

УДК 37-044.332-057.87

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Данилко В.М.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У статті розглядаються головні чинники, які впливають на адаптацію першокурсників до навчальної діяльності в умовах перебудови системи вищої освіти. Проаналізовано теоретичні аспекти організації занять фізичними вправами, оскільки вони сприяють зміцненню здоров'я студентів, підвищують функціональні можливості організму та позитивно впливають на процес адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі. Розглянуто комплекс заходів, що підвищують розумову працездатність і дозволяють подолати адаптаційні труднощі нової системи життєдіяльності. У роботі визначено фактори, які здійснюють вплив на психологічний стан студентів під час навчання. Рівень фізичної підготовленості студентської молоді значною мірою визначає їхнє фізичне та психічне здоров'я, працездатність, успішну адаптацію до змінних соціальних умов нової навчальної діяльності.

Ключові слова: адаптація, першокурсники, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, рухова активність.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтеграція та глобалізація національних економічних і культурних процесів, хвиля інноваційних перетворень, що охоплює світовий простір, ініціюють у системі освіти всебічний розвиток творчо обдарованої, самодостатньої особистості. ХХІ століття ставить нові виклики перед студентською молоддю, оскільки ускладнюється зміст освіти, неухильно підвищуються рівні освітніх стандартів, професійне навчання стає складним за формами та змістом, а тому основною метою системи освіти визначено створення умов для всебічного розвитку й самореалізації кожного індивіда [3].

Адаптуватися студентській молоді до змінних соціальних умов нової навчальної діяльності є нагальною проблемою [14]. Відтак, на сьогодні актуально залишається проблема формування цілісної, гармонійної, духовно багатой творчої особистості студента, його педагогічних здібностей, серед яких провідними є професійні особистісно-значущі якості культури та спілкування, інтерес до професійної діяльності, сформованість духовних цінностей, моральних якостей (відпо-

відальність, почуття такту, працьовитість), здатність працювати за інноваційними технологіями [2; 14].

Навчання у вищому навчальному закладі вимагає від студентів значних інтелектуальних і нервово емоційних напружень, які накладаються на соціальні, побутові, екологічні й інші фактори, що може призвести до різних функціональних і психологічних ускладнень [2; 11; 12]. Крім того, недостатньо сформовані такі риси особистості, як готовність до навчання у вищому навчальному закладі, здатність навчатися самостійно, володіння своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння раціонально планувати свій робочий час тощо.

Учені довели, що здоров'я відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища та представляє підсумок процесу взаємодії людини та довкілля; сам стан здоров'я формується у результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників. Вони також зазначають, що здоров'я людини можна розглядати як інтегральну характеристику, що відображає її фізичний, психічний, соціальний і духовний

аспекти діяльності; стан рівноваги та балансу між адаптаційними можливостями людини й постійно мінливими умовами оточення. Причому, здоров'я людини є засобом повної реалізації особистісного потенціалу людини, у тому числі й у певній галузі діяльності. Суттєвим у цьому є формування відповідної системи ціннісних орієнтирів особистості, активної життєвої позиції майбутніх фахівців, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію у соціальному й професійному середовищі [4; 6; 8].

Фізична підготовка студентської молоді забезпечує підвищення рівня загальної працездатності, стійкості систем організму до стресових ситуацій, раціонального використання навчального та позанавчального часу [7]. У процесі залучення студентів до фізичної культури велику роль відіграє всебічний розвиток рухових здібностей і фізичних якостей шляхом організації рухової активності. І це необхідно в першу чергу для студентів з низькими адаптаційними можливостями організму [5; 7; 8]. Таким чином, здатність першокурсника адаптуватися, долати труднощі, віднайти своє місце у життєвому просторі є важливим чинником вдалого розвитку молоді людини.

Мета роботи – вивчити сучасний стан і проблеми адаптації у студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовки до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу. Першокурсники є найбільш уразливою частиною студентства, що пов'язано з процесом їхньої адаптації до умов навчання в інституті чи університеті. Адаптація випускників середньої школи до системи навчання у ВНЗ є важливим етапом становлення майбутнього спеціаліста, що базується на багатьох механізмах: звикання, пристосування, відтворення, взаємодоповнення, управління та самоуправління.

Саме цей період припадає на «пик» функціонального розвитку організму. Студент як особистість продовжує формуватися і розвиватися відповідно до свого нового становища, яке він займає у суспільстві, під впливом нового оточення, нового колективу, нових умов і вимог. Порівняно зі шкільними роками змінюються і мотиви навчальної діяльності, оскільки ця діяльність набуває професійного напрямку, нового конкретного значення, адже опанування знаннями, навичками та вміннями стає найважливішими умовами професійного розвитку майбутнього спеціаліста [6].

Адаптація першокурсників до навчання у ВНЗ пов'язана з певними труднощами: методи й організація навчання суттєво відрізняються від шкільної програми, вимагають значного підвищення самостійності у засвоєнні навчального матеріалу; життєвий стереотип, який склався за роки навчання у школі, ламається та формується інший – вузівський; збільшується інтенсивність навчального процесу; змінюються умови навчання та проживання, новий колектив, друзі і, як наслідок, нерациональне харчування, малорухомий спосіб життя, хронічне недосипання, низький рівень фізичної активності та працездатності, нервові перенавантаження та стресові ситуації, стійкі переживання у процесі контролю знань перед іспитами тощо. Усе це має істотний вплив на інтелектуальну діяльність і емоційну сферу студента.

Характеризуючи умови навчання у ВНЗ, можна виділити дидактичні, соціально-психологічні та професійні труднощі. Під дидактичними труднощами розуміють процес пристосування до навчальної системи, входження студента в особливості навчальної діяльності. Зміст дидактичної адаптації зводиться до формування у студента раціональних прийомів і способів самостійної пізнавальної діяльності не тільки по завданню викладача, але й на основі особистих планів, спрямованих на розширення та поглиблення професійної самоосвіти. Соціально-психологічні труднощі виникають унаслідок спілкування: інтеграція особистості зі студентом, прийняття його цінностей, норм, стандартів поведінки. На процес внутрішньої переорієнтації особи впливає фактор міжособистісних відносин, які визначають установки, що задовольняють особистісний статус студента та формують рівень його запитів. Під професійною адаптацією слід розуміти ідентифікацію особистості студента з майбутньою професійною діяльністю. Важливу роль у цій адаптації відіграє формування професійної спрямованості особистості, цілеспрямоване, активне творче пристосування індивіда до характеру та змісту професійної діяльності [9; 11; 12].

Одним з критеріїв оцінки адаптаційних можливостей організму та його працездатності є стан здоров'я першокурсника. Чим міцніше здоров'я студента, тим успішніше відбувається його адаптація до умов перебування у ВНЗ, продуктивніше навчання та засвоєння знань, навичок майбутньої професії. Тому сформувати, зберегти та зміцнити здоров'я кожного студента в період навчання в інституті чи університеті – важливе завдання вищого навчального закладу.

Створення сприятливих умов для всебічного розвитку молоді людини, для розкриття та реалізації її потенційних можливостей в обраній майбутній професії, на думку учених, багато залежить від ступеня пристосування першокурсника до умов навчального закладу, тобто від стану рівноваги та балансу між адаптаційними можливостями особистості й постійно мінливими умовами оточення. Усе це вимагає від студента значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження у нове оточення та якісно інший ритм життєдіяльності [11; 12].

Першокурсників можна віднести до групи підвищеного ризику, що характеризується насамперед, низьким рівнем фізичної підготовки й активності, необізнаністю із медичними, санітарно-гігієнічними засадами ведення здорового способу життя, психологічними засадами міжособистісного спілкування у суспільному та професійному середовищі.

У результаті теоретичного аналізу фахової літератури встановлено, що навчальна діяльність першокурсників носить яскраво виражений гіпокінезічний і гіподинамічний характер. Оскільки нові методи, засоби, форми та принципи навчання призводять до того, що більшість студентів-першокурсників ведуть малорухомий спосіб життя, а тому страждають від перенапруження і, як наслідок, порушується морфо-функціональний стан усіх систем організму. При недостатній руховій активності знижуються захисні функції організму, працездатність, розумова активність.

Важливого значення набуває формування у студентів переконання у необхідності регулярно використовувати засоби фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я [10; 13; 14].

Процес формування здорового способу життя та занять фізичною культурою передбачає вирішення таких виховних, розвиваючих та оздоровчих завдань: виховання потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способу життя; залучення студентів до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності із засвоєнням цінностей фізичної культури і набуттям досвіду її використання з метою всебічного розвитку; використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння навичками самоконтролю у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [4; 10].

Особливого значення набуває організація навчально-виховної роботи з першокурсниками, зокрема на основі реалізації принципово нових підходів, заходів, технологій, які будуть заохочувати до занять руховою активністю, ведення здорового способу життя і формувати відповідальність за власне здоров'я та справді зацікавлене ставлення до процесу самовдосконалення [10].

Аналіз результатів досліджень засвідчив, що в навчальних закладах освіти форми навчально-виховної роботи із молоддю ще недостатньо орієнтуються на аналіз індивідуальних проблем і ситуацій особистості, діагностику індивідуального здоров'я та психічного стану студентів, відсутність відповідних програм формування ціннісних орієнтирів, корекцію особистісних характеристик і установок щодо формування мотивації до здорового способу життя, дотримання принципів, норм і правил його ведення.

На основі аналізу вищесказаного можна стверджувати, що вирішення низки проблем стосовно здоров'я студентської молоді, підвищення їхньої рухової активності, фізичної працездатності є упровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у вищих навчальних закладах, які сприятимуть адаптації першокурсників до нових умов життєдіяльності в соціальному та професійному середовищі.

Дослідники визначають такі здоров'язберігаючі технології, які мають оздоровчий ефект, диференціюють на такі типи:

– здоров'язберігаючі – це такі технології, що створюють безпечні умови навчання і праці, вирішують завдання раціональної організації навчально-

виховного процесу (з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

– оздоровчі технології, що спрямовані на вирішення завдань, зміцнення фізичного здоров'я студентів, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, загартування, гімнастика, масаж тощо;

– технології навчання здоров'ю – це навчання основам гігієни, формування психічних життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами;

– технології виховання культури здоров'я – це виховання у молоді особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлення про здоров'я як цінність, мотивації введення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [1].

Запровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій є, на нашу думку, важливим і необхідним, оскільки передбачає формування системи відповідних цінних орієнтацій та установок активної життєвої позиції майбутніх спеціалістів, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію у суспільному та професійному середовищі.

Висновки. Адаптація першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах виявляється в оптимальному пристосуванні до активної творчої діяльності. Цілеспрямований розвиток власних природних задатків у процесі навчання зможе істотно активізувати процес адаптації.

Сучасне навчання у вищих навчальних закладах висуває підвищені вимоги до всебічної підготовки студентів. Тому програму занять з фізичного виховання необхідно будувати з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності, що вдосконалюватиме та розвиватиме професійно-важливі якості, оптимізуватиме психофізичний стан студентської молоді.

Спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовки студентів та зневажливого ставлення до статусу свого здоров'я. Таким чином, заняття фізичним вихованням та спортом є провідним засобом зміцнення здоров'я студентів, бо вони підвищують функціональні можливості організму, фізичну та розумову працездатність і відбувається позитивний вплив на процес адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Список літератури:

1. Ващенко О. Готовність учителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
2. Ізбаш Л.М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л.М. Ізбаш. – Умань, 2017. – 20 с.
3. Закон України про вищу освіту від 16.01.2016. – Електронний ресурс: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
4. Канишевський С.М. Здоровый образ жизни студенческой молодежи и его формирование в условиях вуза / С.М. Канишевський, Р.Т. Раевский // Проблеми освіти: науково-методичний збірник. – К.: Інститут інновацій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 57-61.
5. Карпов В.Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в ВУЗе / В.Ю. Карпов // Физическая культура. – 2005. – № 1. – С. 78-81.
6. Кокун О.М. Оптимізація адаптивних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

7. Матвієнко М.І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів: дис. канд. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / М.І. Матвієнко. – К., 2017. – 233 с.
8. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 10-14.
9. Морозова Е.Н. Работоспособность и психологическое состояние студентов в течении учебного года и факторы, их определяющие / Е.Н. Морозова, Д.А. Жуйко, А.Л. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 307-310.
10. Пангелова Н.С. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник / Н.С. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко. – Переяслав-Хмельницький (Київс. обл.): Домбровська Я.М., 2017. – 454 с.
11. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації / О. Плотникова // Рідна школа. – 2001. – № 10. – С. 62-64.
12. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. Скрипник // Психологія і суспільство. – 2005. – № 2. – С. 87-93.
13. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 томах / [Т.Ю. Круцевич, Н.С. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., перер. та доп.]. – К.: НУФВС, вид-во «Олімп. літ-ра», 2017. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
14. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная // Теория и методика физического воспитания; под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит-ра, 2003. – Т. 2. – С. 252-341.

Данилко В.Н.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация

В статье рассматриваются основные факторы, которые влияют на адаптацию первокурсников к учебной деятельности в условиях переустройства системы высшего образования. Проанализировано теоретические аспекты организации занятий физическими упражнениями, поскольку они способствуют крепкому здоровью студентов, повышают функциональные возможности организма и позитивно влияют на процесс адаптации к условиям обучения в высшем учебном заведении. Рассмотрено комплекс мероприятий, которые повышают умственную работоспособность и позволяют преодолеть адаптационные трудности новой системы жизнедеятельности. В работе определяются факторы, влияющие на психологическое состояние студентов вовремя обучения. Уровень физической подготовленности студенческой молодежи значительно определяет их физическое и психическое здоровье, работоспособность, успешную адаптацию к меняющимся социальным условиям и новой учебной деятельности.

Ключевые слова: адаптация, первокурсники, физическое воспитание, здоровый способ жизни, двигательная активность.

Danylko V.M.

SHEI «Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

STUDENTS' ADAPTATION TO STUDYING CONDITIONS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Summary

This article deals with the principal factors that influence the first-year students' adaptation to studies under conditions of reforming higher education system. It analyses theoretical aspects of organizing physical training lessons, because they promote strong students' health, increase functional capabilities of their organism and have a positive impact on the process of adaptation to studying conditions at higher education institutions. The complex of measures enhancing mental working capacity and allowing to overcome some adaptation problems of a new system of vital activity is taken into consideration. The article defines factors that influence the psychological state of students during their studies. The level of students' physical fitness determines considerably their physical and mental health, the ability to work, the successful adaptation to the changing social conditions and new studying activities.

Keywords: adaptation, first-year students, physical training, healthy life style, moving activities.