

7. Krotov G. V. (2010) Differentiated programming for the development of motor skills in girls of elementary school taking into account the somatotype: avtoref. of dis. Cand. of Sciences in pedagogy: special. 13.00.02 "Theory and methodology of teaching". Kyiv, 21 p.
8. Pustovalov V. O. (2009) Physical preparedness of secondary school students with different levels of physical development and properties of neurodynamic functions: dis. Cand. of Sciences in physical education and sport: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups". Dnipropetrovsk, 20 p.
9. Physical education for lifelong fitness: the Physical best teacher's guide. (2005) 2nd Edition. Human Kinetics, 334 p.
10. Sitovskiy A. M. (2008) Differentiated approach in the physical education of adolescents with different rates of biological development (as exemplified by 7th grade students): avtoref. of diss. ... Cand. of Sciences in physical education and sport: speciality 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups". Lviv, 20 p.
11. Riabchenko V. G. (2012) Differentiation of physical exercise loads of girls aged 7-8 years with different body types in health-enhancing physical education classes in elementary school: avtoref. of diss. Kyiv, 21 p.
12. Theory and methodology of physical education : textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports (2017). In 2 vols., ed. by T. Yu. Krutsevich. Kyiv : Olympic literature, 448 p.
13. Wilmore J. H., Costill D. L. (2001) Physiology of sport: Educational edition. Kyiv : Olympic literature, 503 p.

УДК:378.091.3:373.5.011.3-051]:796.011.1

Арефьева Л. П., Плющакова О. В.  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розкрито можливості реалізації проблеми адаптації першокурсників до навчальної діяльності у закладах вищої педагогічної освіти в процесі фізичного виховання за рахунок активізації секційної роботи зі спортивних ігор. Проаналізовано суть поняття адаптації студентів до навчання як педагогічної проблеми, визначено особливості адаптації студентів педагогічних спеціальностей та розкрито можливості реалізації цієї проблеми у процесі фізичного виховання. Теоретично обґрунтовано доцільність застосування спортивних ігор у формі секційних занять для прискорення процесу адаптації майбутніх учителів до навчальної діяльності. Передбачається, що систематичні заняття спортивними іграми сприятимуть активізації процесу соціально-психологічної адаптації завдяки включенню в колективну ігрову діяльність, покращенню фізичного та психоемоційного стану, розвитку продуктивного мислення, вихованню професійно важливих соціальних навичок, волевих та особистісних якостей майбутніх педагогів.

**Ключові слова:** студенти педагогічних спеціальностей, адаптація, фізичне виховання, спортивні ігри.

**Л. П. Арефьева, Е. В. Плющакова. Теоретические аспекты реализации проблемы адаптации к учебной деятельности студентов-первокурсников педагогических специальностей в процессе физического воспитания.** В статье раскрыты возможности реализации проблемы адаптации первокурсников к учебной деятельности в заведениях высшего педагогического образования в процессе физического воспитания за счет активизации секционной работы по спортивным играм. Проанализирована суть понятия адаптации студентов к обучению как педагогической проблемы, определены особенности адаптации студентов педагогических специальностей, раскрыты возможности реализации этой проблемы в процессе физического воспитания. Теоретически обоснована целесообразность применения спортивных игр в форме секционных занятий для ускорения процесса адаптации будущих учителей к учебной деятельности. Предполагается, что систематические занятия спортивными играми будут способствовать активизации процесса социально-психологической адаптации благодаря включению в коллективную игровую деятельность, улучшению физического и психоэмоционального состояния, развития продуктивного мышления, воспитанию профессионально важных социальных навыков, волевых и личностных качеств будущих педагогов.

**Ключевые слова:** студенты педагогических специальностей, адаптация, физическое воспитание, спортивные игры.

**Larysa Arefieva, Olena Pliushchakova. Theoretical aspects of the implementation of the problem of adaptation to the educational activities of first-year students of pedagogical specialties in the process of physical education.** The article reveals the possibility of implementing the problem of adaptation of first-year students of pedagogical university to educational activities in the process of physical education due to the intensification of sectional work on sports games. The essence of the concept of adapting students to learning as a pedagogical problem is analyzed, the features of the adaptation of students of pedagogical specialties are defined, the possibility of implementing this problem in the process of physical education are determined. Revealed that the current trends in the system of physical education of students dictate the need to involve personally oriented organization forms in the context of the sportization of education process. Found that adaptation is a prerequisite for active educational activity, it acquires an important social content in the current conditions for the preparation of future pedagogical frames. Determined that adaptation to teaching in pedagogical university is a complex process of mastering the peculiarities of role behaviour characteristic of the higher school of the pedagogical profile, that is the forms and methods of educational, research, vocational and pedagogical activity; a complex of professionally important communicative and creative abilities, the formation of professional motivation, emotional-volitional sphere, necessary for work

with students. Theoretically justified the expediency of use sports games in the form of sectional classes to accelerate the process of adaptation of future teachers to educational activities. It is assumed that systematic sports games will contribute to enhancing the process of socio-psychological adaptation by incorporating into collective play activities, improving physical and psycho-emotional state, developing productive thinking, developing professionally important social skills, volitional and personal qualities of future teachers.

**Keywords:** students of pedagogical specialties, adaptation, physical education, sports games.

**Постановка проблеми, актуальність дослідження.** Важливими завданнями вищої освіти є професіоналізація та соціальне становлення особистості. Успішна реалізація означених завдань об'єктивно залежить від швидкості адаптації студентів початкових курсів до освітнього процесу та оточуючого соціуму, а тому успішність адаптації є одним із непрямих показників ефективності та якості вищої освіти.

Слабка наступність між середньою і вищою школою, відмінності соціальному оточенні та умовах навчання, зміна акцентів у бік підвищення самостійності та відповідальності, збільшення обсягу та професійної спрямованості навчального матеріалу, порушення звичного режиму життя вимагають активізації психофізичних можливостей першокурсників. На початкових етапах навчання вищеозначені фактори можуть викликати психоемоційне перенапруження, що нерідко призводить до загального погіршення фізичного стану та розчарування у виборі майбутньої професії. Виникає необхідність раціональної організації навчальної та позанавчальної діяльності студентів перших курсів, яка б забезпечувала належною мірою їх адаптацію до специфічних умов закладу вищої освіти.

Фізичне виховання входить до гуманітарного компоненту вищої освіти і опосередковано бере участь як у процесі формування професійної готовності, так і особистісного становлення молодих фахівців, вирішуючи при цьому оздоровчі, освітні та виховні завдання. У процесі фізичного виховання закладається цілісна система цінностей, знань, життєво важливого і професійно-прикладного рухового досвіду, необхідних психофізичних кондицій, що сприяє формуванню важливих життєвих орієнтирів, успішній соціалізації молоді людини в суспільстві та професійній діяльності. Крім того, раціонально організована рухова активність в умовах студентського колективу сприяє формуванню соціальної стійкості особистості, продуктивному включенню її в умови життя і навчання у нових умовах, створює психологічний комфорт, сприяє психоемоційному розвантаженню, активному відпочинку та спілкуванню, вирішуючи важливу проблему адаптації.

Специфіка педагогічної професії вимагає від фахівця не тільки досконалого володіння предметом, задовільного стану здоров'я, позитивних особистісних рис характеру та нервово-емоційної стійкості, а й відображається наявністю спеціальних знань та навичок використання засобів фізичної культури для самовдосконалення та застосування у роботі з учнями. Це вимагає підвищення уваги до вирішення проблеми адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої педагогічної освіти у процесі фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема адаптації початкових курсів до навчальної діяльності у закладах вищої освіти не є новою. Теоретичним аспектам адаптації присвятили свої праці С. М. Бочаров, С. О. Гура, Л. А. Леонова, Г. П. Левківська, Д. В. Нікіфоров, Я. В. Синиця, О. П. Удалова та ін. Адаптацію розглядають як процес активного творчого пристосування студентів до умов вищої школи, під час якого успішно формуються професійна мотивація, навички самостійної навчальної діяльності, раціональний колективний і особистий режими праці, дозвілля і побуту, що включає систему заходів, спрямованих на оволодіння новими формами діяльності, поведінки, спілкування і пов'язана зі зміною соціального статусу молоді людини [1; 4].

Можливості адаптації студентів-першокурсників у процесі фізичного виховання розглянуто в роботах В. В. Балухтіної, В. М. Зюзь, В. О. Жукова, А. В. Кабачкової, С. В. Королінської, Є. С. Левченка, Р. М. Стасюк та ін. Проте у сучасній педагогічній теорії невизначеними залишаються механізми адаптаційного процесу до навчання у виші в умовах занять фізичними вправами.

У дослідженні Т. Л. Опалюк відображено соціально-психологічні аспекти адаптації студентів до навчання у закладах вищої педагогічної освіти, Н. Б. Павлюк експериментально підтверджено ефективність адаптації до навчання першокурсників педагогічних спеціальностей за рахунок моделювання організації занять з фізичного виховання на основі індивідуальних маршрутів освіти. Однак теоретичний аналіз стану досліджуваної проблеми на сучасному етапі доводить, що потенціал фізичного виховання з позиції оптимізації адаптаційних процесів майбутніх учителів реалізований недостатньо. Причому сучасні тенденції модернізації процесу фізичного виховання у зв'язку з невизначеністю його статусу в освітньому процесі завдають додаткових труднощів у визначенні механізмів використання засобів, методів і форм фізичного виховання для прискорення адаптації першокурсників до умов навчання. Це актуалізує необхідність дослідження питання адаптації студентів до навчальної діяльності у закладах вищої педагогічної освіти у процесі фізичного виховання з урахуванням мотивів і потреб молоді, пріоритетності спортивно орієнтованих видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Завдання дослідження** – теоретично обґрунтувати можливості реалізації проблеми адаптації першокурсників до навчальної діяльності у вищих педагогічних закладах освіти у процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Реалізація проблеми адаптації студентів до нових умов навчання у закладах вищої освіти неможлива без розуміння суті і механізмів цього процесу. Процес становлення особистості фахівця в умовах вищої школи включає фазу адаптації — активне засвоєння встановлених норм і правил поведінки, оволодіння відповідними формами, засобами і методами діяльності і спілкування. Під адаптацією студента слід розуміти процес приведення його соціальних та особистісних характеристик у стан динамічної рівноваги з новими умовами внутрішнього середовища вишу [4]. Адаптація у цьому контексті є початковою стадією процесу соціалізації - професійного становлення особистості, що передбачає набуття нею професійного досвіду шляхом засвоєння і активного відтворення знань, умінь, навичок, норм, цінностей, зразків поведінки, необхідних для реалізації професійної діяльності [3]. При цьому, на думку О. Г. Мороза [2], на початкових курсах відбувається адаптація до нового навчального та соціокультурного середовища вишу, а на

старших – до обраної професії.

Адаптація - це передумова активної навчальної діяльності, вона набуває важливого соціального змісту у сучасних умовах підготовки майбутніх педагогічних кадрів. Адаптація до навчання у закладах вищої педагогічної освіти - це складний процес оволодіння особливостями рольової поведінки, характерної для вищої школи педагогічного профілю, тобто формами і методами навчальної, науково-дослідної, професійно-педагогічної діяльності; комплексом професійно важливих комунікативних і творчих здібностей, формування професійної мотивації, емоційно-вольової сфери, що необхідні для роботи з учнями.

Адаптація студентів до навчання у педагогічному виші включає біологічну складову (фізичний стан) та психологічну складову (психоемоційний стан). Повноцінна реалізація проблеми адаптації першокурсників педагогічних спеціальностей забезпечується оптимальним поєднанням засобів педагогічного впливу одночасно на обидві її складові.

Значний вплив психоемоційних кондицій студентів на прискорення адаптаційних процесів зумовлює можливості реалізації проблеми адаптації у процесі фізичного виховання в умовах навчання. Окрім вирішення дидактичних завдань, фізичне виховання у вищій школі, виконуючи соціальну функцію, може використовуватися для реалізації проблеми адаптації студентів-початківців до умов нового навчального середовища. Широкий арсенал засобів, методів і форм фізичного виховання здатний сприяти прискоренню процесів адаптації студентів педагогічних спеціальностей, вирішуючи при цьому ряд часткових завдань:

- ✓ підвищення рухової активності, загального покращення фізичного стану організму;
- ✓ формування життєво необхідних та професійно-прикладних умінь та навичок, професійно значущих психоемоційних кондицій;
- ✓ сприяння психоемоційному розвантаженню, активному відпочинку та «переключення» з розумової на рухову діяльність, покращення самопочуття та настрою;
- ✓ забезпечення активного спілкування, налагодження дружніх відносин та сприятливого психологічного мікроклімату у студентському колективі;
- ✓ корекції поведінкових недоліків, формування особистісних рис характеру, виховання морально-вольових якостей;
- ✓ створення передумов для формування потреби і звички до здорового способу життя, дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Пріоритетним напрямком підвищення ефективності освітнього процесу фізичного виховання у вищих закладах освіти є організація занять фізичними вправами за вибором. Оптимальним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності, що має одночасно оздоровчу, прикладну та виховну цінність, користується популярністю серед молоді незалежно від статі і відрізняється доступністю для студентів різного рівня підготовленості, є спортивні ігри. Сучасні тенденції у системі фізичного виховання студентів диктують необхідність залучення особистісно орієнтованих форм організації занять фізичними вправами у контексті спортизації освітнього процесу [5]. Тому оптимальною формою фізичного виховання у закладах вищої освіти на сучасному етапі є секційні заняття зі спортивних ігор.

Спільні колективні дії в ігровій формі – ідеальний засіб прискорення адаптації студентів-майбутніх педагогів до умов навчальної та професійної діяльності, оскільки сприяють вихованню здатності витримувати дію сильних психологічних подразників, уміння володіти собою в конфліктних ситуаціях, уміння концентрувати увагу та швидко приймати рішення в залежності від зміни ситуації.

Спортивні ігри сприяють формуванню психологічної сторони особистості майбутніх учителів. У процесі гри відбувається розвиток пам'яті, властивостей уваги завдяки необхідності виконання різних технічних прийомів при взаємодії з м'ячем, партнерами та суперниками у діяльності змагання. Необхідність дотримання встановлених правил виховує дисциплінованість, цілеспрямованість, самостійність та відповідальність; безперервна зміна ігрових ситуацій вимагає негайної реакції на дії суперників і партнерів, що вчить швидко і адекватно реагувати у різних, часто непередбачуваних та навіть конфліктних обставинах, виховує уміння змінювати поведінку в залежності від умов.

Спортивні ігри позитивно впливають на емоційну сферу студентів-першокурсників, сприяючи оптимальному перебігу адаптаційних процесів. Характер гри виховує емоційну контактність та стабільність, сприяє зменшенню психоемоційного напруження, знижує можливість виникнення стресу внаслідок порушення звичних умов побуту та навчання.

Заняття спортивними іграми сприяють формуванню соціальних навичок майбутніх педагогів - створюють установку на успіх та самовизначення, стимулюють активність, творчість, самостійність.

Систематичні заняття спортивними іграми сприяють формуванню вольової сфери студентів, що важливо у майбутній професійній діяльності вчителів. Так, спортивно-ігрова діяльність виховує ініціативність та рішучість - вміння швидко самостійно приймати ефективні рішення витримку, лідерські якості, впевненість у своїх силах та самовладання.

Прискорення процесів адаптації студентів-першокурсників педагогічних спеціальностей до навчальної діяльності у закладах вищої освіти та створення сприятливих передумов для професійної соціалізації майбутніх учителів вимагає уміння підтримувати оптимальний емоційний тонус, а також наявності комунікативних, творчих здібностей та навичок роботи у колективі. Спортивні ігри як командний вид спорту виховують звичку до співпраці, відчуття обов'язку, відповідальність за свої дії, почуття взаємоповаги, взаємовиручки, толерантність, стійкість до конфліктних ситуацій. Командна гра спрямована на досягнення спільних інтересів колективу, визначає кожному учаснику певну роль, спирається на його ініціативу і творчу активність.

Включення у спортивно-ігрову діяльність активно впливає на мисленнєві та пізнавальні процеси, розвиває здібність до передбачення - вміння розгадувати тактичні задуми і передбачати результати дій гравців на майданчику, яку можна екстраполювати як у майбутню професійну діяльність, та і в побутові відносини. В. Ю. Лесовий [1] вказує, що відсутність продуктивного стилю мислення у більшості студентів-першокурсників ускладнює перебіг адаптаційного періоду та



уповільнює включення в освітній процес. Систематичні заняття спортивними іграми розвивають продуктивне мислення, що виражається у можливості самостійно приймати оптимальні рішення в нестандартних ситуаціях і легко адаптуватися у мінливих умовах діяльності, а також спостережливість - вміння точно помічати зміни ситуації, орієнтуватися в складній змінній обстановці, кмітливості - вміння швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію та її наслідки, знаходити вдалі рішення, що важливо у майбутній педагогічній діяльності.

Спортивна секція виступає своєрідним мікроколективом зі своєю психологічною атмосферою, кліматом та внутрішніми взаємовідносинами, де найбільш яскраво проявляються особливості характеру і поведінки. Секційні заняття зі спортивних ігор для студентів початкових курсів педагогічних спеціальностей є доступними, дозволяють здійснювати рухову та психологічну підготовку, сприяють емоційному розвантаженню та мають виховний потенціал, що сприяє скороченню періоду адаптації при вступі та подальше успішне навчання.

Отже, застосування спортивних ігор процесі фізичного виховання сприяє активізації процесу соціально-психологічної адаптації завдяки включенню студентів в колективну ігрову діяльність, покращенню фізичного та психоемоційного стану, розвитку продуктивного мислення, вихованню професійно важливих соціальних навичок, вольових та особистісних характеристик майбутніх педагогів.

**Висновки.** Таким чином, теоретично обґрунтовано можливості реалізації проблеми адаптації першокурсників до навчальної діяльності у вищих педагогічних закладах освіти у процесі фізичного виховання. Зокрема, проаналізовано суть поняття адаптації студентів до навчання як педагогічної проблеми, визначено особливості процесу адаптації студентів закладів вищої педагогічної освіти, розкрито можливості прискорення адаптації першокурсників у процесі фізичного виховання за рахунок активізації секційної роботи, теоретично обґрунтовано ефективність реалізації проблеми адаптації засобами спортивних ігор.

**Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок.** Результати дослідження можуть бути використані як обґрунтування для активізації секційної роботи, створення студентських збірних команд зі спортивних ігор, збільшення кількості спортивно-масових заходів та змагань в умовах навчання у вищих педагогічних закладах освіти з метою створення найкращих умов для успішної стійкої адаптації до навчання. В подальшому передбачається розробка теоретичної моделі та організаційно-педагогічних умов адаптації студентів початкових курсів до навчальної діяльності у закладах вищої педагогічної освіти у процесі фізичного виховання.

#### Література

1. Лесовий В. Ю. До питання адаптації студентів-першокурсників ВНЗ (поняття, структура та пропозиції) / В. Ю. Лесовий // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. - 2011. - Вип. 34. - С. 72-75.
2. Мороз А. Г. «Професійна адаптація випускника педагогічного вищого навчального закладу»: автореф. дисс. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / Александр Григорьевич Мороз. – К., 1983. 50 с.
3. Пожидаєва О. В. Професійна соціалізація майбутніх соціальних педагогів в умовах вищого навчального закладу / О. В. Пожидаєва // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. - 2015. - Вип. 24. - С. 136-144.
4. Стасюк Р. М. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. та сп. : 24.00.02 / Роман Миколайович Стасюк. - Х., 2008. - 19 с.
5. Тимошенко О. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6

#### References

1. Liesovyi, V.Yu. (2011). "On the issue of adaptation of first-year students of VNZ (concept, structure and proposal)". *Naukovi zapiski Vinnytskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni Myhaila Kotsiubinskogo. Seria: pedagogika i psykholohiya. Vol. 34. pp. 72-75.*
2. Moroz, A.G. (2003). "Professional adaptation of a graduate of a pedagogical university". (DSc thesis abstract). Kiev. (In Ukrainian).
3. Pozhydaieva, O.V. (2015), "Professional socialization of future social educators in higher education institutions", *Zbimyk naukovykh prats Kamianets-Podilskogo nacionalnogo universitetu imeni Ivana Ohiiienka. Seria: Socailno-pedagogichna. Vol. 24. pp. 136-144.* (In Ukrainian).
4. Stasyuk, R.M (2008). "Optimization of the first-years students social adaptation by means of physical training". (Abstract of Ph.D. thesis). Harkiv, (In Ukrainian).
5. Tymoshenko, O., Domina, Zh. (2016) "How to modernize the national system of physical education? Contemporary educational dimension", *Osvita. № 15 (13-20 of april). p. 6; № 21/22 (25 of may-1 of june). p. 6.*