

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-25>

УДК 378.147-044.332

Осадець М.М., Королячук А.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Анотація. Проблема зменшення академічних годин занять з фізичного виховання в ВНЗ загрожує якійсь підготовці майбутнього фахівця до майбутньої професії, вимогами якої є, на рівні фахових знань та умінь – відмінної фізичної підготовки. Значне теоретичне навантаження навчального процесу породжує малорухомість – гіподинамію, подолати яку найкраще за допомогою занять фізичною культурою і спортом. А найчастіше з цим стикаються студенти першокурсники, які і без того проходять не легкий адаптаційний період. Допомогти якомога легше адаптуватися студентській молоді до змінних соціальних умов нової навчальної діяльності як з'ясувалося нагальною проблемою. Із проаналізованого матеріалу можна стверджувати що, саме 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.

Ключові слова: фізична культура, адаптація, навчальний процес, рухова активність, здоров'я.

Osadets Mykola, Korolyanchuk Andrew
Yuri Fedkovych National University of Chernivtsi

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE PROCESS OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS

Summary. The problem of reducing the academic hours of physical education in higher education institutions threatens the quality of training of future professionals for the future profession, the requirements for which are at the level of professional knowledge and skills – excellent physical training. Significant theoretical load of the educational process generates inactivity – hypodynamia, which is best overcome through physical education and sports. And most often this is faced by freshmen who are already experiencing a difficult period of adaptation. Helping students to adapt as easily as possible to the changing social conditions of new learning activities has become an urgent problem. Freshmen need the most special attention, for whom the new living and learning conditions require considerable effort of mental, intellectual and physical strength. The need to master a large amount of theoretical material other than school methods and organization of the educational process, the absence or instability of interpersonal relationships in the first months of study, can significantly affect the quality of learning and emotional state of the student. Increasingly, scientists agree that all educational activities of freshmen are pronounced hypokinesia and hypodynamic nature. Because new methods, tools, forms and principles of teaching lead to the fact that most freshmen lead a sedentary lifestyle, and therefore suffer from overexertion and, consequently, disrupt the morpho-functional state of all body systems. From the analyzed material it can be stated that physical education and sports are the leading means of improving the health of students, as they increase the functional capabilities of the body, physical and mental performance and positively affect the process of adaptation to higher education. Therefore, the program of physical education classes should be built taking into account the peculiarities of future professional activities, which will improve and develop professionally important qualities, optimize the psychophysical condition of student youth.

Keywords: physical culture, adaptation, educational process, physical activity, health.

Постановка проблеми. Інтеграція та глобалізація національних економічних і культурних процесів вимагає від системи освіти підготовки всебічно розвиненої творчо обдарованої, самодостатньої особистості. Адже ХХІ століття диктує нові завдання для студентської молоді, оскільки відбуваються постійні зміни в системі освіти, стрімко підвищуються рівні освітніх стандартів. Процес отримання вищої освіти стає складним за формами та змістом, що і провокує за основну мету системи освіти – всебічного розвитку й самореалізації кожного індивіда [6].

Адаптуватися студентській молоді до змінних соціальних умов нової навчальної діяльності є нагальною проблемою [18]. Тому цей період при вступі і подальшому навчанні у закладах вищої освіти відбувається по-різному, залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей студентської молоді, рівня фізичного розвитку, мотиваційної складової

Як зазначає Данилюк В.М., ефективність процесу навчання залежить від того, чи швидко зможе адаптується студент-першокурсник до нових умов, які так стрімко змінюються. Попри навчальний процес перед першокурсником постає ще й проблема адаптації до нового навчального процесу, режиму, колективу. Крім того в процесі формування перебувають 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 [5, с. 44]. Доцільно взяти до уваги і той факт, що саме на першому курсі формується основне ставлення студента до навчання в університеті.

Головний акцент на залучення студентів до фізичної культури відіграє всебічний розвиток рухових здібностей і фізичних якостей шляхом організації рухової активності. І це стає в пригоді в першу чергу для студентів з низькими адап-

таційними можливостями організму [7, с. 78]. Адже, це єдина навчальна дисципліна, програма якої передбачає використання засобів впливу на організм студентів фізичних вправ, сил природи, гігієнічних факторів, комплексна дія яких спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення адаптаційних (резервних) можливостей людини.

Таким чином, вкрай необхідні більш ґрунтовні дослідження безпосереднього впливу засобів фізичної культури на адаптаційний процес першокурсників, швидке і вдале проходження якого допоможе долати труднощі, віднайти своє місце у життєвому просторі є запорукою вдалого розвитку молодій людині.

Аналіз останніх досліджень та публікацій виявив, що за результатами наукових досліджень вітчизняних науковців Л.В. Литвинової, О.Г. Мороза більше половини студентів-першокурсників можна вважати дезадаптованими. Роль стресогенних ситуацій, що провокують труднощі адаптації та впливали на емоційний стан досліджували Н.Є. Герасімова, Г.М. Дубчак, А.В. Кунцевська.

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 [12, с. 6].

Гіпокінезія та гіподинамія (відсутність достатньої рухової активності) призводить до різкого зростання серцево-судинних, нервовопсихічних, обмінних, злоскісних, алергічних, імунодефіцитних захворювань М.М. Амосов, О.Д. Дубогай, Р.Т. Раєвський та ін. Під впливом активного рухового режиму пришвидшується процес адаптації до професійної діяльності, суттєво поліпшуються загальний стан і самопочуття людини, підвищуються його працездатність і можливість протистояти стомленню, що створює великий економічний і соціальний ефект Н.Н. Завидівська, О.Р. Малхазов.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму М.І. Волков, Р.М. Баєвський.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Відтак, на сьогодні актуальною залишається проблема формування цілісної, гармонійної, духовно багаті 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 (відповідальність, почуття такту, працьовитість), здатність максимально швидко та ефективно адаптуватися до навантаження, без негативного впливу на рівень здоров'я.

Мета роботи – вивчити сучасний стан і проблеми адаптації у студентів першокурсників

з різним рівнем фізичної підготовки до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі модернізації усіх сфер життєдіяльності значимо зменшується роль важкої фізичної праці, а значення і місце фізичної культури постійно зростають. По суті, фізична культура і стає тим основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Адже збіднення рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо. Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці [15, с. 43].

Адаптація першокурсників до навчання у ВНЗ пов'язана з певними труднощами: різка зміна методів та організації навчання, які 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, нераціональне харчування, малорухомих 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 й емоційну сферу студента [5, с. 44].

Отже, першокурсники в перший рік навчання стикаються з наступними труднощами: *дидактичні, соціально-психологічні та професійні*. 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 [13; 16; 17]. Хочеться звернути увагу що кожний вид труднощів тягне за собою не лише розумові, а й психологічні та фізичні проблеми.

Все частіше науковці сходяться у думці, що навчальна діяльність першокурсників носить яскраво виражений гіпокінезійний і гіподинамічний характер. Оскільки нові методи, засоби, форми та принципи навчання призводять до того, що більшість студентів-першокурсників ведуть мало-

рухомий спосіб життя, «сидячий», 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 регулярного використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я. Фізична підготовка студентської молоді має на меті забезпечення підвищення рівня загальної працездатності, стійкості систем організму до стресових ситуацій, раціонального використання навчального та позанавчального часу [11, с. 6].

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.

Висновки і пропозиції. Адаптація першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах, де акцентується увага на оптимальному пристосуванні їх до активної діяльності, відповідно активна фізична підготовка студента першого року навчання сприяє стабілізації фізіологічних процесів особистості, а усвідомлення такої необхідності можна трактувати як усвідомлення першокурсниками ролі фізичної активності у повсякденному житті. Тому програма занять з фізичного виховання має будуватися з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності, що вдосконалюватиме та розвиватиме професійно-важливі якості, оптимізуватиме психофізичний стан студентської молоді. Таким чином, заняття фізичним вихованням та спортом, які є провідним засобом зміцнення здоров'я студентів, підвищуватимуть функціональні можливості організму, фізичну та розумову працездатність і відбувається позитивний вплив на процес адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Список літератури:

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», Київ, 2012. 20 с.
2. Волкова Н.П. Педагогіка. Київ : Академвидав, 2007. 616 с.
3. Волкович В.О. Фізіологічні особливості студентів в перший рік навчання у вищому закладі освіти. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php> (дата звернення: 22.12.2021).
4. Годлевский П.М., Саратовський О.В., Віннік Ю.В. Фізичне виховання в адаптації студентів до специфіки майбутньої професійної діяльності. Topical issues of the development of modern science : the 4th International scientific and practical conference (December 11-13, 2019). Publishing House "ACCENT" Sofia, Bulgaria, 2019. С. 25–36.
5. Данилко В.М. Адаптація студентської молоді до умов навчання у ВНЗ. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 43–46.
6. Закон України «Про вищу освіту» від 16.01.2016. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 23.12.2021).
7. Карпов В.Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в ВУЗе. *Физическая культура*. 2005. № 1. С. 78–81
8. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : Підручник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
9. Ладика П. Адаптація студентів першого курсу факультету фізичного виховання до навчання в університеті. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. №(1(21)). С. 53–56.
10. Лазуренко С. І., Білошпицький С.В., Семенов А.М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2014. № 11. С. 194–207.
11. 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)». Київ, 2017. 233 с.
12. Мінц М.О., Дзюбан О.В., Ісаєнко М.В. Адаптація студентів першого курсу до занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі. *Наука и инновации в современном мире: образование, воспитание и спорт. В 2-х книгах. К. 2. : монография / ав. кол. : Гилев Г.А., Лозовская М.В., Львович И.Я. и др. Одесса : Куприенко С.В., 2017. 183 с.*
13. Морозова Е.Н., Жуйко Д.А., Гринько Л.А. Работоспособность и психологическое состояние студентов в течении учебного года и факторы, их определяющие. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 1. С. 307–331
14. Пангелова Н.С., Круцкевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури : навч. посібник. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.) : Домбровська Я.М., 2017. 454 с.
15. Пільова С.В., Панасюк І.В., Бандура В.А. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка : наук. журнал*. 2020. Вип. 21. Т. 2. С. 43–47.
16. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62–64.
17. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. 2005. № 2. С. 87–89.
18. Ребар І.В. Вплив фізичної підготовленості та стану здоров'я на адаптацію студентів до занять фізичною культурою. URL: <https://yandex.ua/search/> (дата звернення: 23.12.2021).

References:

1. Anikeev D.M. (2012) Motor activity in the way of life of student youth: author's ref. Candidate of Physical Education and Sports. Kyiv, p. 60.
2. Volkova N.P. (2007) Pedagogy. Kyiv: Academician, p. 616.
3. Volkovych V.O. Physiological features of students in the first year of study at a higher education institution. Available at: <https://naukam.triada.in.ua/index.php> (accessed 22 December 2021).

4. Godlevsky P.M., Saratov O.V., Vinnik Y.V. (2019) Physical education in the adaptation of students to the specifics of future professional activities. Publishing House "ACCENT" Sofia, Bulgaria, pp. 25–36.
5. Danilko V.M. (2019) Adaptation of student youth to the conditions of study at the university. *Young Scientist*, vol. 4.1, no. 68.1, pp. 43–46.
6. Law of Ukraine on Higher Education (2016). Available at: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (accessed 23 December 2021).
7. Karpov V.Y. (2005) The influence of students' physical culture and sports experience on their adaptation to higher education. *Physical Education*, no. 1, pp. 78–81.
8. Korolchuk M.S. (2003) Psychophysiology of activity. Textbook for students. higher textbook institutions. Kyiv: Elga, Nika Center.
9. Ladika P. (2016) Adaptation of first-year students of the Faculty of Physical Education to study at the university. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, no. 1(21), pp. 53–56.
10. Lazurenko S.I., Biloshpytsky S.V., Semenov A.M. (2014) Adaptation and adaptive capabilities of man. *Current issues of education and upbringing of people with special needs*, no. 11, pp. 194–207.
11. Matvienko M.I. (2017) Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities (dissertation). Kyiv.
12. Mints M.O., Dzyuban O.V., Isaenko M.V. (2017) Adaptation of first-year students to physical education classes in higher education. Science and innovation in the modern world: education, upbringing and sports. In 2 books. B. 2.: monograph / avt. kol.: Gilev G.A., Lozovskaya M.V., Lvovich I.Ya., etc.) Odessa: Kuprienko S.V.
13. Morozova E.N., Zhuiko D.A., Grinko A.L. (2009) Working capacity and psychological state of students during the academic year and the factors that determine them. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, no. 1, pp. 307–331.
14. Pangelova N.E., Krutskovich T.Y., Danilko V.M. (2017) Theoretical and methodological foundations of health physical culture (textbook). Pereyaslav-Khmelnitsky (Kyiv region): Dombrovska Y.M., 454 p.
15. Pilova S.V., Panasyuk I.V., Bandura A.V. (2020). Influence of physical exercises on physical working capacity of students of higher education institutions. *Innovative Pedagogy: Science Journal*, no. 21, vol. 2, pp. 43–47.
16. Plotnikova O. (2001) The importance of studying the individual characteristics of freshmen in the period of didactic adaptation. *Native School*, no. 10, pp. 62–64.
17. Skrypnyk V. (2005) Features of the course and self-perception of socio-psychological adaptation of first-year students. *Psychology and Society*, no. 2, pp. 87–89.
18. Rebar I.V. (2010) Influence of physical fitness and health on students' adaptation to physical education. Available at: <http://https://yandex.ua/search> (accessed 23 December 2021).