

ОБГОВОРЮЄМО ПРОБЛЕМУ

УДК 37.032:796.011.3 – 057.87

Н. Ю. ДОВГАНЬ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Розглянуто процес психолого-педагогічної адаптації студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Викладено погляди науковців щодо зазначеної проблеми. Окреслено труднощі адаптаційного процесу, що є рушійною силою розвитку, яка спрямовує професійний розвиток особистості у конструктивне русло, забезпечує успішне здійснення учбово-професійної діяльності. Визначено два етапи адаптації студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання: початковий – термінова адаптація; основний – довготривала адаптація. Виокремлено стадії довготривалої адаптації. Вказано на важливість планування фізичної активності першокурсників як суб'єктів фізичного виховання у ВНЗ.

Ключові слова: адаптація, термінова адаптація, довготривала адаптація, фізичне виховання, студенти-першокурсники, навчально-виховний процес.

Н. Ю. ДОВГАНЬ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Рассмотрен процесс психолого-педагогической адаптации студентов-первокурсников к занятиям по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Изложены взгляды ученых о данной проблеме. Определены трудности адаптационного процесса, что выступают движущей силой развития, которая направляет профессиональное развитие личности в конструктивное русло, что обеспечивает успешное осуществление учебно-профессиональной деятельности. Определены два этапа адаптации студентов-первокурсников к занятиям по физическому воспитанию: начальный – срочная адаптация; основной – долговременная адаптация. Выделены стадии долговременной адаптации. Отмечается важность планирования физической активности первокурсников как субъектов физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: адаптация, срочная адаптация, долговременная адаптация, физическое воспитание, студенты-первокурсники, учебно-воспитательный процесс.

N. DOVGAN

PSYCHO-PEDAGOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article examines the process of psycho-pedagogical adaptation of first-year students to physical education classes in higher educational institutions. It represents the views of scientists on this problem. There are outlined the difficulties of adaptation process, which are the driving force of development, directs the professional development of personality in a constructive direction, ensures the successful implementation of educational and professional activities. The stages of adaptation of first-year students to physical education classes are suggested: beginners - urgent adaptation; basic - long-term adaptation. The long-term adaptation stages are allocated. In this context, adaptation is seen as an element of the factors which have single action on the body and enhance physical, psychological and mental activity of those who are involved. The research stresses the importance of freshmen's physical activity planning as subjects of physical education in high school. We believe that a harmonious flow of

these processes can optimize university educational environment, insure quality of national education and attitude to individual professional development as the highest value of society.

Keywords: *adaptation, urgent adaptation, long-term adaptation, physical training, first-year students, disadaptation processes, educational process.*

Навчання у ВНЗ для сучасної молоді людини є одним з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як майбутнього фахівця. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного студента.

Спроможність адаптуватися, долати труднощі, віднайти своє місце у життєвому просторі є вирішальним чинником вдалого розвитку молоді людини, а в майбутньому – фахівця з вищою освітою. Процес навчання студентів налагоджується нелегко, характеризується великою динамічністю психічних процесів і станів, зумовлених зміною соціального довкілля. Вступ у ВНЗ у значній частині молоді супроводжується дезадаптацією, спричиненою новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, напруженістю та жорстким режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи і самовідповідальності загалом. Усе це вимагає від студента значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в зовсім інше оточення та якісно інший ритм життєдіяльності.

Розглядаючи процес адаптації студентської молоді, стверджуємо, що в організації та проведенні занять з фізичного виховання не повною мірою враховується адаптація студентів-першокурсників, яка виявляє надмірні інтелектуальні, психологічні та фізичні навантаження, що не відповідають віковим особливостям молоді людини віком 17-18 років. Відомо, що організм тих, хто займається, відповідає єдиним комплексом реакцій на суму різнохарактерних подразників на заняттях з фізичного виховання.

Отже, окремо взята умовна одиниця фізичної активності може бути оптимальною, а разом з іншими факторами (надмірні розумові навантаження, недотримання режиму дня, погане харчування) вона вже здатна перевищити можливості організму до опірності їй, таким чином, не допомогти, а навпаки, нашкодити адаптаційним процесам. У цьому контексті адаптація розглядається як елемент системи факторів, які одноразово діють на організм та підвищують фізичну, психологічну та розумову активність тих, хто займається. Це означає, що вклад у навчально-виховну діяльність студента цих факторів має бути таким, щоб разом з іншими створювати умови для ефективного пристосування до суми всіх подразників, які зустрічаються у навчально-виховному процесі ВНЗ.

Актуальним проблемам адаптації молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячено праці багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених О. І. Гончаров, А. Д. Ерднієв, Е. Еріксон, В. Л. Кікоть, Д. Клаузен, М. І. Лісіна, В. А. Петровський, Т. В. Серєда, О. В. Симоненко, А. В. Фурман та ін. Питанню адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ в сучасних психолого-педагогічних дослідженнях приділяється значна увага: особливості адаптації студентів-першокурсників (С. С. Ізбаш, І. М. Личагіна), адаптація студентів до професійної діяльності (О. М. Галус, Є. Є. Федорова), психологічна адаптація студентів до навчального процесу (Т. В. Алексєєва, Н. Г. Єршова), соціально-психологічна адаптація студентів в умовах вищого навчального закладу (Ю. О. Бохонкова, С. Віцько), адаптація до навчання засобами фізичної культури (О. В. Бацилєва). Увага науковців в основному зосереджується на вивченні різноманітних факторів, у т.ч. особистісних властивостей, які включають процес адаптації студентів до занять з фізичного виховання у ВНЗ. Аналіз психолого-педагогічних досліджень засвідчує, що при досить широкому вивченні проблеми адаптації студентської молоді до навчального процесу у ВНЗ, кількість робіт, присвячених вивченню проблеми розробки педагогічних моделей адаптації, визначенню її основних чинників та адаптації студентів до занять з фізичного виховання у ВНЗ, обмежена.

Мета статті полягає у розкритті процесу адаптації студентів до занять з фізичного виховання у ВНЗ.

Термін адаптація (від лат. «пристосовувати») використовується з другої половини XVIII ст., і трактуємо як пристосування організму, його систем до характеру окремих впливів або до змінених умов життя в цілому. Він використовується в різних галузях наукового знання, однак

дослідники ще не виробили єдиної думки про його зміст. Так, одні автори (Г. Ауберт, Р. Стагнер) розглядають адаптацію як процес та результат «приспосовання», а інші (Ж. Бюффон, Ж. Спенса, Ж. Ламарк, Ж. Сент-Іллер, Р. Спенсер, Ч. Дарвін) як «взаємодію» людини з людиною (певним колективом, групою) або як «взаємодію» людини і середовища.

У психолого-педагогічних дослідженнях проблема адаптації вивчалась на різних рівнях: від розкриття змісту поняття (Ю. Александровський, Ф. Березін, В. Казначеев) до виявлення особливостей її прояву в різних видах діяльності (В. Мерлін, В. Рождественський, Я. Стреляу) та чинників, які детермінують цей процес у тих чи інших умовах (О. Мороз, М. Раттер). К. К. Платонов визначає соціально-психологічну адаптацію як «адаптацію особистості до спілкування з новим колективом» [4, с. 123]. Р. Р. Овчиникова дає визначення адаптації особистості як способу врівноваження форм прояву суб'єктивності і способів організації життя суб'єкта у макро- і мікро-відносинах.

Процес адаптації передбачає насамперед активність суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (у нашому випадку першокурсника) з новими людьми й обставинами. Адаптація містить у собі складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям.

Особливо цікавим у межах психологічної науки є підхід до розуміння адаптації, запропонований австрійським психологом Е. Вольфом, який, вперше аналізуючи проблему пошуку закономірностей адаптаційного процесу, довів, що він є результатом діалектичної єдності основних протилежних тенденцій: до самозбереження і саморозвитку, де перша, прагнучи до стабільності і рівноваги через пристосування, намагається призвести до стійкості і незмінності, а друга – спонукає до активності, шукаючи все нові завдання і способи розвитку. Взаємозалежність цих тенденцій, на думку вченого, очевидна: перша з них закріплює ефективні, цінні способи вирішення поведінкових завдань, що виникають у процесі саморозвитку, створюючи оптимальні умови для другої – саморозвиватися, активно змінюватися «зсередини».

Подібна інтерпретація Е. Вольфа стала актуальною в дослідженнях іншого австрійського вченого Р. Варє, який довів, що «процес адаптації є водночас результатом «стихійного» розвитку (внаслідок необхідності зміни тактики реагування на поточні зовнішні та внутрішні обставини) і направленою закономірного формування взаємин особи з середовищем».

К. Рудестам детально описав сутність та зміст психологічної адаптації, що «здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм» [7, с. 73].

Психолого-педагогічна адаптація студента, в нашому розумінні, – це результат пристосувального процесу першокурсника в перший період навчання, в якому він прилаштовується до навчально-виховної діяльності ВНЗ, а також студентів старших курсів до змінюваних умов навчально-виховного середовища.

Г. Ф. Токарева [8, с. 26] запропонувала структуру процесу адаптації, яка характеризується через взаємодію студентів та соціокультурного середовища ВНЗ, а також подала типологію процесу адаптації: односторонній тип взаємодії – студент здійснює пристосування на свідомому й підсвідомому рівнях; конфліктний тип взаємодії – наявність адаптивної ситуації, порушення балансу між соціальною системою та середовищем, стан напруженості, дискомфорту тощо; третій тип – взаємодія студента і ВНЗ: останній цілеспрямовано задає ситуацію, в якій формуються нові якості, значущі для успішного процесу адаптації студента.

В. Л. Бозаджієв [1, с. 66] представив комплекс педагогічних умов успішної адаптації студентів молодших курсів до навчання у ВНЗ, що включає управління процесом адаптації студентів на основі їх ціннісних орієнтацій у розв'язуванні проблем, що виникають, формування у студентів професійної самосвідомості, заснованої на ставленні до майбутньої професії.

Важливим складником процесу адаптації студента до умов ВНЗ є освоєння ним сукупності соціальних ролей: громадянина, патріота, захисника Батьківщини, трудівника, сім'янина тощо, зміст яких визначається конкретними реаліями соціального життя, а механізми набуття – характером домінуючих міжособових стосунків.

Можемо констатувати, що адаптація студентів-першокурсників в умовах нового середовища, нової системи освіти у ВНЗ не завжди проходить успішно. Особливо це стосується занять з фізичного виховання. Так, доведено, що формування нового стереотипу поведінки упродовж першого року навчання призводить до дезадаптаційного синдрому у 35-40% першокурсників. Дослідження дають підставу констатувати, що психодіагностика адаптаційних можливостей студентів першого року навчання дуже важлива, оскільки дезадаптація може позначитися погіршенням роботи пізнавальної сфери, змінам в емоційно-почуттєвій сфері [2, с. 10].

Труднощі адаптації студентів на початкових етапах навчання у ВНЗ зумовлені наявними чинниками. Система навчання характеризується великим обсягом матеріалу, самостійністю і відповідальністю студентів. Особливості переходу із середньої школи до ВНЗ пов'язані не тільки з перебудовою провідного типу діяльності, а й з входженням особистості в новий колектив. Вступ у ВНЗ є переломною подією у житті молодих людей.

Протягом навчання у ВНЗ молода людина проходить через кілька етапів соціалізації. Визначальним серед них є етап адаптації до нової соціальної ситуації розвитку, тобто перший курс. Від того, які механізми пристосування та життєдіяльності в нових умовах будуть обрані і закріплені особистістю, залежить стиль і результативність майбутньої професійної самореалізації людини. Найбільші труднощі полягають у зміні соціальної позиції при переході зі шкільного соціуму, вузівській зміні способів навчальної діяльності, звичних для учня зв'язків, відносин і стереотипів поведінки. На початку навчання студент повинен перестати бути школярем, а до закінчення навчання – перестати бути студентом. Навчання у ВНЗ потребує уміння самостійно організувати навчальну діяльність. Необхідною умовою успішності студента є засвоєння нових для нього особливостей навчального процесу. На першому курсі складається колектив, формуються навички, вміння.

М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко і Т. І. Кочергіна [6, с. 145], визначають, залежно від швидкості адаптації, її різновиду та результатів, три типи студентів:

1-й тип – адаптований до нових умов студент, який швидко розробляє стратегію своєї поведінки, легко входить у колектив;

2-й тип – студент, адаптація котрого цілком залежить від середовища та соціального оточення, для якого важлива допомога, зовнішній контроль і підтримка;

3-й тип – важко адаптований студент з деструктивною, конфліктною, емоційно нестійкою поведінкою, у котрого переважає деструктивний стан, що потребує психологічної допомоги.

Таким чином, процес адаптації першокурсників в умовах ВНЗ дозволяє назвати наступні головні труднощі: переживання, пов'язані з перехідним періодом – від шкільного до дорослого життя; невизначеність мотивації вибору професії; недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідність приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки; невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків; нові умови діяльності студента у ВНЗ – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на першому плані настає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки; пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах; налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку; відсутність навичок самостійної роботи в процесі фізичного виховання та ін.

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші мають суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, вадами виховання в родині і школі. Знання індивідуальних особливостей студента, на основі яких будується система включення його в нові види діяльності і нове коло спілкування, дає можливість уникнути дезадаптаційного синдрому, зробити процес адаптації психологічно комфортним.

В. Е. Василенко, В. Р. Манукян, характеризуючи певну кризу першокурсника, наголошують на її особливості через протиріччя між новими високими вимогами навчання у ВНЗ й актуальними можливостями студента. Науковці вказують на складні моменти адаптації першокурсника до нового способу життя, що детермінує зміну стереотипів його минулого життя, подальшої поведінки та діяльності, а саме:

- негативні переживання, пов'язані з вибуттям із шкільного колективу;
- недостатня психологічна готовність до вибору професії;

- відсутність навичок самоконтролю для регулювання своєї поведінки й діяльності;
- пошук індивідуального стилю діяльності у нових умовах;
- відсутність навичок самостійної роботи.

Адаптація студента-першокурсника проходить два етапи:

- 1) адаптивна реакція – пристосування (перший рік навчання);
- 2) фаза стабілізації і виходу з кризи (третій семестр – другий рік навчання).

Вихід з кризи студента на першому курсі ВНЗ супроводжується появою нових проявів: змін в інтелектуальній сфері; розвитку професійної спрямованості; формування здатності до самоорганізації власного життя [5, с. 547].

Ф. З. Меерсон розрізняє два види адаптації до фізичних навантажень – термінову (невдосконалену) і довготривалу (вдосконалену) [3, с. 147]. У контексті останнього, при плануванні фізичної активності як фактору психолого-педагогічної адаптації студентів-першокурсників на заняттях з фізичного виховання, ми визначаємо два етапи адаптації, які враховують закономірності адаптаційних процесів: перший (початковий) – термінова адаптація; другий (основний) – довготривала адаптація.

На початковому етапі, при виконанні фізичних вправ, необхідний адаптаційний ефект забезпечується не повністю тому, що пристосування організму тоді протікає на межі її можливостей при майже повній мобілізації фізіологічних резервів організму тих, хто займається. Підтвердженням цього є відчутне зниження опірності слабко адаптованих студентів до інфекційних захворювань після проведеного фізичного тренування, зростання показників травмованості та захворюваності. Термінова адаптація, у нашому розумінні, це – функціональна адаптація систем організму до фізичних навантажень, яка характеризується різким зниженням фізіологічних резервів, граничним напруженням окремих її ланок і разом з тим певною невдосконаленістю рухової реакції. Характерною ознакою цього етапу є те, що діяльність організму протікає на межі його резервних можливостей навіть тоді, коли навантаження здається легкодоступним.

На основному етапі довготривала адаптація охоплює реакції, для здійснення яких в організмі не має сформованих механізмів. Є тільки генетично детерміновані передумови, що забезпечують поступове формування таких механізмів при багаторазовій та подовженій дії подразника. Теоретичною базою використання фізичного навантаження для прискорення адаптації студентів до факторів зовнішнього середовища є педагогічна теорія переносу фізичних якостей, сформованих в одних умовах, на інші умови діяльності, а також фізіологічна теорія пластичного забезпечення функцій організму та ін.

Як зазначає В. М. Платонов [4, с. 178], формування довготривалої адаптації до фізичних навантажень має свої закономірності і може бути представлене чотирма стадіями:

- 1) пов'язана з систематичною мобілізацією функціональних ресурсів організму в процесі виконання тренувальних програм певної спрямованості для стимуляції механізмів довготривалої адаптації на основі узагальнення ефектів термінової адаптації, що багаторазово повторюється;

- 2) на фоні навантажень, які планомірно зростають і систематично повторюються, інтенсивно відбуваються структурні і функціональні перетворення в органах і тканинах відповідної функціональної системи. Наприкінці цієї стадії спостерігається необхідна гіпертрофія органів, злагодженість діяльності різних ланок і механізмів, які забезпечують ефективну діяльність функціональної системи у нових умовах;

- 3) стійка довготривала адаптація, що виражається в наявності необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних структур, тісного взаємозв'язку регуляторних і виконавчих органів;

- 4) настає у нерационально побудованому, звичай, надмірно напруженому тренуванні, неповноцінному харчуванні і відновленні та характеризується зношуванням окремих компонентів функціональної системи.

Таким чином, аналіз вищезазначених досліджень доводить, що проблема планування фізичної активності студентів є комплексною і потребує врахування великої кількості факторів, які сприяють або перешкоджають активній адаптації організму. Спостереження за практичною реалізацією наукових рекомендацій у фізичному вихованні студентської молоді, які

проводилися у Київському національному торговельно-економічному університеті, показали їх низьку ефективність. Пояснюється це тим, що:

– у базових вузівських програмах з фізичного виховання ще недостатньо передбачений узагальнений контроль за реакцією організму студента на сумарну дію всіх навантажень, що унеможливує оптимальне дозування фізичної активності;

– визначення межі оптимального фізичного навантаження ускладнюється неоднорідністю у рівнях передвузівської підготовленості студентів; одне і те ж саме навантаження для одних студентів може мати стресовий вплив, а для інших - допороговий.

Планування фізичної активності доцільно починати з визначення ступеня однорідності навчальних груп та психолого-педагогічної адаптації студентів-першокурсників до занять у спортивних секціях, за обраними видами спорту.

Психолого-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання у ВНЗ пов'язана з перебудовою функціонування органів, властивостей, механізмів, з виробленням нових навичок, звичок, якостей, що призводить у відповідність організм до оточуючого середовища. Розглядаючи фізичне виховання як процес цілеспрямованої зміни функціонального стану молодій людини, необхідно враховувати основні біологічні закономірності її життєдіяльності, котрі пояснюють пристосованість до умов навколишнього середовища, що змінюються у процесі навчання. Особливостями цього структурного базису довготривалої адаптації є не тільки пристосування організму до фізичних навантажень, що є основою для використання на заняттях з фізичного виховання, а й підтримання здоров'я студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бозаджиев В. Л. Аксиологический подход как фактор адаптации студентов к обучению в вузе / В. Л. Бозаджиев. – Челябинск, 2002. – 134 с.
2. Гапонова С. А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С. А. Гапонова // Психологический журнал. – 1994. – №3. – С. 9–12.
3. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
4. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.
5. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика / под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2010. – 816 с.
6. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / [М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. – К.: ИНКОС, 2002. – 272 с.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия; пер. с англ. А. Голубева / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 1998. – 373 с.
8. Токарева Г. Ф. Структура социально-профессиональной адаптации студентов в вузе / Г. Ф. Токарева // Объединенный журнал. – 2005. – № 27. – С. 25–30.

REFERENCES

1. Bozadzhiev V. L. Aksiologicheskii podkhod kak faktor adaptatsii studentov k obucheniyu v vuze [Axiological approach as a factor of adaptation of students to training in higher education institution], Chelyabinsk, 2002. 134 p.
2. Gaponova S. A. Osobennosti adaptatsii studentov vuzov v protsesse obucheniya [Features of adaptation of students of higher education institutions in the course of training], Psikhologicheskii zhurnal, 1994, Vol. 3, pp. 9–12.
3. Meerson F. Z. Adaptatsiya, stress i profilaktika [Adaptation, stress and prevention], Moscow, Nauka, 1981. 278 p.
4. Platonov V. N. Adaptatsiya v sporte [Adaptation in sport], Kyiv, Zdorov'ya, 1988. 216 p.
5. Psikhologicheskoe obespechenie professional'noi deyatel'nosti, teoriya i praktika [Psychological ensuring professional activity, theory and practice], pod red. prof. G. S. Nikiforova, SPb.: Rech', 2010, 816 p.
6. Korol'chuk M. S. , Krainyuk V. M. , Kosenko A. F. , Kocherhina T. I. Psykholohichne zabezpechennya psykhichnoho i fizychnoho zdorov'ya, navchal'nyy posibnyk [Psychological support mental and physical health], Kyiv, INKOS, 2002. 272 p.
7. Rudestam K. Gruppovaya psikhoterapiya [Group psychotherapy], St. Petersburg, Piter, 1998. 373 p.
8. Tokareva G. F. Struktura sotsial'no-professional'noi adaptatsii studentov v vuze [Structure of social and professional adaptation of students in higher education institution]. Ob"edinennyi zhurnal, 2005, vol. 27, pp. 25–30.