

## АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Анатолій КОРОЛЬЧУК

*Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського,  
м. Вінниця, Україна, e-mail: korolchuk76@list.ru*

**Анотація.** У роботі представлено результати досліджень адаптації студентів-першокурсників інституту фізичного виховання і спорту до навчального процесу за динамікою показників фізичного і функціонального стану, адаптаційного потенціалу та соціально-психологічної адаптації. Виявлено, що у студентів-першокурсників спостерігається напруження механізмів адаптації, яка проявляється в зниженні компенсаторних можливостей організму.

**Ключові слова:** студенти, соціально-психологічна адаптація, фізична і функціональна підготовленість.

**Постановка проблеми.** Отримання вищої освіти для сучасної молоді людини – один із найважливіших періодів її життєдіяльності, індивідуального зростання та становлення як фахівця з певними професійними компетенціями, що забезпечить успішну реалізацію особистості в соціальному середовищі. Ефективне вирішення цих завдань у вищому навчальному закладі (ВНЗ) фізичного виховання і спорту значною мірою залежить від того, як швидко та якісно відбувається процес адаптації студентів.

Реформа вищої освіти сприяла інтенсифікації навчального процесу у ВНЗ фізичного виховання і спорту та збільшенню відсотка часу на самостійну роботу студента. Однак такі зміни мають позитивний ефект лише за умови раціональної побудови режиму навчання і відпочинку. Ураховуючи брак досвіду щодо організації самостійного життя студента, значна частина першокурсників досить важко адаптуються до фізичних та розумових навантажень, що позначається на стані їхнього здоров'я. Тому пошук методів оцінювання і шляхів успішної адаптації до особливостей навчального процесу та специфічної діяльності, що пов'язана з високою руховою активністю, є нагальною проблемою для кожного студента-першокурсника ВНЗ фізичного виховання і спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливі труднощі адаптації до навчання у вищих навчальних закладах займають першокурсники, тому саме перший рік навчання називають адаптаційним [1, 5, 6, 8].

Адаптація молоді до студентського життя – складний процес, що вимагає залучення біологічних, психологічних та соціальних резервів організму [3, 5]. Насамперед складність цього процесу зумовлена переходом до нових форм і методів навчальної роботи, які суттєво відрізняються від шкільних умов навчальної діяльності і специфіки проведення занять (різним стилем читання лекцій і проведення семінарських занять; різним рівнем вимогливості, індивідуальними особливостями викладачів та тренерів) [6]. По-друге, успіх у навчанні багато в чому залежить від умов життя і побуту студента, ставлення до нього вишівського колективу та статусу, який він у ньому займає. Цей аспект процесу становлення студента прийнято називати соціально-психологічною адаптацією. Цей термін потрібно розуміти як активне входження першокурсника в специфічне соціальне молодіжне середовище, пристосування і звикання його до нових умов життя, набуття ним життєвого досвіду, самостійності, певної соціальної зрілості, розвиток ініціативи – формування нового стереотипу поведінки, що часто призводить до дезадаптаційного синдрому в студентів першого року навчання [5, 8]. По-третє, вони пов'язані зі специфікою навчального навантаження залежно від обраної спеціальності [4, 5, 7]. Так, для студентів фізичного виховання і спорту у навчальному плані передбачено вивчення дисциплін гуманітарної, соціально-економічної, природничо-наукової та професійно-практичної підготовки. Останній цикл передбачає не лише засвоєння

теоретичного матеріалу, а й оволодіння певними руховими уміннями та навичками. Разом з тим студенти-спортсмени залучені до змісту діяльності у сферах майбутньої спеціальності (тренування, участь у змаганнях, перебування на зборах, суддівство на змаганнях тощо).

Навчальний процес у ВНЗ фізичного виховання і спорту передбачає наявність абсолютно інших форм навчання й поведінки студентів, заснованих, передусім, на високому рівні самосвідомості за відсутності щоденних завдань і повсякденного контролю за їх виконанням. Студентам надається велика свобода у веденні самостійної роботи і способі життя. При переході на форми навчання ВНЗ найбільшими труднощами є раціональний розподіл часу на самостійні заняття, від правильної організації яких значно залежить успішність засвоєння навчальної програми та процесу адаптації [3, 4].

Серед чинників, характерних для напруженої розумової діяльності, є сильне емоційне напруження, причому емоції в багатьох студентів мають негативний характер: невпевненість у своїх можливостях, надмірне хвилювання, страх втратити соціальний статус тощо. Психофізіологічний стан студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту постійно змінюється впродовж навчання – від напруженої фізичної та розумової роботи на тлі дефіциту часу до сильного емоційного напруження в період сесії і спортивних змагань. Такі чинники призводять до стомлення та поступового зниження працездатності [2, 5, 7].

Стомлення, викликане напруженою і тривалою діяльністю є сигналом для відпочинку, а при частковому характері стомлення – для зміни виду діяльності. Підвищення ж фізичної чи розумової працездатності за рахунок функціонального перенапруження небезпечно для організму і спричиняє перевтому, яка вимагає спеціальних медичних відновних заходів і може призвести до серйозного захворювання [2, 4].

Отже, у загальних рисах навчання у ВНЗ фізичного виховання і спорту характеризується значними розумовими і психоемоційними навантаженнями, високою руховою активністю, наявністю стресових ситуацій.

**Мета дослідження** – дослідити та проаналізувати показники фізичної і соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту до навчального процесу.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Визначити за даними наукової літератури стан розв'язання проблеми адаптації студентів вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту до навчального процесу.
2. Виявити основні проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчального процесу в інституті фізичного виховання і спорту.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні взяли участь 46 студентів першого курсу інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського віком 17–18 років з низьким рівнем спортивної кваліфікації (без спортивного розряду, III спортивний розряд).

Під час роботи для визначення рівня соціально-психологічної адаптації була використана методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Для визначення адаптації до дисциплін практико-професійного спрямування, що пов'язані з фізичними навантаженнями, використано методику визначення адаптаційного потенціалу Р.М. Баєвського, тест Руфф'є, пробу Штанге, пробу Генча, визначення фізичної працездатності та максимального споживання кисню за методом велоергометрії.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Результати дослідження дали змогу виявити значно вищий рівень соціально-психологічної адаптації до навчального процесу у студентів-першокурсників на початку навчання. Так, на початок першого семестру середня величина показника адаптивності у студентів 1 курсу становить  $143 \pm 2,9$  бала, що на 7,0% і 8,4% вище за середню величину цього показника на завершення семестру та кінець навчального року відповідно. На період завершення першого семестру показник дезадаптивності погіршився на 8,3%, а наприкінці навчального року ще збільшився на 3,6% і становив  $76 \pm 4,3$  бала. У першому семестрі погіршуються також показники прийняття себе на 6,7%

( $42 \pm 1,4$ ) бала, неприйняття себе на 7,7% ( $12 \pm 0,7$ ) бала, прийняття інших на 4,0% ( $24 \pm 0,8$ ), внутрішнього контролю на 9,3% ( $49 \pm 1,5$ ) бала, зовнішнього контролю на 26,1% ( $20 \pm 1,3$ ) бала, які у другому семестрі залишаються незмінними або ж погіршуються. Натомість зареєстровано поліпшення показників емоційного комфорту на 3,8% ( $27 \pm 0,7$ ) бала, прагнення до домінування – на 9,1% ( $11 \pm 0,3$ ) та підконтрольності – на 13,8% ( $16 \pm 0,6$ ). Слід відзначити, що у студентів на кінець навчального року ці показники погіршуються. Так, показник емоційного комфорту знизився на 7,5% ( $25 \pm 0,7$ ), прагнення до домінування – на 9,1% ( $10 \pm 0,5$ ), а підконтрольність підвищилася на 10,6% ( $17 \pm 0,9$ ).

На зниження компенсаторних можливостей студентів-першокурсників вказують інтегральні показники соціально-психологічної адаптації (табл. 1).

Таблиця 1

**Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників з низьким рівнем спортивної кваліфікації (n=46)**

Показники	На початок	На кінець	На кінець
	1 семестру	1 семестру	2 семестру
	%	%	%
Адаптація	67	66	64
Самосприйняття	82	80	72
Прийняття інших	59	59	59
Емоційний комфорт	67	70	67
Інтернальність	63	62	65
Прагнення до домінування	47	57	53

Аналіз результатів дослідження студентів-першокурсників за тестом Руфф'є не виявив жодних змін динаміки рівня фізичного стану. Однак слід зауважити, що середня величина показника рівня фізичного стану студентів-першокурсників у першому і в другому семестрі виявилася задовільною і становила  $5,3 \pm 0,15$  та  $5,4 \pm 0,21$  відповідно. За результатами дихальних проб Штанге та Генча встановлено зниження рівня адаптованості студентів до гіпоксії на 26,5% (від  $42,1 \pm 1,6$  до  $35,3 \pm 1,2$  с,  $p < 0,05$ ) та на 32,3% (з  $30,9 \pm 1,3$  до  $23,7 \pm 0,6$  с,  $p < 0,05$ ) відповідно. Зареєстровано також підвищення основних показників гемодинаміки з боку серцево-судинної системи. Так, порівняно з вихідними даними у студентів першого року навчання (у другому семестрі) спостерігається підвищення середньої величини показника частоти серцевих скорочень на 6,8% (від  $66,5 \pm 0,9$  до  $70,4 \pm 0,8$  уд./хв,  $p < 0,05$ ), середньої величини показника систолічного артеріального тиску на 9,1% (від  $101,4 \pm 1,5$  до  $111,6 \pm 0,8$  мм рт. ст.,  $p < 0,05$ ), середньої величини показника діастолічного артеріального тиску на 4,9% (від  $67,4 \pm 0,8$  до  $70,8 \pm 0,7$  мм рт. ст.), а середньої величини показника адаптаційного потенціалу на 11,7% (від  $1,67 \pm 0,03$  до  $1,89 \pm 0,02$  у. о.,  $p < 0,05$ ).

Також у студентів-першокурсників в кінці навчального року за методом велоергометрії зареєстровано зниження середніх величин абсолютних показників фізичної працездатності та максимального споживання кисню на 2,5% (від  $14,45 \pm 0,19$  до  $14,09 \pm 0,29$   $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ ) та 3,3% (від  $42,84 \pm 0,38$  до  $41,42 \pm 0,60$   $\text{мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ ,  $p < 0,05$ ) відповідно.

Слід зауважити, що впродовж навчального року середні величини показників зросту та маси тіла у студентів досліджуваної групи вірогідно не відрізнялися.

**Висновки.** Адаптація студентів до навчального процесу у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту має свою специфіку, оскільки освітньо-професійна програма підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту містить дисципліни, спрямовані

як на теоретико-професійну підготовку, так і на оволодіння й удосконалення рухових умінь та навичок, що потребує від студента не лише належного рівня інтелектуальної, але й фізичної і функціональної підготовленості.

Аналіз результатів дослідження адаптованості студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту до навчального процесу впродовж першого року навчання вказує на вірогідне зниження середньої величини показників адаптаційного потенціалу на 0,22 у.о. ( $p < 0,05$ ), максимального споживання кисню на  $1,42 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$  ( $p < 0,05$ ), стійкості до гіпоксії за пробою Штанге та Генча на 6,8 с ( $p < 0,05$ ) і на 7,2 с ( $p < 0,05$ ) відповідно, а також на погіршення інтегральних показників соціально-психологічної адаптації (адаптація – на 3%, самосприяття – на 10%), що свідчить про зростання напруженості адаптаційних механізмів як відповідь на стресові чинники навчального процесу, що пов'язані з фізичними та розумовими навантаженнями.

**Подальші дослідження** буде спрямовано на вивчення і пошук шляхів успішної адаптації студентів до особливостей навчального процесу та специфічної діяльності.

### Список літератури

1. *Алексеева Т. В.* Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ / Т. В. Алексеева // Київ нац. Університет ім. Т. Шевченка – Київ, 2004. – 20 с.
2. *Анфиногенова О. И.* Особенности адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в университете / О. И. Анфиногенова // Новые исследования. – 2011. – Т. 1. – № 26. – С. 55–59.
3. *Богдановська Н. В.* Особливості формування адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму в онтогенезі при систематичних заняттях спортом / Н. В. Богдановська, М. В. Маліков // Фізіологічний журнал. – 2006. – Т. 52. – № 2. – С. 199.
4. *Виленский М. Я.* Физическая культура в научной организации труда студентов / М. Я. Виленский. – Москва : Прометей, 1993. – 156 с.
5. *Віцько С.* Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі / С. Віцько, М. Рипунов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 4. – С. 63–68.
6. *Войтович Н.* Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО / Н. Войтович // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО : зб. наук. ст. – Луцьк, 1999. – С. 57–65.
7. *Галус О. М.* Професійна адаптація студентів до навчання у ступеневому педагогічному ВНЗ / О. М. Галус // Вісник Житомирського державного університету ім. Івана Франка. – Житомир, 2008. – С. 46–51.
8. *Кузьмишкин А. А.* Адаптации студентов первого курса в вузе / А. А. Кузьмишкин [и др.] // Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С. 933–935.

### АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Анатолий КОРОЛЬЧУК

*Винницкий государственный педагогический университет им. Михаила Коцюбинского,  
г. Винница, Украина, e-mail: korolchuk76@list.ru*

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследований адаптации студентов-первокурсников института физического воспитания и спорта к учебному процессу за динамикой показателей физического и функционального состояния, адаптационного потенциала и социально-психологической адаптации. Выявлено, что у студентов-первокурсников наблюдается напряжение механизмов адаптации, которое проявляется в снижении компенсаторных возможностей организма.

**Ключевые слова:** студенты, социально-психологическая адаптация, физическая и функциональная подготовленность.

**THE ADAPTATION OF THE FIRST YEAR STUDENTS TO THE EDUCATIONAL PROCESS  
IN THE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT**

**Anatolij KOROLCHUK**

*Vinnytsia State Pedagogical University named by Mykhailo Kotsubyns'kyi,  
Vinnytsia, Ukraine, e-mail: korolchuk76@list.ru*

**Abstract.** In this work was represented the results of researches to the adaptation of the first year students which studying at institute of physical education and sport to the educational process by the dynamics of indicators of physical and functional preparations, the adaptation potential and the social and psychological adaptation. It was found that in the first year students was observed the tension of adaptation mechanisms. This tension was shown in the reducing of compensatory capacity of organism.

**Keywords:** students, social-psychological adaptation, physical and functional preparations.