

**Ківерник Олександр Вікторович<sup>1</sup>**

старший викладач кафедри фізичного виховання

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича***Петричук Петро Анатолійович<sup>2</sup>**

старший викладач кафедри фізичного виховання

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича***Головачук Валентина Володимирівна<sup>3</sup>**

викладач кафедри фізичного виховання

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

## ЕФЕКТИВНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА АДАПТАЦІЙНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ЗВО

**Анотація.** Адаптаційні процеси серед студентської молоді перших курсів навчання викликають все більше питань через велику кількість стресових ситуацій, часто зміни місця проживання та колективу. Термін проходження даного етапу в кожного студента є індивідуальним: в когось декілька днів, в когось і на протязі всього навчання у закладі вищої освіти. Одним з загальних та доступних показників критеріїв адаптації першокурсників до умов його перебування у навчальному закладі є показник стану їхнього здоров'я. Чим кращий рівень здоров'я студентів, тим легше проходить їх адаптація та інтеграція у студентське життя. Проблема зменшення занять з фізичного виховання в розкладах ЗВО слугуватиме погіршенню якості підготовки майбутніх фахівців до обраної професії, одна з рис якої є, крім спеціальних знань та умінь – відмінна фізична підготовка. Різне збільшення годин для теоретичного навантаження з навчального процесу спонукає появу малорухомості – гіподинамію, подолати яку можна лише за допомогою занять з фізичної культури та спортом. Рекомендується використовувати фізичну культуру як один з найкращих засобів скорочення адаптаційного періоду та підвищення рівня фізичної та розумової працездатності.

**Ключові слова:** студенти, адаптація, здоров'я, фізичне виховання.

**Oleksandr Kivernyk**Senior Lecturer of the Department of Physical Education  
*Chernivtsi National University named after Yury Fedkovich***Petro Petrychuk**Senior Lecturer of the Department of Physical Education  
*Chernivtsi National University named after Yury Fedkovich***Valentina Golovachuk**Teacher of the Department of Physical Education  
*Chernivtsi National University named after Yury Fedkovich*

## THE EFFECTIVE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE ADAPTATION PROCESS OF FRESH-YEAR STUDENTS

**Summary.** However, at the beginning of studies, that is, when you first become a student at any institution of higher education (HEI), it is rightfully considered the most difficult and radically different from the rhythm of previous life, because not every freshman successfully integrates (adapts) to student life. A sharp increase in hours for the theoretical workload of the educational process encourages the appearance of inactivity – hypodynamism, which can be overcome only with the help of physical education classes and sports. It is recommended to use physical culture as one of the best means of shortening the adaptation period and increasing the level of physical and mental performance. The problem of adaptation of first-year students is an urgent issue of educational institutions of higher education. Adaptation takes place during all years of study, but Naukovka emphasizes the involvement of students in physical culture, which has the maximum impact on the development of motor abilities and physical qualities due to a skillfully organized process of motor activity. And this is primarily beneficial for students with low adaptive features. So, everyone goes through the adaptation period differently. Depending on the active activity of the student, the adaptive process manifests itself in two ways: active adaptation; passive, comfortable acceptance of the goals and values of the new team. Active adaptation aims primarily at successful socialization as a whole. A freshman not only easily perceives all the norms and values of the new society, but also makes clear attempts to build his own activity in it. Passive adaptation is observed in first-timers who immediately agree to everything and everything suits them. From the analyzed material, it can be stated that physical education and sports are the leading means of improving the health of students, because they increase the functional capabilities of the body, physical and mental capacity and have a positive effect on the process of adaptation to the conditions of study in a higher educational institution. And timely help to adapt the student youth to the changing social conditions of the new educational activity as easily as possible, as it turned out, is an urgent problem.

**Keywords:** students, adaptation, health, physical education.

<sup>1</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0237-7736>

<sup>2</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8427-1961>

<sup>3</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3644-4709>

**Постановка проблеми.** Студентська молодь завжди була під щільною увагою науковців. Особливо ця проблема знайома студентам що вперше переступили поріг навчального закладу. Саме успішне пристосування до процесу навчання та відпочинку у вищій виступає запорукою плідної учбової діяльності та включення в професійне суспільство.

Однак на початку навчання, тобто коли ти вперше є стаєш студентом в будь-якому закладі вищої освіти (ЗВО) по праву вважається найскладнішим та кардинально відрізняється від ритму попереднього життя, тому що не кожному першокурснику успішно вдається включитися (адаптуватися) до студентського життя [6]. Тому цей стартовий період у студентському житті кожен студент проживає по-різному та залежить від власних особливостей характеру, рівня психічного та фізичного здоров'я, індивідуального розвитку та мотивації.

Більшість науковців стверджують що успішність у навчанні залежить від багатьох чинників:

- рівня оволодіння знаннями, вміннями та навичками, які було здобуто під час навчання у школі;
- рівня фізичного розвитку та стану здоров'я студента;
- психічного стану та психологічного клімату у колективі;
- рівня розвитку працездатності;
- компенсаторних можливостей організму;
- здатності до пристосування та адаптації до нових умов життя та навчання;

та багато інших [3, с. 18].

Отже, для студента-першокурсника все вперше – ознайомлення із новими для нього чи неї формами діяльності, колективом та проведенням дозвілля, змушений співвідносити власні очікування та реальність, спробувати сформулювати власне ставлення до навчального процесу, тому вчені і звертають увагу на процес адаптації майбутніх фахівців щодо умов закладу вищої освіти як на один із найважливіших етапів професійної підготовки.

І маємо наголосити той факт, що саме в перші дні та тижні першого року навчання і відбувається формування основного ставлення студентів до подальшого навчання у закладі вищої освіти.

Науковці наголошують на залученні студентів до фізичної культури, яка має максимальний вплив на процес розвитку рухових здібностей і фізичних якостей за рахунок вміло організованого процесу рухової активності. А це на користь в першу чергу для студентів з низькими адаптаційними особливостями.

Саме заняттях з фізичної культури передбачають у своїх програмах цілий арсенал методів та засобів що впливають безпосередньо на організм студентів, комплексна дія яких спрямована на зміцнення здоров'я та покращення адаптаційних або так званих резервних особливостей людини [1, с. 21].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз багатьох досліджень свідчить про те, що серед студентської молоді широко поширені шкідливі звички: вживання алкоголю, тютюнових виробів, наркотичних засобів, ранні статеві зв'язки [7, с. 116].

Тему адаптації більш детально досліджували як українські так і закордонні дослідники та практики і наголошують на більш детальному вивченні даного процесу і тісно його пов'язують із особистісними якостями. Хоча такі вчені, як Л. Красовська, М. Прищак, Л. Гармаш, О. Маріна, О. Стягунова звертають увагу що в першу чергу адаптація першокурсників до процесу навчання має вплив на успішність проходження процесу адаптації в колективі [4, с. 62].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Конкурентно спроможні фахівці мають бути всесторонньо розвиненими, гармонійно, духовно та творчо сформованими, здатними вкрай швидко та ефективно адаптуватися до завдань, мінімалізувати їх негативний вплив на рівень здоров'я. Тому, навіть при наявності значної кількості досліджень з даної теми – дослідження особливостей адаптаційного періоду студентів вищих навчальних закладів все одно потребує більш глибокого вивчення.

**Мета статті:** розглянути сучасні проблеми студентської молоді – першокурсників щодо процесу адаптації з різним рівнем фізичної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Оскільки перші кроки до професійного розвитку студентська молодь робить у стінах закладів вищої освіти починаючи з процесу формування його професійних якостей, інтересів, творчих здібностей та чітко прослідковується зростання загального рівня культури. Студент перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю, формується його ставлення до навчальної діяльності, тому процес адаптації майбутніх фахівців до умов вищого навчального закладу є важливим етапом професійної підготовки [8, с. 120].

Дана проблема завжди бурхливо обговорювалася серед представників системи вищої освіти, оскільки від результативності даного процесу може залежати і вся подальша професійна кар'єра та особистісний розвиток конкурентоспроможного фахівця.

Отже, термін «адаптація» запозичений з латинської мови і означає «приспосовування». Даний термін використовується в різних галузях наукового знання і тому не має однозначного тлумачення. Відповідно адаптація студентської молоді ЗВО є постійним, безперервним процесом, що характеризується прийняттям чи несприйняттям студентом нових змін в обраному напрямку [2, с. 33].

Початок навчання у ЗВО несе за собою насамперед кардинальні зміни щодо умов життєдіяльності студентів, руйнує всі попередньо вироблені звички та навички, зміна стилю життя та колективу.

Отже, період адаптації проходять всі по-різному. Залежно від активної діяльності студента адаптивний процес проявляється двома видами: активне адаптування; пасивне, комфортне прийняття цілей і цінностей нового колективу.

Активна адаптація, має на меті в першу чергу успішну соціалізацію в цілому. Першокурсник не тільки легко сприймає всі норми і цінності нового соціуму, а й робить чіткі спроби в ньому будувати власну діяльність.

Пасивна адаптація прослідковується у першачків, які одразу на все погоджуються і їм все підходить.

Також адаптаційний процес потребує постійного педагогічного нагляду, а саме, визначення соціально-педагогічних умов, що впливатимуть на кращу ефективність процесу адаптації студентів-першокурсників до структури освіти; дотримання реалізації різних напрямів соціально-виховної роботи з студентами [10, с. 189].

При розгляді нових методів, засобів, форм і принципів навчання слід відмітити, що більшість молоді надає перевагу малорухомому способу життя, «сидячому», результатом якого є перенапруження та порушення морфо-функціональний стан усіх систем організму.

Тому одним з обов'язкових складових елементів повсякденного життя студентів має бути заняття фізичною культурою. Враховуючи, що обов'язкові заняття, передбачені навчальними планами покривають лише 20-25% необхідної добової норми рухової активності, цього замало для повноцінного фізичного розвитку та фізичної підготовки студентів [13, с. 191].

Ось як виникає крайня необхідність додаткового фізичного навантаження студентів у вільний, особистий час, якщо навіть виконувати самостійно різні фізичні вправи. Отже самостійними заняттями фізичними вправами можуть бути тренувальні заняття для відновлення та покращення рівня здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення фізичних здібностей. Вони сприятимуть збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки студентської молоді.

Як зазначають Спіріна Т.П. та Заюгіна Ю.Є., часові межі адаптації до навчально-виховного процесу вищого навчального закладу у студентів першого курсу коливаються в межах року.

Тому вони виділяють 3 фази процесу адаптації студентів до закладу вищої освіти за періодом проходження:

1. Початкова фаза – мається на увазі психічна реакція організму на нові умови та закінчується десь приблизно в кінці I семестру.

2. Фаза перебудови всього організму та психіки до умов навколишнього середовища триває до середини II семестру.

3. Фаза виникнення стійкої адаптації – зазвичай закінчується наприкінці першого курсу.

Проте, у 35 % студентів адаптованості до умов навчального закладу так і не настає, сам же процес не може відбуватися автоматично [3, с. 21].

До речі, на випускному курсі теж можна побачити студентів, які «зависли» на певному етапі адаптації, щось не повністю або невдало пройшли.

**Висновки.** Узагальнюючи вище сказане можна стверджувати що процес адаптації першокурсників до умов навчання в ЗВО – являє собою максимально складний процес. Хоча він має би проходити планомірно, бути добре організованим та керованим. Успішна адаптація першокурсників є запорукою їх подальшого розвитку як людини, так і майбутнього фахівця.

Значне місце у цьому процесі належить заняттям з фізичної культури, регулярність та систематичність яких сприяє дотриманню рухового режиму, режиму дня, харчування. Вони є оптимальним засобом підвищення працездатності, профілактичним засобом щодо хвороб серед студентів та несуть позитивний вплив на процес адаптації щодо умов навчання у закладі вищої освіти [12, с. 150].

## Список літератури:

1. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 238 с.
2. Дмитрук Л. Проблема адаптації українських та іноземних студентів-першокурсників до навчального процесу. *Збірник наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань : УДПУ, 2019. Вип. 2. С. 32–38.
3. Йопа Т.В., Остапов А.В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2(340) квітень. С. 16–27.
4. Йопа Т.В., Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентів в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6 (195). С. 61–64.
5. Козубовська І. В., Шикітка Г. М. До питання про взаємозв'язок адаптації і соціалізації особистості. *Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів* : Матеріали доповідей та повідомлень міжнародної науково-практичної конференції. Ужгород : Говерла, 2019. С. 40–41.
6. Королінська С.В. Вплив фізичного виховання на рівень адаптації студентів до навчальної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Харківський Національний фармацевтичний університет*. 2012. № 5. С. 80–82. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-05/12ksvsea.pdf>
7. Осадець М., Королячук А. Вплив фізичної культури на процес адаптації студентів першокурсників. *Молодий вчений*. 2022. № 12 (100). С. 115–118.
8. Подлесна Г. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 119–122.
9. Полулященко Ю.М., Полулященко Т.Л. Соціально-педагогічні основи адаптації студентів до навчання в інституті фізичного виховання і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки* / Гол. ред. С.О. Семеряков. Старобільськ : ЛНУ, 2020. № 1 (332). С. 26–36.
10. Спіріна Т.П. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія : Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2014. Вип. 32. С. 182–184.
11. Хмель Н. Д. Психологічний супровід процесу адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2016. № 9. С. 193–198.
12. Цуркан Л.С. Особливості адаптації студентів першокурсників до навчання у ВНЗ. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2014. № 1. С. 146–150.

13. Шапар К.О. Вплив самостійних занять фізичною культурою на адаптацію студентів до навчання у ЗВО. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5. С. 189–193.

## References:

1. Dovhan N.Yu. (2020) Fizychnе vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoї sportyvno-masovoi roboty: monohrafiia [Physical education of students of higher education by means of extracurricular sports and mass work: monograph]. Irpin: Universytet DFS Ukrainy, 238 p.
2. Dmytruk L. (2019) Problema adaptatsii ukrainiyskikh ta inozemnykh studentiv-pershokursnykiv do navchalnoho protsesu [The problem of adaptation of Ukrainian and foreign first-year students to the educational process]. *Zbirnyk nauk. prats Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychnyny*. Uman: UDPU, vol. 2, pp. 32–38.
3. Yopa T.V., Ostapov A.V. (2021) Adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv do umov navchannia u zakladakh vyshchoi osvity [Adaptation of first-year students to conditions of study in institutions of higher education]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*, no. 2(340), pp. 16–27.
4. Yopa T.V., Permiakov O.A. (2020) Aktyvizatsiia rukhovoї aktyvnosti studentiv v umovakh pandemii [Activation of motor activity of students in the conditions of a pandemic]. *Imidzh suchasnoho pedahoha*, no. 6 (195), pp. 61–64.
5. Kozubovska I.V., Shykitka H.M. (2019) Do pytannia pro vzaïmozv'язok adaptatsii i sotsializatsii osobystosti [On the question of the relationship between adaptation and socialization of the individual]. *Sotsiologhiia ta sotsialna robota v umovakh natsionalnykh ta rehionalnykh vyklykiv*: Materialy dopovidei ta povidomlen mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Uzhhorod: Hoverla, pp. 40–41.
6. Korolinska S.V. (2012) Vplyv fizychnoho vykhovannia na riven adaptatsii studentiv do navchalnoi diialnosti [The influence of physical education on the level of adaptation of students to educational activities]. *Pedahohika, psykholohiia ta mediko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu. Kharkivskyi Natsionalnyi farmatsevtichnyi universytet*, no. 5, pp. 80–82. Available at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-05/12ksvsea.pdf>
7. Osadets M., Korolianchuk A. (2021) Vplyv fizychnoi kultury na protses adaptatsii studentiv pershokursnykiv [The influence of physical culture on the process of adaptation of first-year students]. *Molodyi vchenyi*, no. 12 (100), pp. 115–118.
8. Podliesna H. (2012) Psykholohichni chynnyky adaptatsii studentiv do navchannia u VNZ [Psychological factors of adaptation of students to study at universities]. *Psykholohiia i suspilstvo*, no. 3, pp. 119–122.
9. Poluliashchenko Yu.M., Poluliashchenko T.L. (2020) Sotsialno-pedahohichni osnovy adaptatsii studentiv do navchannia v instytuti fizychnoho vykhovannia i sportu [Socio-pedagogical foundations of students' adaptation to study at the Institute of Physical Education and Sports]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenko. Pedahohichni nauky. Hol. red. S.O. Semeriakov*. Starobilsk: LNU, no. 1 (332), pp. 26–36.
10. Spirina T.P., Zariuhina Yu.Ye. (2014) Osoblyvosti adaptatsii studentiv-pershokursnykiv do umov navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi [Peculiarities of adaptation of first-year students to the conditions of study in a higher educational institution]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu: Seriia: Pedahohika. Sotsialna robota / hol. red. I.V. Kozubovska*. Uzhhorod: Vydavnytstvo UzhNU "Hoverla", vol. 32, pp. 182–184.
11. Khmel N.D. (2016) Psykholohichnyi suprovid protsesu adaptatsii pershokursnykiv do navchannia u VNZ [Psychological support of the process of adaptation of first-year students to university studies]. *Nauka i osvita: nauk.-prakt. Zhurnal*, no. 9, pp. 193–198.
12. Tsurkan L.Ye. (2014) Psykholohichni osoblyvosti adaptatsii studentivpershokursnykiv do navchannia u VNZ [Psychological support of the process of adaptation of first-year students to university studies]. *Ukrainskyi psykholoho-pedahohichnyi naukovyi zbirnyk*, no. 1, pp. 146–150.
13. Shapar K.O. (2019) Vplyv samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu na adaptatsiiu studentiv do navchannia u ZVO [The influence of independent physical education classes on the adaptation of students to study at higher education institutions]. *Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova]. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, vol. 5, pp. 189–193.