

## Аналіз адаптаційного процесу студентів до навчання у вищому навчальному закладі з використанням засобів фізичного виховання

Сергій Городинський<sup>1</sup>  
Ігор Хавруняк<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Буковинський державний медичний університет,  
Чернівці, Україна  
<sup>2</sup>Чернівецький національний університет імені  
Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

**Мета:** аналіз процесу адаптації студентів ВНЗ до умов навчання, та пошук шляхів її підвищення за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

**Матеріал і методи:** виявлення особливостей періоду адаптації студентів до навчального процесу проводилося методом аналізу досліджень, публікацій та анкетувань за темою адаптаційних процесів у студентів ВНЗ. Акцентовано увагу на особливості застосування засобів фізичної культури та їх позитивний вплив на розумові та фізичні дані молоді.

**Результати:** детальний розгляд усіх аспектів процесу адаптації до навчання виявив як негативні сторони процесу (погіршення стану здоров'я, психологічний дискомфорт), так і позитивні (високі показники у навчанні, всебічний розвиток).

**Висновки:** вміло підібрані та правильно використані на заняттях викладачем засоби фізичної культури нададуть можливість студенту з комфортом здобувати бажану освіту.

**Ключові слова:** адаптація, навчальний процес, фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя.

### Вступ

Навчання у вищому закладі освіти для сучасної молоді людини один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг вищих.

Відповідно збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, найперспективнішої частки суспільства та його майбутнього, набуває першочергового значення у структурі загальнолюдських цінностей, що забезпечують успішну реалізацію мети особистості до підкорення вершин соціального успіху.

Якість вирішення завдань, які стоять перед вищою школою, багато в чому залежать від правильно організованої роботи студентів. Тому проблема адаптації до умов навчання є однією з важливих загальнотеоретичних проблем, що досліджується у різних наукових сферах.

Особливу вагомість адаптаційні процеси набувають при зміні середовища життєдіяльності, щонайперше на початкових етапах навчання юнаків і дівчат. Вони вимагають від молоді людини активації механізмів адаптації, що часто призводить до стану психологічного перенапруження.

Так, доведено, що формування нового стереотипу поведінки упродовж першого року навчання призводить до дезадаптаційного синдрому в 35–40% першокурсників.

Труднощі адаптації студентів на початкових етапах навчання у ВНЗ обумовлені низкою особливостей. У ВНЗ система навчання характеризується великим обсягом матеріалу, самостійністю та відповідальністю студентів. Особливості переходу від середньої школи до ВНЗ пов'язані не тільки з перебудовою провідного типу діяльності, але і з входженням особистості в новий колектив.

Тому здебільшого вступ до ВНЗ стає переломною подією в житті молодих людей.

Саме у цьому контексті перед науковцями і фахівцями кафедр фізичного виховання ВНЗ України постає невідкладне завдання перебудови системи фізичного виховання згідно з вимогами нової освіти, що полягає в утвердженні людини як найвищої соціальної цінності та можливості використовувати її провідний засіб адаптаційного процесу.

**Мета дослідження:** аналіз процесу адаптації студентів ВНЗ до умов навчання, та пошук шляхів її підвищення за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

### Матеріал і методи дослідження

Покращення процесу адаптації до умов навчання та підвищення ефективності відновлення навчальної працездатності студентів у сучасний період є достатньо актуальним завданням вищої школи. Відповідно аналіз науково-педагогічних джерел показав, що фізична культура є важливою складовою частиною соціальної культури сучасного суспільства. З цієї точки зору, виховання загальної та спеціальної культури особистості студента може бути розглянуто як ефективний спосіб соціалізації у виші. На даний момент адаптації студентів вищих і середніх спеціальних навчальних закладів розглядаються в роботах А. А. Вербицького, І. Ф. Лук'янова (2006) та ін. Так само цій проблемі приділяють увагу фахівці з педагогіки навчання та виховання на заняттях з фізичного виховання студентів у ВНЗ, з проблеми формування загальної культури засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, з проблеми використання змісту та методів фізичного виховання у процесі соціалізації студентів (М. Я. Віленський, 1990; А. В. Лотоненко, 1997; В. В. Белосусов, 1990 та ін.).

У постановці проблеми ми опиралися на практичний досвід фізкультурної та спортивної діяльності, який є феноменом соціальної культури як суспільства в цілому, так і окремих індивідів, його складових.

## Результати дослідження та їх обговорення

У 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. А регулярні заняття фізичною культурою і спортом протягом навчання представляють собою засіб фізичної рекреації студента, які здатні забезпечити створення стійких фізичних умов для здорового способу життя, підвищення фізичної та розумової працездатності, й адаптаційних можливостей до навчальної діяльності.

Ставши студентом вищого навчального закладу першокурсники здебільшого відчують піднесення, радість, емоційний підйом, зростає власна самооцінка тощо. Але значна їх частина вже через кілька місяців (тижнів) починають відчувати певний дискомфорт, основною причиною якого є труднощі адаптації в умовах навчального закладу.

Здоров'я студента можна визначити як здатність організму зберігати й активізувати захисні й регуляторні механізми, що здатні забезпечити ефективну фізичну та розумову працездатність і всебічний розвиток особистості студента в умовах навчальної діяльності. Ефективність навчального процесу і 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.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Так, одні автори розглядають адаптацію як процес, результат «присотування», а інші як «взаємодію» людини і об'єкта адаптації або як «взаємодію» людини і середовища.

Аналіз практики вищої педагогічної школи свідчить, що найбільш вразливою ланкою виховної роботи в формуванні позитивного й активного відношення студентів до навчання є дисципліна «Фізичне виховання». Негативне відношення до відвідування занять із фізичного виховання набуває значних масштабів і деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичну підготовленість студентів. Тому одним із шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування їх психофізіологічних можливостей.

Також слід зазначити, що проведення занять фізичною культурою і спортом зі студентами покликані, перш за все, покращувати стан здоров'я, вирішуються вони спільно з вихованням фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких веде до підвищення рівня функціональних і адаптаційних можливостей організму.

Отже, процес соціальної адаптації студентської молоді засобами фізичної культури має бути істотно покращеним, якщо соціальна адаптація розглядається як цілісний, інтегративний, системно організований і диференційований процес, детермінований впливом зовнішніх і внутрішніх факторів.

Науковцями доведено, що сучасна студентська мо-

лодь, у своїй більшості, відчуває руховий дефіцит, який призводить до виражених функціональних порушень в організмі, зниження фізичної та розумової працездатності, що спричиняє погіршення адаптації й недоліки у навчальній діяльності. Фізична культура представляє собою один із напрямків загальної культури людини і багато в чому визначає вирішення наступних питань:

- поведінку в навчальній і професійній діяльності;
- спілкування з оточуючими;
- сприяє вирішенню соціальних, виховних і оздоровчих завдань;
- виконує специфічні рекреативні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні й спортивні функції.

Відповідно проведення занять фізичною культурою і спортом зі студентами покликані, перш за все, покращувати стан здоров'я, вирішуються вони спільно з вихованням фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких веде до підвищення рівня функціональних і адаптаційних можливостей організму.

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 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.

Спілкування на заняттях з фізичного виховання є могутнім фактором адаптації особистості, тому що воно активно формує норми поведінки. На цьому етапі студенти мають активно залучатись до участі й організації фізкультурних та спортивних заходів, опановуючи комунікативні вміння і навички, які дозволяють їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Науковці ж реформування сфери фізичного виховання студентів вбачають у зміні підходів і пріоритетних напрямків, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до викладачів фізичного виховання. Педагоги повинні досконало володіти системою знань у цій галузі, постійно оновлювати їх на основі останніх наукових даних, знаходити дієві засоби передачі їх студентам, а також досконало володіти навичками науково-дослідницької та науково-методичної роботи, комп'ютерною грамотою, сучасними інформаційними технологіями.

Отже, фізичне виховання студентської молоді необхідно спрямувати на розвиток професійно важливих якостей, що задовольняють вимогам до майбутніх фахівців різних напрямків. Актуальною проблемою залишається недостатність матеріально-технічної та фінансової забезпеченості процесу фізичного виховання, що не дозволяє повною мірою використовувати широкий вибір засобів фізичного виховання. Вирішення цієї проблеми має бути з боку держави і адміністрації ВНЗ. Тільки з належною матеріально-технічною базою можна очікувати позитивного результату від процесу фізкультурної діяльності.

## Висновки

Можна стверджувати, що фізична культура постає вагомим важелем у розвитку багатьох здібностей людини. Процес занять новими видами рухової діяльності, в яких студенти можуть реалізувати свій потенціал, відображається на пошуках оптимальних форм і методів навчання. Відповідно значно змінюється ставлення до процесу навчання та його якості.

Вдалим прикладом будуть результати анкетування, яке провів серед студентів-першокурсників завідувач кафедри НаУКМА В. О. Жуков (2003) щодо впливу регулярних занять фізичною культурою та спортом на оптимізацію адаптації студентів університету до процесу

навчання. За його даними доцільність використання фізичної культури як засобу підтримання працездатності на оптимальному рівні зазначили 18% першокурсників, а як варіанта активного відпочинку – 26%.

Ці дані доводять, що студенти мають бажання займатися спортом та брати участь у змаганнях. За словами науковця велику роль відіграє і система оцінювання, рейтингова, яка сама собою нагадує змагання: перемагає той, хто краще адаптований до психічних та фізичних випробувань.

**Перспективи подальших досліджень.** У зв'язку з постійним погіршенням стану фізичного здоров'я студентів планується розробити нові методи для мотивації студентів до занять з фізичної культури.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

## Список використаної літератури

1. Алексеевна Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ // Т. В. Алексеевна // Київ нац. Університет ім. Т. Шевченка. – К., 2004. – 20 с.
2. Бакшаева Н. А. Психология мотивации студентов : учебное пособие / Н. А. Бакшаева, А. А. Вербицкий. – М. : Логос, 2006. – 184 с.
3. Белоус В. В. Темперамент и деятельность : учеб. пособие / В. В. Белоус. – Пятигорск, 1990. – 128 с.
4. Виленский М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки : автореф. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : 13.00.08 // М. Я. Виленский. – М., 1990. – 84 с.
5. Жуков В. О. Фізична культура і спорт як засіб успішної адаптації студентів до навчання у НаУКМА. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/naukma/Sn/2003\\_22-2/39\\_zhukov\\_vo.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/naukma/Sn/2003_22-2/39_zhukov_vo.pdf).
6. Котегова Л. І. Формування процесу адаптації учбової діяльності вищого навчального закладу до учбової діяльності. – Режим доступу: <http://intkonf.org/kotegova-l-i-formuvannya-protsessu-adaptatsiyi-studenta-vischogo-navchalnogo-zakladu-do-uchbovoyi-diyalnosti/>.
7. Король С. А. Проблеми організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. – Режим доступу: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24245/1/8.pdf>.
8. Лотоненко А. В. Молодежь и физическая культура / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов. – М. : Физкультура, образование и наука, 1997. – 140 с.
9. Робота кураторів із адаптації студентів в умовах університету. – Режим доступу: [http://posibnyky.vntu.edu.ua/r\\_k/r221.html](http://posibnyky.vntu.edu.ua/r_k/r221.html).
10. Синиця Я. В. Адаптація студентів першокурсників до умов ВНЗ. – Режим доступу: <http://intkonf.org/sinitsya-yav-adaptatsiya-studentiv-pershokursnikiv-do-umov-vnz/>.
11. Стасюк Р. М. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів засобами фізичної культури. – Режим доступу [www.irbis-nbu.gov.ua/.../cgiiirbis\\_64.exe?](http://www.irbis-nbu.gov.ua/.../cgiiirbis_64.exe?).
12. Черевичко О. Г. Адаптація студентів до занять у ВНЗ за допомогою рухової активності / О. Г. Черевичко, Є. М. Щеглов. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/Soc\\_Gum/Vchdpu/2011\\_91\\_1/Cherevi.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/2011_91_1/Cherevi.pdf).

Стаття надійшла до редакції: 14.01.2017 р.  
Опубліковано: 28.02.2017 р.

**Аннотация. Сергей Городинский, Игорь Хавруняк. Анализ адаптационного процесса студентов к обучению в вузе с использованием средств физического воспитания. Цель:** анализ процесса адаптации студентов вузов к условиям обучения и поиск путей ее повышения с помощью средств физической культуры и спорта. **Материал и методы:** выявление особенностей периода адаптации студентов к учебному процессу проводилось методом анализа исследований, публикаций и анкетирования по теме адаптационных процессов у студентов вузов. Акцентировано внимание на особенности применения средств физической культуры и их положительное влияние на умственные и физические данные молодежи. **Результаты:** детальное рассмотрение всех аспектов процесса адаптации к обучению обнаружило как негативные стороны процесса (ухудшение состояния здоровья, психологический дискомфорт), так и положительные (высокие показатели в учебе, всестороннее развитие). **Выводы:** умело подобранные и правильно использованные на занятиях преподавателем средства физической культуры дадут возможность студенту с комфортом получать желаемое образование.

**Ключевые слова:** адаптация, учебный процесс, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

**Abstract. Sergey Gorodinskiy & Igor Khavrnyak. The analysis of adaptation process of students to teaching in higher education institution with use of means of physical education. Purpose:** the analysis of process of adaptation of students of higher education institutions to conditions of teaching and the search of ways of its increase of physical culture and sport. **Material & Methods:** the detection of features of the period of adaptation of students to the educational process was carried out by the method of the analysis of researches, publications and questioning on the subject of adaptation processes at students of higher education institutions. The attention to features of application of means of physical culture and their positive influence on intellectual and physical data of youth is focused. **Results:** the detailed consideration of all aspects of process of adaptation to teaching found as negative sides of the process (health aggravation of symptoms, psychological discomfort), and positive (high rates in study, all-round development). **Conclusions:** the means of physical culture

which are skillfully selected and correctly used on classes by the teacher will give the chance to the student to get desirable education with comfort.

**Keywords:** adaptation, educational process, physical culture, sport, healthy lifestyle.

## References

1. Alekseiievna, T. V. (2004), *Psykholohichni faktory ta proiavy protsesu adaptatsii studentiv do navchannia u VNZ* [Psychological factors and symptoms of the process of adaptation of students to study in universities], Kyiv, 20 p. (in Ukr.)
2. Bakshaeva, N. A. & Verbitskiy, A. A. (2006), *Psikhologiya motivatsii studentov* [Psychology student motivation], Logos, Moscow, 184 p. (in Russ.)
3. Belous, V. V. (1990), *Temperament i deyatelnost* [Temperament and activities], Pyatigorsk, 128 p. (in Russ.)
4. Vilenskiy, M. Ya. (1990), *Formirovanie fizicheskoy kultury lichnosti uchitelya v protsesse ego professionalnoy pidgotovki*: avtoref. dokt. ped. nauk: 13.00.08 [Formation of physical training teacher's personality in the course of his training: doct. of sci. thesis abstract], Moscow, 84 p. (in Russ.)
5. Zhukov, V. O. *Fizychna kultura i sport yak zasib uspishnoi adaptatsii studentiv do navchannia u NaUKMA* [Physical education and sports as a means of successful adaptation of students to study at Kyiv Mohyla Academy], available at: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/naukma/Sn/2003\\_22-2/39\\_zhukov\\_vo.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/naukma/Sn/2003_22-2/39_zhukov_vo.pdf). (in Ukr.)
6. Kotehova, L. I. *Formuvannia protsesu adaptatsii uchbovoi diialnosti vyshchoho navchalnoho zakladu do uchbovoi diialnosti* [Formation process of adapting educational institution of higher education to educational activities], available at: <http://intkonf.org/kotegova-l-i-formuvannia-protsessu-adaptatsiyi-studenta-vischogo-navchalnoho-zakladu-do-uchbovovi-diyalnosti/>. (in Ukr.)
7. Korol, S. A. *Problemy orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* [Problems of physical education university students], available at: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24245/1/8.pdf>. (in Ukr.)
8. Lotonenko, A. V. & Stebletsov, Ye. A. (1997), *Molodezh i fizicheskaya kultura* [Youth and Physical Education], Fizkultura, obrazovanie i nauka, Moscow, 140 p. (in Russ.)
9. *Robota kuratoriv iz adaptatsii studentiv v umovakh universytetu* [Working with curators adaptation of students in the university], available at: [http://posibnyky.vntu.edu.ua/r\\_k/r221.html](http://posibnyky.vntu.edu.ua/r_k/r221.html). (in Ukr.)
10. Synytsia, Ia. V. *Adaptatsiia studentiv pershokursnykiv do umov VNZ* [Adapting to the conditions of freshmen students universities], available at: <http://intkonf.org/sinitsya-yav-adaptatsiya-studentiv-pershokursnykiv-do-umov-vnz/>. (in Ukr.)
11. Stasiuk, R. M. *Optymizatsiia sotsialnoi adaptatsii studentiv pochatkovykh kursiv zasobamy fizychnoi kultury* [Optimization of social adaptation of students of initial courses by means of physical culture], available at: [www.irbis-nbu.gov.ua/.../cgiirbis\\_64.exe?](http://www.irbis-nbu.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?). (in Ukr.)
12. Cherevychko, O. H. & Shcheglov, Ie. M. *Adaptatsiia studentiv do zaniat u VNZ za dopomohoiu rukhovoï aktyvnosti* [Adaptation of students to classes at the university by means of motor activity], available at: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/Soc\\_Gum/Vchdpu/2011\\_91\\_1/Cherevi.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/2011_91_1/Cherevi.pdf). (in Ukr.)

Received: 14.01.2017.

Published: 28.02.2017.

## Відомості про авторів / Information about the Authors

**Городинський Сергій Ілліч:** старший викладач; Буковинський державний медичний університет: Театральна площа 2, м. Чернівці, 58002, Україна.

**Городинский Сергей Ильич:** старший преподаватель Буковинский государственный медицинский университет Театральная площадь 2, г. Черновцы, 58002, Украина.

**Sergei Horodynskyy:** senior lecturer; Bukovina State Medical University: 2 Theatre Square, Chernivtsi, 58002, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-8836-2174**

**E-mail:** ngutsuliak@bk.ru

**Хавруняк Ігор Володимирович:** Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича: вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 258012, Україна.

**Хавруняк Игорь Владимирович:** Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича: ул. Коцюбинского, 2, г. Черновцы, 258012, Украина.

**Igor Havrunyak:** Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, 2 Kotsjubynskiy Str. Chernivtsi 58012, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-7129-841X**

**E-mail:** ngutsuliak@bk.ru

### Бібліографічний опис статті (ДСТУ ГОСТ 7.1:2006):

Городинський С. Аналіз адаптаційного процесу студентів до навчання у вищому навчальному закладі з використанням засобів фізичного виховання / Сергій Городинський, Ігор Хавруняк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 1(57). – С. 21–24. – doi: 10.15391/sns.v.2017-1.003