

## СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ТА ФЕСТИВАЛІ ЯК ЗАСОБИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗВО

*Піддубна О. П.*

Харківський Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «ХАІ»

**Анотація.** У даній статі розглянуто методи підвищення соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу до нових умов навчання та виховання. Охарактеризовано позанавчальні заходи, як засоби комфортної адаптації до життя. Визначена позитивна динаміка у фізичному та емоційному здоров'ї студента.

**Вступ.** Так чи інакше, адаптація до навчання у ЗВО — це дуже важкий процес для студента, бо в нього можуть з'явитися проблеми самостійного існування, проживання в гуртожитку, труднощі в зв'язку з появою нових учбових предметів та викладачів, а також з особистим оточенням [5]. Головними чинниками адаптації є характеристики особистості студентів, такі як: побутові потреби, мотивуючі речі, психологічний стан та стан здоров'я студента [1]. А також особистісні здібності до навчання, здатність студента до внутрішнього контролю, комфорту в емоційному плані, відношення студента до критики, порівняння себе та інших студентів, внутрішній емоційний контроль. Наявність цих речей є поясненням виникнення труднощів під час адаптації деяких студентів. Наприклад, велика кількість нової інформації, відсутність щирої підтримки рідних та друзів або можлива конкуренція можуть порушувати психологічний стан студента. Є висока ймовірність, що він стане морально пригніченим або роздратованим, та втратить інтерес до навчання [2, 3]. Для запобігання подібного у фахових ЗВО існує можливість відвідувати спортивні секції, такі як: художня гімнастика, аеробіка, ігрові види спорту, скелелазіння, легка атлетика, плавання, зимові види спорту, тощо. Ці засоби дійсно допомагають студентам адаптуватися до навчання у ЗВО. Кафедра фізичного виховання надає можливість, відвідуючи факультативні заняття з фізичної культури, вирішувати важливі задачі. По-перше, це розвиток студентів у напрямку фізичного здоров'я; по-друге, підтримка емоційного стану студента; по-третє, заняття фізкультурою забезпечують позакласне спілкування, що в свою чергу допомагає поширювати особисте коло спілкування, проводити разом час у неформальних обставинах, відвідуючи спортивні змагання, різноманітні конкурси та фестивалі, знаходити нових друзів. Це є дуже позитивним елементом у системі адаптації студента до навчання [2, 6].

**Мета дослідження.** Ознайомитись з проблемами, які заважають студентам швидко та результативно зануритись у процес навчання та виховання починаючи з перших тижнів першого курсу. Виявити шляхи, що допомагають їм у цьому.

**Завдання дослідження.** Проаналізувати сучасний стан адаптації студентів першого курсу до навчання та виховання. Виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи адаптації студентів-першокурсників.

Поставлені завдання вирішувались за допомогою наступних **методів дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, інтернет ресурсів, педагогічне спостереження та усне опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось з вересня 2019 по березень 2020 року на базі Харківського Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «ХАІ». У дослідженні брали участь студенти першого курсу, спеціалізації «художня гімнастика та танці». Під час спостереження окрім академічних пар (які проводяться у ЗВО за факультативом), студентам було запропоновано відвідування щотижневих поза навчальних заходів [4]. А саме, додаткові заняття з фізичного виховання, спортивні змагання з художньої гімнастики, фітнесу, черлідінгу та настільного тенісу; фестивалі вільного танцю, та сучасної хореографії; майстер-класи відомих хореографів, та педагогів; бесіди та лекції, щодо здорового способу життя тощо [4].

На початку та прикінці дослідження було проведено усне опитування, у якому були задані наступні питання: 1. Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я? 2. Як Ви оцінюєте своє психологічне здоров'я? 3. Чи легко Ви знайомитесь з новими людьми? 4. Чи багато у Вас друзів? 5. Чи комфортне Ваше перебування у ЗВО та у гуртожитку? 6. Які фактори Вам заважають навчатися? 7. Чи багато часу Ви проводите в Інтернеті? 8. Чи подобається Вам усе нове? 9. Чи подобається Вам навчатися у ЗВО ?

Проаналізувавши відповіді було виявлено наступні проблеми, які заважають студентам адаптуватися до навчання. Це такі фактори, як незвична атмосфера, нове оточення, багато розумового навантаження, самостійна робота дома, страх невдачі.

Студенти, які брали активну участь у більшості поза навчальних заходів, відмічали позитивні зміни у стані свого фізичного та психологічного здоров'я.

Було відзначено наступні результати: студенти багато працювали по парах, утрюх, та по командах, що їх згуртовувало; вони знаходили нові підходи у рішенні креативних завдань, розвиваючись творче; менше користувалися гаджетами під час спортивних та інших поза навчальних подій; засвоювали нові складні рухи.

**Висновки.** Перед кожним ЗВО стоїть задача - підготовка спеціалістів на високому професійному рівні. Повноцінне здобуття та використання у подальшому знань, вмінь та навичок, здобутих у ЗВО можливо тільки при хорошому стані здоров'я, як фізичного так і емоційного [5]. Встановлено, що поза навчальні заходи з фізичної культури допомагають студентам ЗВО легше адаптуватися під час навчання. Спортивні та культурні події позитивно впливають на стабілізацію психологічного стану студентів, що в свою чергу підвищують рівень стресостійкості, впевненості у собі, цілеспрямованості [3]. Необхідно загальними зусиллями батьків, викладачів, фахівців допомагати студентів адаптуватися до нових умов під час навчання у ЗВО за допомогою організації дозвілля.

### **Список використаної літератури**

1. Абдураман А. Ш. Здоров'я як потреба студентської молоді. Регіональні потреби розвитку приморських територій: теорія і практика: матеріали Міжнародної наук.-практ. Інтернет-конф. Мелітополь, 2014, С. 112-134.
2. Золотухина И.А. Психоемоциональное состояние студентов-первокурсников, занимающихся физической культурой и спортом. Интеграция наук: научн. издат. центр. Москва, 2017, С. 57-59.
3. Медведкова Н.И. Улучшение психоемоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре. Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы Междунар. Научн.-практич. конф. Москва 2019, С. 682-685.
4. Футорный С.М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов. Слобожанський науково-спортивний вісник, Харьков, 2011, №2, С. 28–33.
5. Христовая Т.Е. Состояние здоровья студентов: проблемы и пути решения. Transformations in Contemporary Society: Social Aspects: monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017, P. 355- 360.
6. Чиченьова О. М. Класифікація психоемоційного стану студента, який виникає під час участі у змаганнях різного рівня з настільного тенісу. Актуальные научные исследования в современном мире: сборник научных трудов – Переяслав-Хмельницкий: iScience, 2017, №. 3(23). – С. 81-86.