

Зеленюк О.В.,

доцент кафедри фізичного виховання Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту;

Чекмарьова В.В.,

старший викладач кафедри фізичного виховання Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка;

Мариськіна Т.В.,

викладач кафедри фізичного виховання Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО НАВЧАННЯ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС

У статті представлено соціально-психологічний нарис щодо адаптації сучасних першокурсників до умов навчання у виші на прикладі Київського університету імені Бориса Грінченка.

Ключові слова: студенти, стійка адаптація, соціально-психологічний статус, здоров'я, фізичне виховання.

Постановка й обґрунтування актуальності проблеми. Навчання молоді людини у вищій школі є винятковим етапом становлення особистості, що супроводжується інтенсивним розквітом її фізичних та духовних можливостей. Саме у цьому віковому періоді відбувається активна соціалізація та формування розуміння важливості тілесного здоров'я як необхідної передумови успішної фахової підготовки до майбутньої творчої праці й щасливого особистого життя [1–3; 5–6].

Рациональне та ефективне використання цього відносно короткого проміжку часу значною мірою зумовлює подальше професійне та приватне благополуччя студента [4; 7].

Входження молоді людини у нове соціальне середовище, тобто вступ до вищого навчального закладу, потребує мобілізації попереднього життєвого досвіду та його спрямування на адаптацію до незвичних умов навчання, різносторонніх міжособистісних відносин у академічній групі та у спілкуванні з викладачами тощо [4; 5; 6].

Успішне пристосування до вимог навчання у вищій школі передусім залежить від самоорганізації режиму дня першокурсника, його вміння чергувати час розумового напруження та активного відпочинку, регулю-

вання власного психоемоційного стану, а також достатнього періоду нічного сну, збалансованого харчування та систематичної підготовки до семінарських і практичних занять.

Зазначимо, що якраз самоорганізація життєвої поведінки, спрямованої на досягнення успіхів у навчанні, має здійснюватися передусім власними цілеспрямованими високо мотивованими зусиллями студента, що не шкодять здоров'ю.

Вже з перших днів навчання в університеті студент зустрічається із безліччю проблем, викликаних новими умовами життя, вирішення яких потребує значного напруження інтелектуальних, психічних та фізичних сил.

Необхідність засвоєння великого обсягу теоретичного матеріалу, відмінна від шкільної методика та організація навчального процесу, відсутність або нестабільність у перші місяці навчання сформованих міжособистісних стосунків — все це може істотно впливати на якість навчання та психоемоційний стан студента.

Особливо це стосується першокурсників, для яких нові умови життя нерідко перетворюються на сильнодіючі стресові чинники. Поява нервового напруження, зайвої дратівливості, зниження волевої активності аж до депресивного стану — усе це є проявом незадовільної соціально-психологічної адаптації студента до специфічних вимог, що їх висуває сучасна система вищої освіти.

Підкреслимо, що успішна адаптація до існування у новому соціальному середовищі може бути досягнута лише за умови міцного здоров'я та високого рівня розумової працездатності.

Метою нашого дослідження було вивчення процесів соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у Київському університеті імені Бориса Грінченка (КУ Бориса Грінченка).

Методи та організація дослідження. Основними методами дослідження було обрано анкетування та опитування, до яких залучено 153 першокурсники Гуманітарного інституту, Інституту лідерства та соціальних наук, Педагогічного інституту та Інституту психології та соціальної педагогіки КУ Бориса Грінченка (2010 та 2011 років вступу).

Анкетування проводилося після вступної лекції на перших заняттях з фізичного виховання шляхом письмової анонімною відповіді на 15 запитань, які дозволили отримати інформацію щодо ставлення студентів до здорового способу життя (ЗСЖ), фізкультурно-оздоровчої діяльності протягом навчання у школі та визначення форм рухової активності й видів спорту, що ними вони хотіли б займатися.

Окрім анкетування, під час практичних занять проводилося опитування студентів щодо індивідуальних особливостей режиму дня, стану розумової та фізичної працездатності, втомі, використання вільного часу і наявності стресових чинників, пов'язаних із навчанням та побутом тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. Методологія нашого дослідження базувалася на загальноновизнаних теоретичних засадах щодо понятійного апарату феномену адаптації (від *лат.* *adaptare* — пристосовувати) як психолого-педагогічного процесу ефективної взаємодії людини з оточуючим середовищем. Цей процес реалізується на різних рівнях людського буття: біологічному, психологічному, соціальному.

У соціально-психологічному аспекті використаний нами термін «стійка адаптація» є синонімом слів «норма» та «здоров'я». Його семантика пов'язана зі значенням багатьох регулятивних реакцій психічної діяльності, обумовлених зовнішніми та внутрішніми факторами (тобто взаємовідносинами людини і соціуму), що виникають за конкретних умов та функціонування яких не супроводжується значною нервово-психічною напругою.

Програма дослідження процесів стійкої соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в КУ Бориса Грінченка передбачала вивчення широкого спектру характеристик, пов'язаних із різними аспектами їхнього способу життя на підставі аналізу змісту анкет та відповідей респондентів.

Середній вік респондентів — 17,8 років, загальна кількість отриманих анкет від учасників дослідження склала 153, з яких чоловіки надали 27 %, а жінки — 73 % анкет, що свідчило про вікову однорідність контингенту студентів та значну перевагу серед опитуваних осіб жіночої статі.

Цікава інформація була отримана при аналізі відповідей щодо власного фізичного розвитку, ставлення до свого здоров'я та розуміння важливості його покращання засобами фізичної культури і спорту.

Так, встановлено, що 74 % респондентів не знають свого артеріального тиску, 23 % — маси та 17 % — довжини тіла, що можна вважати свідченням низької обізнаності про власну тілесність.

Майже 59 % опитуваних не змогли назвати показників власних фізичних кондицій: часу подолання бігових дистанцій, кількості підтягувань та віджимань, результатів виконання тестів щодо сили м'язів спини і черевного пресу, хоча 81 % учасників анкетування мали відмінну оцінку з фізичної культури в школі.

Привертає увагу високий відсоток респондентів (31 %), яких за станом здоров'я віднесено до спеціального навчального відділення, причому з них 16 % не змогли вказати свій діагноз, а 24 % мали два і більше хронічні захворювання.

Разом із тим, насторожує той факт, що при опитуванні всього загалу студентів, лише 12 % не мали скарг, пов'язаних зі здоров'ям.

Важливо, що 49 % студентів хотіли б займатися спортом упродовж навчання в університеті, з яких лише 26 % мали досвід спортивних занять у минулому. Цю обставину можна трактувати як свідчення розуміння першокурсниками ролі фізичної активності у повсякденному житті. Наявність у

нашому університеті розвиненої сучасної спортивної бази (критий плавальний басейн, ігрова, гімнастична і тренажерна зали, сауна тощо) та висококваліфікований склад науково-педагогічних працівників, серед яких багатозразові переможці світових та європейських чемпіонатів, заслужені майстри спорту та майстри спорту міжнародного класу, — ці чинники дозволяють забезпечити здійснення бажань студентів реалізувати спортивні уподобання.

В анкеті також містилися питання стосовно шкідливих звичок. Щодо ставлення до тютюнопаління, то 95% респондентів дали негативну відповідь. Правдивість цих відповідей викликає певні сумніви, адже спостереження за поведінкою студентів під час перерв між заняттями виявило значно більшу поширеність куріння. І це може бути ознакою того, що студентство загалом усвідомлює шкідливість цієї звички й не хоче її афішувати.

Систематичне вживання міцних алкогольних напоїв вважають шкідливою звичкою 91% респондентів, але майже кожний третій періодично п'є слабоалкогольні коктейлі та пиво.

Важливим показником стійкої адаптації до нових умов, пов'язаних із життям та навчанням першокурсників, є характеристика стану фізичної та розумової втоми.

Опитування виявило, що 96 % студентів нарікали на значну та помірну втому в кінці навчального дня, а 58 % із них скаржилися на вегетативні розлади й не відчували достатнього відпочинку після нічного сну, хоча і не вважали себе хворими. До цього слід додати, що майже 70 % першокурсників вказали, що вони нерідко перебувають у стресових ситуаціях під час навчання та у побутових ситуаціях.

Дослідження виявило, що тільки 15 % опитуваних намагалися використовувати свій вільний час для занять фізичними вправами, тоді як теоретичну можливість залучення до цього визнавали 63 %. Ця обставина, на наш погляд, підтверджує низький рівень мотивації студентів до використання фізичної культури і спорту задля зміцнення здоров'я.

Саме у формуванні цієї мотивації може убачатися шлях до корекції способу життя студентів у напрямку підвищення їхньої рухової активності.

Щодо використання вільного від академічних занять часу, то більшість першокурсників (77 %) вказали, що витрачали його на виконання домашніх завдань і поглиблене вивчення фахової літератури. При цьому близько 53 % опитаних вважали зависоким рівень щоденного розумового навантаження.

Красномовним є аналіз відповідей щодо найбільш суттєвих проблем, які виникають у першокурсників після вступу до вишу. Це, насамперед, матеріальні (гроші, житло) — 31 % опитаних; організаційні (пов'язані з самоорганізацією навчання та відпочинку) — 32 %, особистісно-побутові — 26 % та інші проблеми.

Суттєвою й складною для респондентів виявилася організація власної діяльності. Майже кожному другому бракувало часу на виконання домаш-

ніх завдань та відпочинок, що зумовлено не тільки невмінням його раціонально використовувати, а й тим, що в університеті досить велике навчальне навантаження (систематичні семінари, контрольні та курсові роботи, підготовка рефератів та ін.).

У зв'язку з цим подальше вдосконалення організаційно-методичного забезпечення навчального процесу в нашому університеті вбачається загальним заходом, спрямованим на створення найкращих умов для успішної стійкої соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищій школі.

Висновки.

1. Самоорганізація життєвої поведінки студента, що спрямована на досягнення успіхів у навчанні, має відбуватися на засадах підвищення соціально-психологічної адаптації до сучасних умов навчання в університеті.

2. Формування мотиваційної потреби до використання фізичної культури і спорту задля зміцнення здоров'я першокурсниками, — може розглядатися як дієвий засіб корекції способу життя студентів у напрямку належної організації власного життєвого простору з метою успішного навчання та набуття високої професійної компетенції.

ДЖЕРЕЛА

1. Кремень В.Г. Змінювати науковий фундамент освітньої модернізації (Звітна 4 доповідь «Про діяльність НАПН України у 2011 р. та в період 2007-2012 рр. і завдання перспективного розвитку») / В.Г. Кремень // Педагогіка і психологія. — 2012. — № 1. — С. 4—13.

2. Самчук Зореслав. Світоглядні орієнтири адекватного аналізу визначальних викликів і відповідей на них освітньої сфери / Зореслав Самчук // Вища освіта України. — 2012. — № 1. — С. 10—19.

3. Суліма Євген. Вища освіта в контексті національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012—2021 роки / Євген Суліма // Вища школа. — 2012. — № 3. — С. 7—15.

4. Добрянський Ігор, Кузнецова Інга. Адаптація першокурсників у приватному ВНЗ: складові психолого-педагогічного супроводу / Ігор Добрянський, Інга Кузнецова // Вища школа. — 2012. — № 3. — С. 51—58.

5. Зеленюк Оксана, Зеленюк Ольга. Соматичне здоров'я студента у дискурсі формування флеш-іміджу як маркера здорового способу життя / Зеленюк Оксана, Зеленюк Ольга // Проблеми формування здорового способу життя молоді / Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів / За заг. ред. Р.Р. Сіренко — Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2007. — С. 305—308.

6. Зеленик О.В., Бикова А.В. Тілесне здоров'я студента у феноменології досягнення акме / Зеленик О.В., Бикова А.В. // Матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів». — Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. — С. 460—465.

7. Зеленюк О.В., Быкова А.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения в контексте современного гуманитарного образования / Зеленюк О.В., Быкова А.В. // «Человек, спорт, здоровье»: Материалы V Междунар. научн. конгресса / Под ред. В.А. Таймазова — СПб: Изд-во «Олимп-СПб», 2011. — С. 64—65.

В статье представлено социально-психологический очерк, касающийся адаптации современных первокурсников к условиям обучения в вузе на примере Киевского университета имени Бориса Гринченко.

Ключевые слова: студенты, стойкая адаптация, социально-психологический статус, здоровье, физическое воспитание.

The article introduces social and psychological outline about the adaptation of modern freshmen to the facilities of studying in the university using Borys Grinchenko Kyiv University as an example.

Key words: students, consistent adaptation, social and psychological status, health, physical education.

Кривчикова О.Д.,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
кандидат педагогічних наук

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ОСВІТИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглянуто питання теоретико-методологічних основ фізичного виховання студентської молоді. Представлено програму дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах», спрямованої на модернізацію сучасної концепції фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, фізкультурна освіта, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Постановка й обґрунтування актуальності проблеми. Останнім часом у науковій літературі досить часто наголошується на кризі, що панує у фізичному вихованні школярів та студентів нашої країни і необхідності його реформування. Ознаками цього називають недавні летальні випадки на уроках фізичної культури у школі, тотальне зниження інтересу дітей та молоді до занять фізичними вправами, погіршення стану здоров'я учнів та