

**ЗНАЧИМОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ  
В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Масловская С. М.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В статье освещается проблема адаптации студентов первого курса к обучению в учреждении высшего образования (УВО). Период поступления в университет является важным моментом в жизни бывших школьников, что делает проблему адаптации особенно острой. В статье акцент делается на физическое воспитание первокурсников, а именно, на развитие и совершенствование координационных способностей, что может позитивно сказаться на этапе интеграции в целом. Приведены результаты социологического опроса студентов первого курса Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой, которые иллюстрируют необходимость более тщательной работы с данной категорией лиц, для их более эффективной адаптации. В результате исследования выявлено – значительная часть первокурсников по окончании первой сессии полностью не адаптировались к обучению в УВО.*

**Ключевые слова:** *адаптация, дезадаптация, координационные способности, первокурсники.*

**Актуальность.** *Статья представляет собой актуализацию проблемы адаптации студентов первого курса к условиям обучения в учреждении образования, обозначены возможные проблемы, с которыми могут столкнуться обучающиеся в этот период. Важность обращения к вопросу адаптации обусловлена многими исследованиями в этой области, которые показывают недостаточное содействие эффективному и легкому процессу интеграции у студентов-первокурсников.*

*Поиск более эффективных методов развития и совершенствования физических качеств, в особенности координационных способностей, у студентов первого курса позволит благоприятно воздействовать на двигательную сферу и познавательные процессы, повышая, тем самым, активность и результативность деятельности, что, в свою очередь, будет благоприятно содействовать развитию межличностных контактов и лучшей адаптации к условиям обучения.*

**Введение.** В настоящее время повышенное внимание уделяется здоровому образу жизни студентов, что связано с комплексным подходом в подготовке высококвалифицированного специалиста.

Период обучения в УВО – это период жизни, когда происходит становление личности человека. Особенное внимание уделяется внутренним факторам становления личности, играющим важную роль в данном возрастном периоде: убеждениям, мотивам, целям, желанию идти вперед, стать частью коллектива. Все эти качества особенно важны в процессе адаптации первокурсника к обучению, когда он сталкивается с рядом «студенческих проблем»: новый коллектив и новые правила коммуникации в нем; взаимоотношения с преподавателями; разнообразная социальная среда учебного заведения; сомнения в выборе будущей профессии; отсутствие навыков самостоятельности в учебе и быту, растерянность в принятии собственных решений. Некоторые студенты могут без проблем приспособиться к новой среде, некоторым может понадобиться время, а у некоторых можно отметить и дезадаптацию.

Дезадаптация проявляется чувством внутреннего дискомфорта, напряженности, тревоги, снижением уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может привести к негативным последствиям различного психологического характера [2].

Задача учреждения образования – воспитание нового, физически и духовно развитого, активного, конкурентно-способного, здорового, инициативного индивида, что возможно благодаря сокращению длительности периода адаптации первокурсников к обучению. Физическая культура в этом вопросе является важнейшим средством, а конкретным инструментом будет являться – развитие координационных способностей.

Координационные способности имеют огромное значение в жизни каждого, они помогают не только в физическом развитии, но и в развитии личности. Многообразие их использования широко применяется не только в физическом воспитании, но и в любом виде деятельности. Они помогают осмысленно и конструктивно использовать силу, быстроту, переносить различные нагрузки с учетом распределения собственных ресурсов и возможностей. Ключевым и значимым аспектом будет являться то, что большое количество упражнения на координацию с акцентом на внимание не имеют противопоказаний.

Многие авторы подчеркивают, что должный уровень двигательных координационных способностей есть критерий здоровья, связанный с такими показателями как трудоспособность, устойчивость к заболеваниям, продолжительность жизни и умственная работоспособность [4]. В целом, все это положительно влияет на процесс адаптации к обучению.

Низкий уровень развития КС студентов способствует нерациональной и бессмысленной затрате сил, а это приводит к быстрому утомлению и, как следствие,

к снижению работоспособности не только на занятиях по физической культуре, но и в повседневной жизни, учебе и быту [6].

Как отмечается (В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, П. Хиртц, и др.), чем большим количеством разнообразных, варьированных навыков и умений владеет человек (чем богаче его двигательный опыт), тем выше будет уровень его координационных способностей [5]. Чем быстрее студент сможет быстро и эффективно решать стоящие перед ним сложные и неожиданные двигательные задачи, тем выше будут его адаптационные возможности и, следовательно, тем легче и эффективнее будет проходить сам процесс адаптации к обучению.

Цель исследования: изучение особенностей адаптации студентов-первокурсников Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие обучающиеся первого курса из четырех разных факультетов (инженерно-строительный, механико-технологический, информационных технологий и факультет компьютерных наук и электроники). Выборка исследования составила 70 респондентов; из них 79 % студентов мужского пола, 21 % – женского пола, в возрасте от 18 до 20 лет. В исследовании был применен метод опроса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов показал, что большинство опрошенных студентов (60 %) полностью не адаптировались к обучению в УВО (к условиям учебной деятельности; к новой учебной группе; к будущей профессии). И это первокурсники, которые честно ответили «нет, не адаптировались» (22,9 %), и «затрудняюсь ответить» (37,1 %). Лишь 28 человек (40 %) ответили, что полностью адаптировались к обучению.

По результатам дальнейшего опроса мы выяснили, что на вопрос «Как долго вы привыкаете к новой окружающей обстановке (физически и психологически)?» Ответы были следующими: 55,7 % первокурсников привыкает достаточно быстро, без особых трудностей; 32,9 % – достаточно быстро, но с рядом трудностей; 11,4 % – признались, что долго привыкают к новой обстановке.

На вопрос «Как быстро вы можете переключиться с одного вида деятельности на другой?» были даны следующие ответы: достаточно быстро, сразу включаюсь в новый вид деятельности – ответили 45,7 % участников опроса; достаточно долго, тяжело переключиться – 25,7 %; бывает по-разному 17,1 %; затрудняюсь ответить – 11,4 %.

Выяснилось, что 27,1 % опрошенных тяжело находиться в положении сидя всю пару (120 мин). Легко высидеть это время могут 30 % студентов, а 42,9 % – лишь иногда. Скорее всего, это можно объяснить более длинным по времени учебным занятием (по сравнению со школьным), полным отсутствием интереса к теме лекции или нежеланием вовсе находиться в аудитории.

Умение правильно организовать свой день (режим дня) – это залог успеха. Правильный распорядок помогает улучшить здоровье и сохранить высокую

умственную работоспособность. Выяснилось, что часть участников опроса не могут распределить свое время правильно. В частности, на вопрос «Умеете ли вы правильно распределить время, чтобы организовать свой распорядок дня?» 50 % респондентов ответили – «да умею, мне на все хватает времени»; 10 % – ответили «нет, не умею»; у 37,1 % – «иногда получается», а 2,9 % – «затрудняюсь ответить».

Неуверенность, нерешительность, скованность, а иногда суетливость – признаки страха, стресса, усталости. В таком сложном состоянии человек избегает контактов, боится выразить эмоции, действовать. Все это, в конечном счете, приводит к снижению результативности всех видов деятельности. Так, в ходе опроса было установлено, что в процессе поиска решения и осуществления действия в сложной и внезапно возникшей ситуации 45,7 % первокурсников быстро думают, принимают решение и моментально действуют; 17,1 % – долго думают, длительно принимают решение и быстро действуют; 15,7 % – долго думают и не спешат действовать» и 21,4 % – мгновенно действуют, а затем думают.

Здоровый сон очень важен для нормального функционирования молодого организма студента. Недосыпание характеризуется торможением динамического взаимодействия организма с внешней средой (снижением способности реагировать на различные раздражители), ухудшением активности мозговой деятельности.

Было так же установлено, что учеба часто заставляет не спать ночью 61,4 % опрошенных студентов. Иногда подобное случается у 28,6 % респондентов, а 2,9 % – затруднились с ответом. Лишь 7,1 % – признались, что такого не случается, и они полностью высыпаются. И как следствие, для большинства первокурсников недосыпание приводит к негативным последствиям. Так, 50 % респондентов отметили, что им тяжело, постоянно хочется спать, они не могут работать и сосредоточить внимание. 11,4 % – затруднились ответить, а 38,6 % студентов утверждают, что на них недосыпание не оказывает воздействия.

Ряд авторов (Казакова А.А., Васильева А.О.) в своих исследованиях, отмечают проблемы в сфере общения и отношения у студентов первого курса: необходимость выстраивать коммуникацию и налаживать межличностное взаимодействие в новом коллективе [1,3]. Соответственно, на вопрос «Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?» были получены следующие ответы: – мы все хорошо общаемся – 60 %; – мы общаемся только на тему учебы – 25,7 %; – затрудняюсь ответить – 14,3 %; вариант – мы не общаемся совсем – выбран студентами не был – 0 %.

Опубликовано множество научных работ, которые раскрывают негативное влияние стресса на трудоспособность, психоэмоциональный фон студента. Проявляется оно раздражительностью, подавленностью настроения, проблемами в концентрации и переключении внимания в процессе учебы, скованностью движений и т.д. Таким образом, высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта.

Следует отметить, что 41,4 % респондентов достаточно легко справляются со стрессом и давлением учебы; 17,1 % – заявили, что им тяжело; 27,1 % – испытывают лишь некоторые трудности; 14,3 % – затруднились ответить. При этом выяснилось, что со стрессом и давлением учебы все первокурсники справляются по-разному. Так, 17,1 % интервьюированных просят поддержки у друзей; 61,5 % – просят поддержки у семьи; 21,4 % – уходят в себя и ни один человек не обращается за помощью к психологу.

В ходе опроса также стало известно, что 34,3 % опрошенных первокурсников удовлетворены студенческой жизнью; 45,7 % – скорее да, чем нет; 11,4 % – скорее не удовлетворены, чем удовлетворены; 8,6 % – затруднились ответить. Вместе с тем важно отметить, что 51,4 % опрашиваемых нет желания вернуться в школу; у 8,6 % такое желание возникало пару раз; 20 % ребят хотят вернуться, но только к школьным друзьям, 20 % – затруднились ответить, а главное, ни у одного из ребят нет постоянного стремления вернуться в школу.

Выяснилось, что первокурсники не удовлетворены определенными сторонами процесса обучения: организацией учебного процесса – 14,3 % опрошенных; количеством и содержанием учебных дисциплин – 30 %; отношениями с преподавателями – 5,7 %; отношениями в группе – 4,3 %; бытовыми условиями в общежитии – 45,7 %. Иначе говоря, неудовлетворенность многими аспектами студенческой жизни и определенными особенностями самого процесса обучения, свидетельствует о недостаточной степени адаптации первокурсников к учебе в университете.

**Заключение.** Изменения внешней среды, которые включают изменение характера социального общения, изменение поведения, могут становиться экстремальными и предъявляют повышенные требования к адаптационным возможностям организма. Экстремальность различных воздействий на человека обуславливается не только их силой, продолжительностью, но и новизной, внезапностью, непривычностью проявления.

Таким образом, барьеры, возникающие в результате тягот «студенческих проблем», влекут за собой скованность, недоверие, отчужденность, а через направленное развитие координационных способностей мы можем работать над зажатостью движений, умением правильно и максимально быстро принимать точные решения, а также повысить смелость, решительность и степень коммуникации первокурсников. Увеличив двигательный опыт и сформировав умение действовать быстро и эффективно в любой ситуации, мы можем способствовать физическому и психологическому раскрепощению студентов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева, А. О. Взаимосвязь факторов социально-психологической адаптации и адаптированности студентов к условиям вуза / А. О. Васильева // Философия здоровья: интегральный

- подход: Межвузовский сборник научных трудов. Том Выпуск 8. – Иркутск : Иркутский гос. мед. ун-т, 2021. – С. 60–67.
2. Дормидонтов, Р.А. Социально-психологическая адаптация первокурсников к обучению в вузе / Р. А. Дормидонов // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2017. – Т.16, № 2. – С. 120–122.
  3. Казакова, А. А. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры / А. А. Казакова // Студенческая наука – взгляд в будущее: Материалы XVIII Всероссийской студенческой науч. конф., Красноярск, 15–17 марта 2023 года. Том Часть 1. – Красноярск: Красноярский гос. аграрный ун-т, 2023. – С. 449–451.
  4. Квятковская, Н. А. Развитие координационных способностей с акцентом на внимание у студентов специального учебного отделения / Н. А. Квятковская, Е. В. Раковец // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сборник материалов VI Международной научно-технической конференции, посвященной 100-летию БНТУ и 10-летию СТФ, Минск, 22–23 октября 2020 г. [Электронный ресурс] / Белорусский национальный технический университет; редкол. И. В. Бельский (пред. редкол.) [и др.]. – Минск: БНТУ, 2020. – С. 83–86.
  5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
  6. Раковец, Е.В. Оценка показателей уровня двигательных координационных способностей у студентов специального учебного отделения / Е.В. Раковец, Н.А. Квятковская // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности [Электронный ресурс]: сборник материалов VII Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 21 окт. 2021 г. / Белорус. нац. техн. ун-т ; редкол.: И. В. Бельский (пред. редкол.) [и др.]. – Минск : БНТУ, 2021. – С. 185–190.