

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ У ПЕРШОКУРСНИКІВ

Палагнюк Тарас Іванович

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Петричук Петро Анатолійович

ст. викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Сучасна система вищої освіти зазнає кардинальних змін, які мають на меті підвищення ефективності підготовки фахівців у різних галузях виробництва та сфери обслуговування. Вимоги що диктує суспільство полягають у тому, аби подолати труднощі пов'язані із вступом молоді до ЗВО.

Перехід на сертифікацію знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів безумовно позитивно вплинув на підвищення якості освіти учнів та дозволив полегшити процес вступу до вищої школи. Проте аналіз стану адаптації першокурсників до навчання виявив деякі нові аспекти, що пов'язані з труднощами входження у студентське життя та опанування фаховими знаннями і вміннями майбутньої професії.

Процес адаптації студентів до процесу у закладах вищої освіти є актуальним завданням сучасної вищої освіти, оскільки навантаження, що здійснюють свій негативний вплив на студентів здатні погіршувати сприйняття навчального матеріалу. Регулярні заняття руховою активністю, що включаються в фізичну культуру і спорт, здатні позитивно впливати на покращення фізичного і психоемоційного стану студентів.

Сучасне суспільство характеризується соціально-економічною нестабільністю, погіршенням екологічної обстановки і зростанням психоемоційної напруженості, ці явища істотно впливають на молоде покоління й збільшують вимоги до фізичного стану, особливо, працездатності студентської молоді. В сучасних умовах вищої освіти актуальними є проблема формування процесу адаптації студента вищого навчального закладу до учбової діяльності, що має включати застосування впродовж навчання найбільш адекватних засобів і методів його покращення.

Здоров'я студента можна визначити як здатність організму зберігати й активізувати захисні й регуляторні механізми, що здатні забезпечити ефективну фізичну і розумову працездатність й всебічний розвиток особистості студента в умовах навчальної діяльності. Ефективність навчального процесу залежить від різних чинників, одним з них є адаптація студента до умов навчання, що є достатньо істотною умовою для досягнення високого рівня професійної майстерності з обраної спеціальності.

Вступ випускників шкіл до нового студентського етапу життя і навчання у ВНЗ часто носить стихійний характер, коли професійні плани не підкріплені реальними можливостями.

Труднощі адаптації студентів, особливо першокурсників, до системи навчання у ЗВО полягають в наступному: негативні переживання, пов'язані з відходом вчорашніх учнів зі шкільного колективу із його взаємною допомогою й моральною підтримкою; невизначеність мотивації вибору професії й недостатня психологічна підготовка до неї; невміння здійснювати психологічне саморегулювання поведінки й діяльності, що збільшує відсутність звички до повсякденного контролю викладачів; пошук оптимального режиму праці й відпочинку в нових умовах; налагодження побуту й самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до умов життя в гуртожитку; відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати й працювати з першоджерелами, словниками, довідниками й іншими літературними джерелами, тощо.

Необхідно зазначити, що сучасна студентська молодь, у своїй більшості, відчуває руховий дефіцит, який призводить до виражених функціональних порушень в організмі, зниженні фізичної і розумової працездатності, що спричиняє за собою погіршення адаптації й недоліки у навчальній діяльності.

Крім того, сама навчальна діяльність студента за останні роки дещо змінилася, його адаптаційно-компенсаторні механізми не можуть впоратися з усіма навантаженнями. А це, у свою чергу, призводить до виснажливості та зриву адаптації, що являє собою основу різних захворювань.

Найбільше проблем виникає із пристосуванням до розкладу занять, а саме: не стабільність за тижнями; початок та кінець навчання може змінюватися в залежності від дня тижня; час закінчення занять тощо. Особливо студенти зазначають, що навантаження дуже велике та викладачі дуже швидко пояснюють під час лекцій.

Одні труднощі об'єктивно неминучі, інші залежать від підготовки й виховання, додаємо, що адаптація студентів до навчального процесу закінчується наприкінці 2-го - початку 3-го навчального семестру.

Успіх у навчанні залежить від рівня готовності до навчання, здатності вчитись самостійно, контролювати й оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності й вміння правильно розподіляти свій час для самостійної підготовки. Необхідно зазначити, що сучасна студентська молодь, у своїй більшості, відчуває руховий дефіцит, який призводить до виражених функціональних порушень в організмі, зниженні фізичної і розумової працездатності, що спричиняє за собою погіршення адаптації й недоліки у навчальній діяльності.

Фізична культура і спорту займає одне з перших місць в сучасному суспільстві, оскільки дає можливість реалізувати потреби в здоровому способі життя, виховує звичку вести активну рухову діяльність і стежити за своїм здоров'ям. Використання занять фізичної культури і спорту сприяє поліпшенню фізичного здоров'я, під впливом систематичних фізичних навантажень

відбувається нормалізація маси тіла й підвищення функціональних можливостей дихальної і серцево-судинної систем, збільшується сила м'язів. Раціоналізація рухового режиму студентів у шляхом впровадження занять оздоровчо-тренувальної спрямованості сприяє покращенню фізичного здоров'я - раціональне фізичне тренування дозволяє швидко і ефективно досягти підвищення фізичної підготовленості й працездатності. Також, систематичні заняття фізичною культурою і спортом дозволяють підвищити рівень творчої активності студентів, сформувані у них мотиваційно-ціннісні установки до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності.

Регулярні заняття фізичною культурою і спортом протягом навчання являють собою засіб фізичної рекреації студента, які здатні забезпечити створення стійких фізичних умов на здоровий спосіб життя, підвищення фізичної і розумової працездатності, й адаптаційних можливостей до навчальної діяльності.

References:

1. Іванюк І.Я. Проблеми адаптації студентів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.confcontact.com/2007nov/ivanyuk.php>.
2. Кравець В.А. Теоретичні аспекти адаптації студентів 1 курсу навчання у вищих навчальних закладах / В.А. Кравець // Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер. : Психологія і педагогіка. – 2010. – Вип. 14. – С. 186-192.
3. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. – К. : Либідь, 2001. – 128 с.
4. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів 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.
5. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації // Рідна школа. – 2001. - № 10. С. 62–64.