

ПАЛІЧУК Юрій

Буковинський державний медичний університет

<https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>e-mail: palichukyura@gmail.com**МОЙСЮК Володимир**

Буковинський державний медичний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7470-624X>e-mail: mojsiuk.volodimir@bsmu.edu.ua**КУРНИШЕВ Юрій**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-5468-7974>e-mail: y.kurnyshev@chnu.edu.ua**РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ – ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗВО**

У статті висвітлено проблема адаптації студентів-першокурсників до умов вищої школи. Ця проблема є однією з нагальних проблем і дотепер залишається традиційним предметом дискусії науковців. Відомо, що адаптація студентської молоді до сучасного життя – це складний, багатогранний та довготривалий процес, що вимагає залучення різних резервів молодого організму, який ще повністю не сформований у студентів, які поступили на I курс у заклад вищої освіти.

Аналізуючи опрацьовані наукові джерела нами вивчено навчально-методичну, науково-методичну, методологічну літературу, науково-дослідні роботи, програмні документи, здійснено систематизацію даного матеріалу.

Мотивація є одним з основних джерел активності студентів початкових курсів. Вона надає процесу фізичного виховання спрямованість на певний вид діяльності і значущу цінність. Тому формування фізичної культури майбутнього спеціаліста – це насамперед проблема виховання у студентів мотиваційного ставлення до неї.

Аналізуючи формувальну й виховну практику у закладах вищої освіти ми бачимо, що існує проблема формування позитивного й активного ставлення студентів I курсів до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Негативне ставлення студентів до відвідування занять з фізичного виховання, що досягає в Україні масштабу загальноприйнятості, деструктивно впливає на загальний стан їхнього здоров'я, на рівень фізичного розвитку та фізичну підготованість студентів до життєдіяльності. Науковці вбачають, що оптимізація навчального процесу з фізичного виховання студентів у закладі вищої освіти є одним із шляхів його удосконалення. Цей процес неможливий без урахування психофізіологічних можливостей студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, адаптація, студенти, психологічні якості, заклади вищої освіти, здоров'я, профілактика, рухова активність.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.11>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Студентське життя молоді людини починається з першого курсу, тому успішна адаптація першокурсника до навчання та життя у ЗВО є початковим етапом розвитку студента як людини та майбутнього фахівця.

Існує багато факторів, які впливають на адаптацію першокурсника у ЗВО: стан здоров'я, його соціальне оточення, індивідуально-психологічні особливості, її особистісні, ділові й поведінкові якості, ціннісні орієнтації, академічна активність, статус родини тощо.

Важливою причиною невстигання з окремих дисциплін для багатьох першокурсників є не відсутність здібностей чи бажання навчатися, а невміння швидко перелаштуватися до умов ЗВО, а також те, що студенти не отримали своєчасної необхідної допомоги від викладачів. У результаті таких дій перехідний період для багатьох студентів виявляється надзвичайно складним [1-3].

Робота викладацького складу з першокурсниками на сучасному етапі є життєво важливою проблемою, але методична робота в цьому напрямку ще недостатньо досліджена в педагогіці вищої школи. Про це наочно свідчить показники низької успішності студентів перших курсів і загальний процес їх відсіву (відрахувань), не

дивлячись на те, що в навчальних планах першого року навчання у ЗВО кількість предметів менша, ніж в шкільних програмах одинадцятого класу. Проте випускник, який успішно закінчив школу (гімназію, ліцей), склав конкурсні екзамени до ЗВО, не завжди може впоратися з тими вимогами, що до нього висуваються закладом вищої освіти [4-5, 11].

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР кафедри медицини катастроф та військової медицини (курс «Фізичне виховання») Буковинського державного медичного університету.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні доцільності використання в навчальному процесі засобів фізичного виховання в оптимізації адаптації студентів першого року навчання.

Для реалізації сформульованої мети нами використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні* (вивчення наукової, методичної літератури, психолого-педагогічних та навчально-методичних джерел з проблем адаптації студентів, індивідуально-психологічні особливостей студента та ролі фізичної виховання в системі закладів вищої освіти);
- *емпіричні* (анкетування студентів, тестування рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів);
- *педагогічний експеримент*;
- *методи статистики*.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Перевірка і вирішення поставлених завдань здійснювалися впродовж трьох етапів дослідження.

Дослідження проводилося в 2022-2023 р. і включало ряд послідовних етапів.

На першому етапі дослідження (2022р.), визначалась мета, формувалися експериментальна та контрольна групи, здійснювалася постановка завдань експерименту. На цьому етапі було проаналізовано контингент досліджуваних,

які брали участь в експерименті. Так як переважна більшість студентів груп складають дівчата то було прийнято рішення щодо формування контингенту лише з жіночої частини студентів медичного факультету №1, які мешкають у гуртожитках БДМУ. Загальна кількість досліджених склала 51 студентка. Це дало нам змогу застосовувати під час дослідження єдині тести та норми оцінювання, а також, урахувавши психологічні особливості студенток максимально ефективно провести начитку лекцій щодо виховання особистісних якостей та впливу фізичних навантажень на організм, скоригувати проведення практичних занять (розминка з елементами шейпінгу, аеробіки тощо).

При визначенні груп контингент студенток було підібрано за віковою ознакою (18-19 років) та однаковим рівнем їхньої фізичної підготовленості (студентки не займалися у додаткових спортивних секціях та не були задіяні у професійному спорті).

На другому етапі проведення експерименту (2022-2023р.) були сформовані дві групи студентів першого курсу жіночої статі: експериментальна (n=26 студенток) і контрольна (n=25 студенток). При проведенні експерименту у контрольній групі проводилися заняття з фізичного виховання за робочою програмою для студентів медичних спеціальностей, затвердженою кафедрою. В експериментальній групі заняття проводилися за розробленою нами програмою з фізичного виховання, яка спрямована на оптимізацію адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.

Третій, заключний, етап дослідження (2023р.) характеризувався аналізом роботи, систематизацією результатів, підведенням підсумків роботи.

Тестування фізичної підготовленості студентів та їх фізичного розвитку. При проведенні тестування нами було встановлено вимоги до проведення тестових процедур. Ці вимоги полягають у: стандартності проведення вимірів, наявності системи оцінок, надійності результатів та інформативності про їх проведення.

Оскільки переважну більшість у контингенті медичного факультету №1 становлять дівчата (понад 90%), у дослідження було вирішено включити лише групи, які складають лише жіночу частину.

Відповідно було обрано і тести та критерії оцінювання студенток, цей аспект знайшов також своє відображення у розробленій нами програмі.

Мета данного тестування – отримання об'єктивних даних про стан антропометричного та фізичного розвитку студентів перших курсів під час проведення дослідження Відповідності до рекомендацій, викладених у спеціальній літературі. проводилися антропометричні вимірювання студентів.

Під час експерименту ми використовували такі вимірювання і тести: маса тіла, довжина тіла, окружності грудної клітки у спокої, частота серцевих скорочень до та після навантаження, життєва ємності легень, човниковий біг 4 x 9 м, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, біг 100 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, нахил вперед з положення сидячи, швидкість реакції та на рівень розвитку оперативної пам'яті, тест на розподіл і перемикавання уваги, тест на точність, вестибулярна стійкість (тест Яроцького), статична координація (проба Ромберга).

Тестування у студентів рівня розвитку психофізичних якостей. Перед тестуванням нами було встановлено необхідні вимоги до проведення тестів. Проведення тестів було здійснено за методикою запропонованою Р. Раєвським.

Вестибулярна стійкість студента (тест Яроцького). Студент стоячи виконує кругові рухи головою в швидкому темпі: 2 рухи в 1 сек. в обидві сторони. Тривалість виконання даної вправи у секундах з точністю до 0,1 сек.

Розподіл і перемикавання уваги студента. Студент рухається по гімнастичних лавках вперед та назад і голосно вимовляє числа по таблиці множення на 6 в одну сторону руху й на 7 в іншу. Під кожний рахунок виконувалося одне перекидання волейбольного м'яча з руки в руку. Відстань між кистями близько 1 м. Враховувалась кількість безпомилкових перекидів м'яча.

Влучність студента. Студент виконує 20 кидків тенісного м'яча у запроповану ціль ($d = 30$ см) з відстані 3 м. Враховувався витрачений на вправу час у секундах з точністю 0,1с.

Швидкість реакції студента. Тест проводився за допомогою

електросекундоміра та ключа для замикання й розмикання електроланцюга. Студент повинен був зупинити стрілку секундоміра на вказаній цифрі. Виконувалися 10 пробних та 20 залікових спроб. Враховувалося середнє значення випередження або запізнення реакції студента у секундах з точністю до 0,1 с.

Оперативна пам'ять студента. Зачитувалися 5 однозначних чисел. Потрібно було студенту запам'ятати порядок зачитаних чисел та в розумі скласти перше із другим і записати суму, друге із третім і записати суму і т.д. Враховувався час, витрачений на підрахунки у секундах, з точністю до 0,5 с.

Статична координація студента (проба Ромберга). Студент виконує вихідне положення: із закритими очима ставить ступню однієї ноги поперед іншої (носок до п'ятки), руки витягнуті вперед. Виконується проба з трьох спроб. Враховується кращий результат у секундах, з точністю до 0,5 с.

Тестування самопочуття, активності та настрою студента (методика САН). Запропоновано опитувальник з 30 пар протилежних характеристик, за якими студенти оцінюють свій стан.

Підсумкове тестування рівня антропометричних показників, показників фізичного та психофізичного розвитку студентів було проведено на завершальному етапі експерименту.

Про ефективність розробленої нами програми свідчать результати фізичного стану та фізичного розвитку студентів експериментальної групи, які покращилися на 22,5%, контрольної групи - на 4,2%. Розвиток такої фізичної якості, як спритність (човниковий біг 4x9 м.) найбільш ефективна, де приріст, у середньому, становить 9,3%. Це обумовлено тим, що у розробленій нами програмі значне місце відведено використанню під час занять рухливих та спортивних ігор, у яких застосовується спритність. Програма з фізичного виховання, яка зараз використовується у закладах вищої освіти, не має суттєвого впливу на психофізичні якості студентів-першокурсників. Після застосування розробленої нами програми найбільшого впливу зазнали такі якості як вестибулярна стійкість 49,8%; точність 34,2%, швидкість реакції 8,1%, при цьому не спостерігається

жодної з якостей, яка б мала тенденцію до погіршення показників.

За результатами дослідження можна зробити висновок про ефективність запропонованої нами програми.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проблема дослідження впливу занять фізичною культурою і спортом на адаптацію студентів-першокурсників фахівцями з даної галузі та науковцями вирішується фрагментарно та узагальнено. На сьогодні недостатньо висвітлене відношення студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти і особливо усвідомлення ними його впливу на професійне становлення майбутнього фахівця в своїй галузі [6-8, 10].

Успішний перебіг процесу адаптації студента до умов навчання у ЗВО можливий лише за умови вивчення об'єктивних і суб'єктивних факторів, що впливають на розвиток і вихованні особистості майбутнього спеціаліста.

Експеримент довів правильність висунутого припущення, за якими свідоме відношення студентів закладів вищої освіти до занять з фізичної культури і спорту досягається за наявності особистої зацікавленості молоді, волі вибору видів і форм занять. Формуванню свідомості студентів сприяють також усвідомлені зв'язки фізкультурних занять з особливостями майбутньої професійної діяльності.

Отримані нами результати, під час проведення експерименту, доводять необхідність подальшого теоретичного та експериментального дослідження не лише жіночої частини студентів, а також і чоловічої.

Література

1. Волкович В.О. Фізіологічні особливості студентів в перший рік навчання у вищому закладі освіти. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php> (дата звернення: 22.12.2021).
2. Годлевский П.М., Саратовский О.В., Винник Ю.В. Фізичне виховання в адаптації студентів до специфіки майбутньої професійної діяльності. Topical issues of the evelopment of modern science : the 4th Internatoinal scientific and practical conference (December 11-13, 2019). Publishing House "ACCENT" Sofia, Bulgaria, 2019. С. 25–36.
3. Данилко В.М. Адаптація студентської молоді до умов навчання у ВНЗ. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 43–46.
4. Ладика П. Адаптація студентів першого курсу факультету фізичного виховання до навчання в університеті. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. №(1(21)). С. 53–56.
5. Ладика П.І., Петрица, Палічук Ю.І. П.М.Формування мотиваційно-ціннісних відносин студентів до занять зі спортивно-педагогічних дисциплін. «Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення». Матеріали всеукраїнської наукової конференції, 1 лютого 2024р. м. Тернопіль. С. 133 -138.
6. Лазуренко С. І., Білошпицький С.В., Семенов А.М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2014. № 11. С. 194–207.
7. Мінц М.О., Дзюбан О.В., Ісаєнко М.В. Адаптація студентів першого курсу до занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі. *Наука и инновации в современном мире: образование, воспитание и спорт*. В 2-х книгах. К. 2. : монографія / ав. кол. : Гилев Г.А., Лозовская М.В., Львович И.Я. и др. Одесса : Куприенко С.В., 2017. 183 с.
8. Палічук Ю.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою школярів. І Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва» м. Харків, 21 березня 2024 р. С. 117-119
9. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62–64.
10. Скрипник В. Особливості перебігу та самостійного прийняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. 2005. № 2. С. 87–89.
11. Ребар І.В. Вплив фізичної підготовленості та стану здоров'я на адаптацію студентів до занять фізичною культурою. URL: <https://yandex.ua/search/> (дата звернення: 23.12.2021).

References

1. Volkovych V.O. Physiological features of students in the first year of study at a higher education institution. Available at: <https://naukam.triada.in.ua/index.php> (accessed 22 December 2021).
2. Godlevsky P.M., Saratov O.V., Vinnik Y.V. (2019) Physical education in the adaptation of students to the specifics of future professional activities. Publishing House "ACCENT" Sofia, Bulgaria, pp. 25–36.
3. Danilko V.M. (2019) Adaptation of student youth to the conditions of study at the university. *Young Scientist*, vol. 4.1, no. 68.1, pp. 43–46.

4. Ladika P. (2016) Adaptation of first-year students of the Faculty of Physical Education to study at the university. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, no. 1(21), pp. 53–56.
5. Ladyka P. Adaptation of first-year students of the Faculty of Physical Education to study at the university. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. No. (1(21)). P. 53–56.
6. Ladyka P.I., Petritsa, Palichuk Yu.I. P.M. Formation of motivational and value relations of students to classes in sports and pedagogical disciplines. "Olympic movement on the territory of Ukraine - past and present". Materials of the All-Ukrainian Scientific Conference, February 1, 2024. Ternopil city. P. 133 -138.
7. Mints M.O., Dzyuban O.V., Isaenko M.V. (2017) Adaptation of first-year students to physical education classes in higher education. Science and innovation in the modern world: education, upbringing and sports. In 2 books. B. 2.: monograph / avt. kol.: Gilev G.A., Lozovskaya M.V., Lvovich I.Ya., etc.) Odessa: Kuprienko S.V.
8. Palichuk Yu.I. Formation of motivation for physical education of schoolchildren. 1st All-Ukrainian scientific and practical conference "Physical education, life safety and modern production technologies", Kharkiv, March 21, 2024, pp. 117-119
9. Plotnikova O. (2001) The importance of studying the individual characteristics of freshmen in the period of didactic adaptation. *Native School*, no. 10, pp. 62–64.
10. Skrypnyk V. (2005) Features of the course and self-perception of socio-psychological adaptation of first-year students. *Psychology and Society*, no. 2, pp. 87–89.
11. Rebar I.V. (2010) Influence of physical fitness and health on students' adaptation to physical education. Available at: <http://https://yandex.ua/search> (accessed 23 December 2021).

Abstract

PALICHUK Yurii, MOYSIUK Volodimir

Bukovinian State Medical University

KURNYSHEV Yurii

Yuri Fedkovich Chernivtsi National University

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN ADAPTATION STUDENTS - FRESHMEN TO THE CONDITIONS OF STUDY IN THE HIGH SCHOOL

The article highlights the problem of adaptation of first-year students to the conditions of a higher school. This problem is one of the urgent problems and still remains a traditional subject of discussions among scientists. It is known that the adaptation of student youth to modern life is a complex, multifaceted and long-term process that requires the involvement of various reserves of the young organism, which are not yet fully formed in students who have entered the first year of higher education.

Analyzing the developed scientific sources, we studied educational and methodological, scientific and methodological, methodological literature, scientific research works, program documents, systematized this material.

Motivation is one of the main sources of activity of elementary school students. It gives the process of physical education a focus on a certain type of activity and significant value. Therefore, the formation of the physical culture of the future specialist is primarily a problem of educating students in a motivational attitude towards it.

Analyzing formative and educational practice in institutions of higher education, we see that there is a problem of forming a positive and active attitude of first-year students to the discipline "Physical Education". The negative attitude of students towards attending physical education classes, which has reached the level of general acceptance in Ukraine, has a destructive effect on the general state of their health, on the level of physical development and physical readiness of students for life activities.

Scientists see that optimizing the educational process of physical education of students in a higher education institution is one of the ways to improve it. This process is impossible without taking into account the psychophysiological capabilities of students.

Key words: physical education, adaptation, students, psychological qualities, institutions of higher education, health, prevention, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 29.07.2024 р.