УДК 373.017.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-16-27

Йопа Тетяна Володимирівна,

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

yopatanya@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7869-9494>

Остапов Андріан Васильович,

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

yopatanya@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8747-5663>

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в сучасних умовах техногенного розвитку суспільства проблема студентськоцентричного навчання є актуальною і доцільною. Студентська молодь завжди була об'єктом особливої уваги. В першу чергу це стосується студентів, які вступили на перший курс. Перший рік навчання студентів в будь-якому закладі вищої освіти (ЗВО) по праву вважається найбільш проблематичним, тому що не кожен першокурсник успішно включається (адаптується) до студентського життя. Навчання в ЗВО є складним й тривалим процесом, якій висуває нові вимоги студентам-першокурсникам к фізичному, психічному, соціальному стану здоров'я. Значне ментальне, емоційне, навчальне навантаження провокує психологічні стреси; тривале знаходження в навчальних аудиторіях приводить до гіподинамії; відсутність навичок, або невміння раціональної організації режиму дня – до незбалансованого й нерегулярного харчування; а в підсумку – до погіршення здоров'я. Аналіз багатьох досліджень свідчить про те, що серед студентської молоді широко поширені шкідливі звички: вживання алкоголю, тютюнових виробів, наркотичних засобів, ранні статеві зв'язки.

Така тенденція веде до поширення хвороб серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, органів зору, травневої системи, а також говорить про не сформованість у першокурсників цінностей, що пов'язані зі здоров'ям й здоровим способом життя (В. Кетова, 2021).

Аналіз літератури показав, що загальний рівень здоров'я студентської молоді продовжує погіршуватися: понад 70% студентів-першокурсників мають середній, нижче середнього, або низький рівень соматичного здоров'я (К. Максимова, 2017, с. 33); близько 60% мають вкрай низьку фізичну підготовку (Н. Сороколіт, М. Кухар, 2019, с. 99); більше 80% мають низький рівень фізичної підготовленості (що відповідає оцінці «незадовільно») (Ю. Теслітський, 2020, с. 122; В. Фотинюк, 2019, с. 104); у багатьох низький рівень мотиваційно-потребової сфери, пов'язаний з заняттями фізичної культурою і спортом, веденням здорового способу життя (Ю. Популященко, 2020, с. 99).

Наведені дані говорять, що одним з важливих критеріїв адаптації першокурсників до умов перебування та процесу навчання в ЗВО є стан їх здоров'я. Чим міцніше здоров'я студентів, тим успішніше відбувається їх адаптація до умов перебування у ЗВО; процес навчання і отримання майбутньої професії стає більш ефективним і продуктивним.

Проблема адаптації студентів до умов перебування та навчання в ЗВО займає одне з провідних місць серед досліджень щодо формування особистості майбутнього фахівця, його успішної соціалізації в суспільстві і активної адаптації на ринку праці. Питання адаптації усебічно розглядали і розглядають такі дослідники, як Ю. Бохонкова, Т. Браун, С. Гапонов, Н. Заверико, Г. Лактіонова, С. Литвинчук, Л. Петльова, В. Шпак, Н. Щедрина та інші. Певний внесок в розробку проблеми адаптації студентів першого курсу зробили Л. Дмитрук, Т. Закалата, В. Керничний, М. Конколь, І. Козубовська, В. Корнилова, Д. Лисенко, А. Очеретнюк, О. Паламарчук, Г. Шикітка та інші. Адаптації студентів до навчання в ЗВО з використанням засобів фізичної культури і спорту присвятили свої роботи Т. Бабич, В. Балухтина, О. Дзюба, М. Ісаєнко, П. Ладик, М. Мінц, Ю. Популященко, Р. Стасюк та інші.

Мета дослідження – розглянути процес адаптації студентів-першокурсників під час навчання у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з питання адаптації студентів до навчання в ЗВО; розкрити поняття «адаптація».

Термін «адаптація» запозичений з латинської мови і означає «пристосування». Даний термін використовується в різних галузях наукового знання і тому не має однозначного тлумачення. Ми поділяємо точку зору Л. Дмитрук, що адаптація – це процес вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні і фізичні сили спрямовані і витрачаються тільки на виконання основних завдань – на навчання і виховання. А адаптація студента у ЗВО – безперервний, внутрішньо обумовлений процес, який характеризується прийняттям чи неприйняттям особистості, що розвивається до зовнішніх і внутрішніх умов здійснення навчальної діяльності у ЗВО, а також активність

особистості, пов'язана зі зміною умов у бажаному напрямку (Л. Дмитрук, 2019, с. 34).

Вважається, що адаптація проходить протягом всіх років навчання, але найбільш важливим і проблематичним періодом є період навчання на першому курсі. Вступ до ЗВО визначається зміною умов життєдіяльності студентів, призводить до руйнування вироблених раніше звичок, навичок, ціннісних орієнтацій колишніх старшокласників, часткової або повної втрати взаємин з колишніми однокласниками і багато іншого.

Виділяють кілька (видів) форм адаптації. Одним з перших учених, хто це зробив, був С. Самигін. Він виділив три форми адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО:

1. Формальна адаптація, стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань;

2. Суспільна адаптація – процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому;

3. Дидактична адаптація, стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі.

Розрізняють і інші види адаптації: соціальну, психологічну, соціально-психологічну, соціально-професійну, соціально-фахову (Н. Довгань, 2020, с. 34). Вважається, що серед перерахованих видів адаптації соціально-психологічна є найбільш значущою для студентів-першокурсників, тому що від неї залежить ефективність і успішність навчання, розвиток особистості та професійна кар'єра згодом. При цьому відзначається, що всі види адаптації взаємопов'язані.

Аналіз літератури показав, що важливими факторами, які впливають на процес адаптації, його тривалість та ефективність у першокурсників, є: місце їх проживання до навчання, соціальний статус, соціальне оточення, життєвий досвід, вихованість, стан здоров'я, фізична підготовленість та ін. Не менш важливими є вимоги, що пред'являються до першокурсників ЗВО: зміст і характер навчально-виховного процесу, форми і методи навчання, засвоєння великого обсягу інформації, висока емоційна напруга, чітка регламентація праці і відпочинку, соціально-побутові умови.

Перераховані чинники створюють певні труднощі адаптації першокурсників: неготовність до навчання, заснованого на повній самостійності; невміння організувати свою роботу; відсутність звичного контролю з боку батьків, вчителів; накопичувальна система балів за різні види робіт; необхідність проявляти ініціативу на семінарських і практичних заняттях; спілкування з одногрупниками, педагогами та іншими. Першокурсники, які виростили в сільській місцевості, або приїхали з інших міст, стикаються з проблемою великих колективів, умов життя в незнайомому місці, гуртожитку, налагодження взаємин з товаришами по

кімнаті, розподіл обов'язків, несприятливі умови підготовки до занять, самообслуговування, харчування (Л. Рибалко, 2020).

Дослідження проблеми адаптації студентів першого курсу до навчального процесу показали: для більшості студентів (46%) процес адаптації виявився мало проблемним. Для 28% студентів адаптація не вимагалась, що було пов'язано із навчанням у рідному місці, або наявності знайомих із старших курсів. 9% студентів не визначились із проблемою адаптації; 17% студентів вказали, що процес адаптації є суттєвою проблемою, що вимагає значних зусиль та тривалого часу. Базовими критеріями, що впливали на адаптацію, є самооцінка та комунікативність. Саме ці критерії виявились більш високими у студентів, що не потребували адаптацію, і суттєво нижчими у студентів з проблемою адаптації (А. Очеретнюк, 2018, с. 543).

Важлива роль в адаптації студентів-першокурсників відводиться куратору академічної групи, авторитет якого визнають 70% першокурсників. Саме він, знаючи досить багато про студентів ввійшли до групи, надає їм всебічну підтримку, активізує, спрямовуючи їх потенціал на різноманітну діяльність, допомагає у вирішенні питань, пов'язаних з організацією навчального процесу, відносин з одногрупниками, проведенням дозвілля та іншими.

Вступ до ЗВО пов'язаний, в першу чергу, зі змінами в способі життя першокурсників: режимом навчання, відпочинку, харчування, сном, заняттями фізичною культурою і спортом, іншими заняттями. Проте часто через невміння правильно, раціонально скласти режим дня, харчування, недостатніх вмінь і навичок планувати і виконувати самостійні домашні завдання з навчальних предметів, заняття фізичною культурою і спортом, першокурсниками порушуються перераховані вище компоненти.

Особливо помітні порушення в перші кілька місяців навчання в ЗВО. Неповноцінність харчування відзначило 58,3% студентів, недосипання – 42,2%, недотримання режиму дня – 26,3%. Значна частина студентів вказала на наявні в них шкідливі звички: куріння – вказали 17,9%; вживання алкоголю – 16,1%.

Одним з важливих компонентів способу життя студентів є заняття фізичною культурою. Враховуючи, що обов'язкові заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 20-25% необхідного добового обсягу рухової активності, цього недостатньо для нормального фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів (А. Косовська & А. Ровний, 2015, с. 158). Це говорить про необхідність додаткового фізичного навантаження студентів у позанавчальний, вільний час при виконанні самостійних занять різними фізичними вправами.

Самостійні заняття фізичними вправами – це тренувальні заняття, спрямовані на відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення

фізичних здібностей і фізичних якостей. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки Т. Йопа & О. Пермяков, 2020, с. 221).

Дані досліджень показали, що тільки частина першокурсників до вступу в ЗВО займалася фізичними вправами самостійно: регулярно робили ранкову гімнастику – 11%; нерегулярно – 24%; взагалі не робили – 65%. Загартуванням регулярно займалися 7% старшокласників; самостійно фізичними вправами у позанавчальний час займалися 15% юнаків і 9% дівчат. Середні показники фізичної підготовленості у більшості учнів становила нижче задовільного (від дуже поганого до поганого) – у 74% (Т. Бабич & В. Балухтіна, 2019, с. 24).

В результаті спостерігається тенденція щодо зниження рівня мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до здорового способу життя, спортивно-оздоровчої активності, у зв'язку з цим погіршився стан їх здоров'я. Так, за п'ять років (з 2014 по 2019) бажання займатися спортивно-оздоровчої активністю погіршилося на 14%; ставлення до фізичного виховання в ЗВО – на 20,8%; наявність шкідливих звичок зросла на 18,9%, а вживання алкоголю та паління – на 18,6%.

Аналіз літератури показує, що до основних форм самостійних занять фізичною культурою студентів відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття в продовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття з ходьби, оздоровчого бігу, оздоровчої аеробіки, ритмічної, атлетичної гімнастики, спортивні ігри (футбол, волейбол, настільний теніс та інші види ігор).

При організації та проведенні самостійних занять з фізичної культури у студентів виникають певні труднощі. Аналіз даних труднощів показав основні причини їх виникнення: пасивне або індиферентне ставлення самих студентів до самостійної роботи з фізичного виховання; відсутність, невиразність мотиваційно-ціннісних орієнтацій самостійної роботи і ставлення до фізичної культури в цілому; відсутність необхідних знань, відповідних умінь: вибирати, аналізувати і систематизувати необхідну інформацію, перенести знання у практичну діяльність, планувати і організовувати самостійну роботу; підбирати форми організації занять, оздоровчі системи, технології, засоби, методи самовиховання і фізичного самовдосконалення (розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок) (Л. Рибалко, 2020).

Отже, процес адаптації студентів першого курсу до умов навчання в ЗВО – досить складний процес. При цьому він повинен бути планомірним, добре організованим і керованим. Успішна адаптація першокурсників є запорукою їх подальшого розвитку як людини, так і майбутнього фахівця. На процес адаптації першокурсників впливають різні фактори, серед яких значне місце займають заняття фізичною культурою, регулярні самостійні заняття якими сприяють дотриманню

рухового режиму, режиму дня, харчування і є потужним засобом підвищення працездатності, попередження багатьох захворювань організму студентів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів такої багатогранної проблеми як адаптація першокурсників до навчання в ЗВО. Подальшого вивчення потребують питання фізичного виховання студентів і їхньої належності до видів спорту в умовах ведення здорового способу життя.

Список використаної літератури

- 1. Бабич Т. М.,** Балухтина В. В. Адаптація молоді до навчання в вузі при допомозі самостійних занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 2 (108). С. 21–26.
- 2. Дмитрук Л.** Проблема адаптації українських та іноземних студентів-першокурсників до навчального процесу. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань: УДПУ, 2019. Вип. 2. С. 32–38.
- 3. Довгань Н. Ю.** Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 238 с.
- 4. Йопя Т. В.,** Пермяков О. А. Активізація рухової активності студентів в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6 (195). С. 61–64.
- 5. Кетова Н. В.** Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129). С. 41–44.
- 6. 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.
- 7. Косовська А. В.,** Ровний А. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: ХДАФК, 2015. С. 157–159.
- 8. Логвиненко О. Б.** Здоровий спосіб життя як інтегративний компонент життєдіяльності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5К (86). С. 184–187.
- 9. Максимова К. В.** Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. *Международный научный журнал «Интернаука»*. 2017.

№ 7 (29). С. 30–34. **10. Мунтян В. С.,** Попрошаєв О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 5 (125). С. 109–115. **11. Очеретнюк А. О.,** Лисенко Д. А., Паламарчук О. В., Закалата Т. Р., Керничний В. В. Проблема адаптації студентів-медиків першого курсу до навчального процесу. *Вісник національного медичного університету імені М. І. Пирогова*. Вінниця: ВНМУ, 2018. Т. 2. С. 543–547. **12. Педагогика** и психология высшей школы: учебное пособие для вузов; отв. ред. С. И. Самыгин. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 544 с. **13. 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*. 2020. № 1 (332). С. 26–36. **14. Рибалко Л. М.** Здоров'язбережувальний аспект фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. №1. С. 48–54. **15. Рибалко Л. М.,** Гриньова М. В., Кононец Н. В., Дяченко-Богун М. М. Ресурсно-орієнтоване навчання студентів в умовах здоров'язбережувального освітнього середовища. *Information Technologies and Learning Tools*. 2019. Т. 72. № 4. С. 182–193. **16. Сороколіт Н. С.,** Кухар М. М. Моніторинг стану здоров'я студентів І–ІІ курсів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (100). С. 533–538. **17. Тесліцький Ю. П.** Організаційно-педагогічні умови активізації самостійної роботи з фізичного виховання студентів виробничих спеціальностей. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (77). С. 142–146. **18. Фотинюк В. Г.** Аналіз результатів державного тестування студентської молоді з фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 1 (107). С. 104–108.

References

1. Babich, T. M., & Baluhtina, V. V. (2019). Adaptaciya molodezhi k obucheniyu v vuze pri pomoshchi samostoyatel'nyh zanyatij fizicheskoy kul'turoj [Adaptation of young people to study at a university with the help of independent physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* – Scientific

journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2 (108), 21-26. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Russian]. **2. Dmytruk, L.** (2019). Problema adaptatsii ukrainskykh ta inozemnykh studentiv-pershokursnykiv do navchalnoho protsesu [The problem of adaptation of Ukrainian and foreign first-year students to the educational process]. *Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychyny – Collection of scientific works of Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna, 2, 32-38. Uman: UDPU [in Ukrainian].* **3. Dovhan, N. Yu.** (2020). Fizychne vykhovannia здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи [Physical education of higher education seekers by means of extracurricular sports and mass work]. Irpin: Universytet DFS Ukrainy [in Ukrainian]. **4. Yopa, T. V., & Permiakov, O. A.** (2020). Aktyvizatsiia rukhovoї aktyvnosti studentiv v umovakh pandemii [Activation of motor activity of students in a pandemic]. *Imidzh suchasnoho pedahoha – The image of a modern teacher, 6 (195), 61-64 [in Ukrainian].* **5. Ketova, N. V.** (2021). Aktualni problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Actual problems of forming a healthy lifestyle of student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 1 (129), 41-44. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].* **6. 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 – Sociology and social work in the context of national and regional challenges. (pp. 40-41). Uzhhorod: Hoverla [in Ukrainian].* **7. Kosovska, A. V., & Rovnyi, A. S.** (2015). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical education]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia – Physical culture, sports and health. (pp. 157-159). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].* **8. Lohvynenko, O. B.** (2017). Zdorovyï sposib zhyttia yak integratyvnyi komponent zhyttiediïalnosti studentiv [Healthy lifestyle as an integrative component of students' lives]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 5K (86), 184-187. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].* **9. Maksymova K. V.** (2017).

Monitorynh stanu somatychnoho zdorovia studentok I kursiv vyshchykh navchalnykh zakladiv m. Kharkova [Monitoring the state of somatic health of first-year students of higher educational institutions of Kharkiv]. *Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal «Internauka» – International scientific journal «Internauka»*, 7 (29), 30-34 [in Ukrainian].

10. Muntian, V. S., & Poproshaiev, O. V. (2020). Motyvatsiino-tsinnisne stavlennia studentiv do navchannia, fizychnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia: komparatyvnyi analiz [Motivational and value attitude of students to learning, physical education and a healthy lifestyle: a comparative analysis]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5 (125), 109-115. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

11. Ocheretniuk, A. O., Lysenko, D. A., Palamarchuk, O. V., Zakalata, T. R., & Kernychnyi, V. V. (2018). Problema adaptatsii studentiv-medykiv pershoho kursu do navchalnoho protsesu [The problem of adaptation of first-year medical students to the educational process]. *Visnyk natsionalnoho medychnoho universytetu imeni M. I. Pyrohova – Bulletin of the National Medical University named after M. I. Pirogov*, 2, 543-547. Vinnytsia: VNMU [in Ukrainian].

12. Samygin, S. I. (Eds.). (1998). *Pedagogika i psihologiya vysshej shkoly [Higher education pedagogy and psychology]*. Rostov-na-Donu: Feniks [in Russian].

13. Poluliashchenko, Yu. M., & Poluliashchenko, T. L. (2020). Sotsialno-pedahohichni osnovy adaptatsii studentiv do navchannia v instytuti fizychnoho vykhovannia i sportu [Socio-pedagogical bases of adaptation of students to study at the institute of physical education and sports]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenko. Pedahohichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences*, 1 (332), 26-36 [in Ukrainian].

14. Rybalko, L. M. (2020). Zdoroviazberezhualnyi aspekt fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Health aspect of physical education of student youth]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizyчне vykhovannia ta sport – Bulletin of Zaporizhia National University. Physical education and sports*, 1, 48-54. Zaporizhzhia: Vydavnychiy dim «Helvetyka» [in Ukrainian].

15. Rybalko, L. M., Hrynova, M. V., Kononets, N. V., & Diachenko-Bohun, M. M. (2019). Resursno-oriientovane navchannia studentiv v umovakh zdoroviazberezhualnoho osvitnoho seredovyscha [Resource-oriented learning of students in a healthy educational environment]. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 4, 182-193 [in Ukrainian].

16. Sorokolit, N. S., & Kukhar, M. M. (2019). Monitorynh stanu zdorovia studentiv I – II kursiv [Monitoring the health of first- and second-year students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific*

journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3K (100), 533-538. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian]. **17. Teslitskyi, Yu. P.** (2020). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy aktyvizatsii samostiinoi roboty z fizychnoho vykhovannia studentiv vyrobnychykh spetsialnostei [Organizational and pedagogical conditions for intensifying independent work on physical education of students of industrial specialties]. *Molodyi vchenyi – Young scientist, 1* (77), 142-146 [in Ukrainian]. **18. Fotyniuk, V. H.** (2019). Analiz rezultativ derzhavnoho testuvannia studentskoi molodi z fizychnoi pidhotovlenosti [Analysis of the results of state testing of student youth for physical fitness]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 1* (107), 104-108. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти

Проблема адаптації студентів першого курсу є актуальним питанням навчальних закладів вищої освіти. Адаптація студентів – досить складний і тривалий процес, який триває протягом усіх років навчання у вищому навчальному закладі, проте найбільш важливим і проблематичним періодом є період навчання на першому курсі. Одним з важливих критеріїв адаптації першокурсників до умов перебування та процесу навчання в закладі вищої освіти є стан їх здоров'я. Чим міцніше здоров'я студентів, тим успішніше відбувається їх адаптація. У статті наводяться дані погіршення здоров'я студентів-першокурсників; трактування поняття «адаптація»; розглядаються різні форми (види) адаптації студентської молоді; фактори, які впливають на процес адаптації; труднощі адаптації першокурсників. Більш успішної адаптації першокурсників до процесу навчання сприяють самостійні заняття фізичною культурою і спортом у позанавчальний час. У статті розглядаються найбільш поширені серед студентів форми самостійних занять фізичною культурою.

Адаптація проходить протягом всіх років навчання, але найбільш важливим і проблематичним періодом є період навчання на першому курсі. Вступ до ЗВО визначається зміною умов життєдіяльності студентів, призводить до руйнування вироблених раніше звичок, навичок, ціннісних орієнтацій колишніх старшокласників, часткової або повної втрати взаємин з колишніми однокласниками і багато іншого.

Виділяють кілька (видів) форм адаптації: формальна адаптація, стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до

нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань; суспільна адаптація – процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому; дидактична адаптація, стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі.

Ключові слова: адаптація, студенти, перший курс, самостійні заняття фізичною культурою.

Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в высших учебных заведениях

Проблема адаптации студентов первого курса является актуальным вопросом учебных заведений высшего образования. Адаптация студентов – достаточно сложный и длительный процесс, который продолжается на протяжении всех лет обучения в высшем учебном заведении, однако наиболее важным и проблематичным периодом является период обучения на первом курсе. Одним из важных критериев адаптации первокурсников к условиям пребывания и процесса обучения в заведении высшего образования является состояние их здоровья. Чем крепче здоровье студентов, тем успешнее происходит их адаптация. В статье приводятся данные ухудшение здоровья студентов-первокурсников; трактовка понятия «адаптация»; рассматриваются различные формы (виды) адаптации студенческой молодежи; факторы, влияющие на процесс адаптации; трудности адаптации первокурсников. Более успешной адаптации первокурсников к процессу обучения способствуют самостоятельные занятия физической культурой и спортом во внеучебное время. В статье рассматриваются наиболее распространенные среди студентов формы самостоятельных занятий физической культурой.

Адаптация проходит в течение всех лет обучения, но наиболее важным и проблематичным периодом является период обучения на первом курсе. Вступление в ЗВО определяется изменением условий жизнедеятельности студентов, приводит к разрушению произведенных ранее привычек, навыков, ценностных ориентаций бывших старшеклассников, частичной или полной потери взаимоотношений с бывшими одноклассниками и многое другое.

Выделяют несколько (видов) форм адаптации: формальная адаптация, касается познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к требованиям и своим обязательствам; общественная адаптация – процесс внутренней интеграции групп студентов-первокурсников и интеграция этих групп со студенческим окружением в целом; дидактическая адаптация, касается подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

Ключевые слова: адаптация, студенты, первый курс, самостоятельные занятия физической культурой.

Yopa T., Ostapov A. Adaptation of First-Year Students to the Conditions of Study in Higher Educational Institutions

The problem of adaptation of first-year students is a topical issue of higher education institutions. Adaptation of students is a rather complex and long process that lasts during all years of study in a higher education institution, but the most important and problematic period is the period of study in the first year. One of the important criteria for the adaptation of freshmen to the conditions of stay and the learning process in higher education is their health. The stronger the health of students, the more successful their adaptation. The article presents the deteriorating health of first-year students; interpretation of the concept of «adaptation»; various forms (types) of adaptation of student's youth are considered; factors influencing the adaptation process; difficulties in adapting freshmen. Independent physical education and sports in extracurricular time contribute to the more successful adaptation of freshmen to the learning process. The article considers the most common forms of independent physical education classes among students.

Adaptation takes place during all years of study, but the most important and problematic period is the period of study in the first year. Admission to free economic education is determined by changes in the living conditions of students, leads to the destruction of previously developed habits, skills, values of former high school students, partial or complete loss of relationships with former classmates and more.

There are several (types) of forms of adaptation: formal adaptation, refers to the cognitive and informational adaptation of students to the new environment, to the structure of higher education, to the requirements and their obligations; social adaptation – the process of internal integration of groups of first-year students and the integration of these groups with the student environment as a whole; didactic adaptation, concerns the preparation of students for new forms and methods of educational work in higher education.

Key words: adaptation, students, first year, independent physical education classes.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Рибалко Л. М.