраво виражений гіпокінезійний і гіподинамічний характер. Отже, у процесі навчальної діяльності в вузі на системи організму студентів діє значна кількість негативних факторів, які викликають відхилення у стані здоров'я і в подальшому можуть привести до різних захворювань.

Проблему становлення фізично розвинутої, працездатно-здорової особистості може вирішити, фізична культура і здоровий спосіб життя.

Важливим напрямом підвищення ефективності освітнього процесу фізичного виховання студентської молоді є організація занять фізичними вправами, зокрема – туристичною діяльністю.

Туризм – це активний відпочинок, що впливає на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток людини, пов'язаний з пересуванням за межі постійного перебування. Туризм – різновид рекреації, один з видів активного відпочинку, він відображає характерну тенденцію сучасності. Коли перевага віддається розвиткові динамічного відпочинку, в процесі якого відновлення працездатності поєднується з пізнавальною діяльністю.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак відносяться: рівень доступності і соціальної значимості туризму, місце занять туризмом,організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників.

Туризм відноситься до видів спорту, що викликають особливу зацікавленість серед студентської молоді. Туризм як командний вид спорту, виховує вміння і навички діяти в колективі, взаємоповагу, взаємовиручку, толерантність до різних ситуацій що пов'язані з даним видом діяльності. Заняття туризмом виховує емоційну контактність та емоційну стабільність, сприяє зменшенню по-

тенційного напруження. Заняття туризмом сприяють формуванню соціальних навичок студентів, зокрема формують здібності до передбачення та планування, лідерські якості, витримку, впевненість в своїх силах та відповідальність.

Заняття туристичною діяльністю розвивають мислення і розумові здібності, пам'ять, властивості уваги тощо. Системні заняття туризмом виховують спостережливість, кмітливість, ініціативність та рішучість, вміння ефективно приймати виважені рішення, передбачення. На відміну від гімнастики, плавання легкої атлетики, в яких послідовність рухів заздалегідь визначена, туризм відрізняється різноманітною варіацією та поєднанням дій та безперервною їх зміною, що сприяє розвитку м'язової сили, рухової реакції, координації рухів, підвищують чутливість рухового аналізатора просторово-динамічної точності рухів. Посилена м'язова діяльність під час туристичних походів сприяє покращенню регуляторної діяльності нервової системи, обміну речовин, підвищенню функціональних систем організму студентів.

Кількість студентів, які віддають перевагу рекреаційно-оздоровчим видам діяльності збільшується і це свідчить про їх популярність. Рекреаційні та розвивальні форми проведення дозвілля, на відміну від традиційних форм занять фізичними вправами, характеризуються яскравим емоційним фоном, розважальною та гедоністичною направленістю, високим ступенем комунікативної взаємодії, що пояснює інтерес молодого покоління до них [3, с. 248].

Висновки і пропозиції. Отже, обґрунтовано можливість використання туризму у процесі адаптації студентів педагогічних спеціальностей і до умов навчання, зокрема проаналізовано можливості соціалізації, оптимізації емоційної сфери та покращення психофізичного стану майбутніх учителів. Аналіз педагогічної теорії дозволив виділити організаційно-педагогічні умови підвищення ефективності адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому педагогічному закладі освіти засобами туризму, що полягають у цілеспрямованому впливі на фізіологічну складову адаптації (рівень здоров'я, функціональну і фізичну підготовленість); активізації процесу соціально-психологічної адаптації шляхом включення студентів в колективну ігрову діяльність; розвитку особистісного адаптаційного потенціалу; покращенні працездатності і активності в навчальній діяльності, оптимізації психоемоційного стану, стійкості до навчального стресу, рівня тривожності, настрою формуванні суб'єктивно-активної позиції і внутрішньої мотивації студентів до процесу адаптації; залучення майбутніх учителів до рухової активності, формування мотивації, звички та стійкої потреби до систематичних занять фізичними вправами.

Результати досліджень можуть бути використані як обґрунтування необхідності залучення студентської молоді до занять туризмом та збільшення кількості спортивно-масових заходів в умовах навчання в вищих педагогічних закладах освіти з метою створення найкращих умов успішної стійкої адаптації до навчання. В подальшому планується розробка методичних рекомендацій з професійно-прикладної психофізичної підготовки майбутніх вчителів засобами туризму.

Список літератури:

1. Буяльська Т.Б. Теоретичні аспекти адаптації студентів І курсу до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс] / Буяльська Т.Б., Прищак М.Д. – Режим доступу: http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Buyalska.php
2. Казміренко В.П. Програма дослідження психо-соціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота : наук.-практ. та освітньо-метод. журнал. – 2004. – № 6. – С. 76-78.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних верств населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
5. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти / Левківська Г.П., Сорочинська В.С., Штифурак В.С. – К., 2001. – 128 с.
6. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів ВНЗ до змінених умов життєдіяльності // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України. – Київ, 2013. – Вип. 79. – С. 82-85.
7. Пангелова Н.Є. Теоретично-методичні засади туристсько-краєзнавчої роботи у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посібн. / Н.Є. Пангелова, Б.П. Пангелов. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2015. – 202 с.
8. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром. політ. тиж. – 2016. – № 15 (13-20 квіт.). – С. 6; № 21-22 (25 трав. – 1 черв.) – С. 6.

Горбенко Н.И., Лой Б.И.
ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный
педегогический университет имени Григория Сковороды»

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

Аннотация
В статье раскрыты вопросы адаптации студентов-первокурсников к обучению в высшей школе. Обоснованы потенциальные возможности использования туризма в адаптационном процессе студентов в условиях учебной деятельности в высших учебных заведениях. Осуществлен анализ литературы, и раскрыто содержание ключевых понятий «адаптация», «туризм». Представлены приоритетные направления эффективности адаптации студентов к учебе в вузе средствами туризма. Аргументировано доказано значение и роль занятий туристической деятельностью студентов к адаптации в вузе.
Ключевые слова: студенты-первокурсники, высшее педагогическое учебное заведение, адаптация, физическое воспитание, туризм.

Gorbenko M.I., Loy B.I.
SHEI «Pereyaslav-Khmelnitsky Hryhoriy Skovoroda
State Pedagogical University»

ADAPTATION OF FRESHMEN STUDENTS TO HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION THROUGH TOURISM

Summary
The article discloses the issues of adaptation of freshmen students to higher education. Potential possibilities of using tourism in the adaptation process of students in the conditions of educational activity in higher education institutions are grounded. The analysis of the literature is carried out, and the content of the key concepts of "adaptation", "tourism" is revealed. The priority directions of effectiveness of students' adaptation to study at the university by means of tourism are presented. The importance and role of students' tourism activities in adaptation in the university is proved.
Keywords: freshmen, higher pedagogical educational institution, adaptation, physical education, tourism.