

УДК 796

## АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*А. Р. ФЕДОРЕЦ*

*(Представлено: С. М. МАСЛОВСКАЯ)*

*Переход в университет – это важный этап для молодых людей 17-21 лет. Понимая все особенности успешной адаптации, мы можем разработать эффективные стратегии поддержки студентов, которые помогут им успешно интегрироваться в университетскую среду. Для успешной адаптации первокурсников к обучению в УВО, мы предлагаем ввести занятия по физической культуре с куратором группы в течение первых двух семестров на постоянной основе.*

**Введение.** Адаптация студентов к обучению в учреждении высшего образования (УВО) - это комплексный и многогранный процесс, который охватывает множество аспектов университетской жизни. Адаптация - это процесс, в ходе которого студенты приспосабливаются к новым академическим, социальным и культурным требованиям университетской среды. Успешная адаптация студентов в УВО имеет решающее значение для их академической успеваемости, психологического благополучия и общего удовлетворения от учебы. Адаптированные студенты с большей вероятностью будут оставаться в УВО и завершать обучение, а также с меньшей вероятностью будут испытывать академические трудности или психический дистресс.

Студентам предстоит период адаптации к новой учебной среде, охватывающий:

- сплочение в новой учебной группе;
- новые условия обучения и особенности учебного процесса;
- знакомство с новыми преподавателями и дисциплинами;
- привыкание к правилам проживания в общежитии (для иногородних)

Координация играет важную роль в адаптации студентов в УВО. Координация относится к согласованным действиям и усилиям различных служб и подразделений УВО, направленным на поддержку студентов в процессе адаптации.

Это включает в себя:

1. Обеспечение того, чтобы студенты получали необходимую им поддержку и ресурсы в нужное время, например, во время ориентации, регистрации и экзаменационных периодов.
2. Создание физической среды кампуса, которая способствует адаптации студентов, например, наличие удобных учебных пространств, зон отдыха и социальных пространств.
3. Содействие психическому и эмоциональному благополучию студентов путем предоставления услуг консультирования, поддержки в обучении и программ по управлению стрессом.

Эффективная координация может значительно улучшить адаптацию студентов и способствовать их успеху в УВО. Благодаря тесному сотрудничеству между различными службами и подразделениями УВО студенты могут получить необходимую им поддержку и ресурсы для успешной навигации в сложной университетской среде. Развить или ускорить адаптационный процесс можно с помощью физической культуры [1].

Физическая культура играет важную роль в адаптации студентов к обучению в учреждении высшего образования (УВО). Участие в физической активности может положительно повлиять на физическое, психическое и социальное благополучие студентов, что, в свою очередь, может способствовать их успешной адаптации к университетской жизни.

*Физическое здоровье.* Регулярные занятия укрепляют иммунитет, снижают риск хронических заболеваний и улучшают качество сна. Это дает больше энергии и ясности ума для успешной учебы.

*Психическое здоровье.* Занятия по физической культуре поднимают настроение и снимают стресс. Это помогает студентам справиться с тревогой, депрессией и повысить самооценку. Важно, чтобы студенты получали поддержку и наставничество от опытных специалистов (кураторство).

*Социальное здоровье.* Занятия спортом дают возможность познакомиться с новыми людьми, присоединиться к спортивным командам или фитнес-клубам и почувствовать себя частью коллектива. Это особенно важно для студентов, которые впервые оказались в новом городе и дали от дома.

*Учебный процесс.* Студенты, которые регулярно занимаются спортом, часто имеют более высокие академические показатели. Физическая активность улучшает концентрацию внимания, память и способность к логическому мышлению. Она также помогает справляться со стрессом, что положительно сказывается на успеваемости.

*Качество жизни.* Физическая активность повышает удовлетворенность студенческой жизнью, делает ее более яркой и интересной [2].

Участие в физической культуре может повысить удовлетворенность студентов своей студенческой жизнью в целом. Физическая активность способствует физическому и психическому благополучию, а также предоставляет студентам возможности для социализации и установления новых знакомств. Все эти факторы могут способствовать позитивному опыту обучения в УВО.

В УВО важной частью учебно-воспитательного процесса является кураторство. Куратор – это воспитатель, наставник, друг на протяжении всего периода обучения. Основу его деятельности составляют: доведение до студентов всей необходимой информации по организации учебы; коррекция свободного времени студентов и приобщение их к социальной жизни высшего учебного заведения; создание благоприятной психологической обстановки в группе; организация воспитательного процесса по развитию и становлению всей группы.; создание оптимальных условий для адаптации первокурсников. Таким образом, роль куратора очень важна и должна быть своевременна.

На процесс адаптации студентов в УВО влияют многочисленные факторы, включая индивидуальные характеристики студентов, академическую среду и услуги поддержки, предоставляемые УВО. Понимание этих факторов и важности координации имеет решающее значение для создания благоприятной и поддерживающей среды, которая способствует успешной адаптации студентов и их общему процветанию в УВО [3].

**Постановка задачи.** Целью исследования является изучение процесса адаптации студентов к обучению в УВО после введения дополнительной работы куратора и студентов на занятиях физической культуры. Ключевые задачи исследования включают анализ уровня адаптации студентов, выявление проблемных аспектов.

**Методы исследований.** Для достижения поставленных целей и задач использованы различные методы исследования, включая анкетирование студентов для выявления их мнений и оценок уровня комфорта в учебной среде. Важным методом будет также литературный обзор научных работ по теме адаптации студентов в УВО и проведение эксперимента по введению в учебный процесс совместных занятий с кураторов учебных групп на занятиях физической культуры. Таким образом, данное исследование направлено на более глубокое понимание процесса адаптации студентов в обучении в УВО и разработку рекомендаций по оптимизации этого процесса для повышения качества образования.

**Результаты и их обсуждение.** Для определения уровня адаптации студентов Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой на момент поступления был проведен опрос среди 88 студентов. По результату опроса выявились некоторые данные о состоянии студентов (Таблица 1).

Таблица 1. – Вопросы, заданные студентам

№	Вопрос	Ответы
1	2	3
1	Как быстро вы привыкли к продолжительности пары?	37% - быстро, 54% - нужно время, 8% - до сих пор привыкают
2	По вашему мнению, справляетесь ли вы с обучением в УВО?	45% - справляются, 51% - часто возникают проблемы, 4% - совсем не справляются
3	Как вы находите баланс между учебой и жизнью?	48,9% - завершают дела в короткие сроки, 9% - планируют каждую минуту, 55% - не задумываются
4	Есть ли у вас трудности с домашними делами и управлением своим временем?	14% - да, 45% - нет, 39% - иногда
5	Сколько раз вы уже не спали всю ночь в этом семестре?	58% - ни разу, 24% - несколько раз, 11% - больше 10, 6% - постоянно
6	Было ли вам страшно/неуютно в первые дни обучения?	34% - да, 36% - нет, 29% - в зависимости от ситуации
7	Находите ли вы время для занятий спортом или другими хобби?	47% - да, 17% - нет, 34% - не всегда выходит
8	Сколько раз вы уже звонили своим родителям с просьбой о помощи?	54% - ни разу, 37% - несколько раз, 8% - звоню постоянно
9	Уже были какие-то неловкие моменты с вашим соседом по комнате?	67% - нет, 10% - да, 22% - да, но быстро нашли компромисс
10	Как вы справляетесь со стрессом и давлением учебы?	59% - ухожу в себя, 49% - прошу поддержки друзей, 39% - прошу поддержки семьи, 2% - обращаюсь к психологу, куратору
11	Есть ли специфическое воздействие стресса на успехи в учебе на первом курсе?	9% - да, 39% - нет, 51% - затрудняюсь ответить
12	Как на вас влияет недосып?	51% - тяжело, 48% - не сильно влияет
13	Давали ли вам советы по адаптации, которые помогут вам преодолеть стеснение при участии в обсуждениях на лекциях?	26% - да, много раз, 39% - несколько раз, 34% - нет, сам искал информацию

Окончание таблицы 1

1	2	3
14	Бывали ли ситуации, с которыми вы столкнулись в начале своего обучения в университете, которые вызывали неловкость перед преподавателями/однокурсниками?	67% - нет, 33% - да
15	Были ли какие-то действия со стороны преподавателей, которые помогли преодолеть чувство стеснения в учебном процессе	31% - да, 48% - иногда, 19% - нет
16	Соответствовала ли реальность тому что вы представляли?	33% - да, 40% - частично, 27% - нет
17	Как долго вы привыкали к обучению в УВО (к дисциплинам, к новой обстановке, к парам, к группе и т.д.)?	76% - месяц, 11% - 2 месяца, 6% - семестр, 5% - до сих пор привыкаю

В целом эти данные показывают, что студенты испытывают разную степень адаптации к различным аспектам обучения в УВО. В то время как большинство студентов относительно хорошо приспосабливаются к проживанию, продолжительности занятий и поиске аудиторий, некоторые студенты могут испытывать трудности с чувством продолжительности занятий, усидчивостью на занятиях и поддержанием внимания. Эти результаты подчеркивают важность предоставления студентам поддержки и ресурсов для адаптации к академическим и социальным требованиям университета.

По выявленным данным большинство студентов справляются с обучением в УВО. При этом также большинство студентов периодически сталкиваются с трудностями, а 3,4% студентов и вовсе не справляются. Большинство студентов приспосабливаются к требованиям УВО. Они развивают навыки управления временем, учатся эффективно учиться и справляться со стрессом, связанным с академическими нагрузками. Обеспечивая студентам необходимую поддержку, УВО могут помочь им успешно адаптироваться к требованиям университета и достичь своего академического потенциала.

На вопрос «Как долго вы привыкали к обучению в УВО?» 87,5% приспособились в течение 1-2 месяцев и 12,5% все еще не привыкли.

В течении 1 семестра работы с куратором на занятиях физической культуры, был проведен повторный опрос (Таблица 2).

Таблица 2. – Вопросы, повторно заданные студентам

№	Вопрос	Ответы
1	Как быстро вы привыкли к продолжительности пары?	71% - быстро, 19% - нужно время, 6% - до сих пор привыкают
2	По вашему мнению, справляетесь ли вы с обучением в УВО?	69% - справляются, 24% - часто возникают проблемы, 3% - совсем не справляются
3	Как вы находите баланс между учебой и жизнью?	50% - завершают дела в короткие сроки, 8% - планируют каждую минуту, 52% - не задумываются
4	Есть ли у вас трудности с домашними делами и управлением своим временем?	11% - да, 65% - нет, 22% - иногда
5	Сколько раз вы уже не спали всю ночь в этом семестре?	61% - ни разу, 26% - несколько раз, 7% - больше 10, 4% - постоянно
6	Находите ли вы время для занятий спортом или другими хобби?	52% - да, 14% - нет, 32% - не всегда выходит
7	Сколько раз вы уже звонили своим родителям с просьбой о помощи?	61% - ни разу, 34% - несколько раз, 4% - звоню постоянно
8	Как вы справляетесь со стрессом и давлением учебы?	48% - ухожу в себя, 52% - прошу поддержки друзей, 43% - прошу поддержки семьи, 7% - обращаюсь к психологу, куратору
9	Есть ли специфическое воздействие стресса на успехи в учебе на первом курсе?	6% - да, 47% - нет, 45% - затрудняюсь ответить
10	Как на вас влияет недосып?	51% - тяжело, 48% - не сильно влияет
11	Давали ли вам советы по адаптации, которые помогут вам преодолеть стеснение при участии в обсуждениях на лекциях?	31% - да, много раз, 3938% - несколько раз, 29% - нет, сам искал информацию
12	Были ли какие-то действия со стороны преподавателей, которые помогли преодолеть чувство стеснения в учебном процессе	45% - да, 38% - иногда, 19% - нет
13	Помогли ли вам дополнительные занятия с куратором?	54% - да, 30% - 2 больше да, чем нет, 11% - больше нет, чем да, 3% - нет

В целом по сравнению с прошлым опросом студенты в значительной степени улучшили свою степень адаптации, что показывает, что совместные занятия с куратором значительно влияют на скорую адаптацию студентов. Эти результаты подчеркивают важность предоставления студентам поддержки и ресурсов для адаптации к академическим и социальным требованиям университета.

**Вывод.** Относительно высокий уровень адаптации в ПГУ имени Евфросинии Полоцкой свидетельствует о том, что университет предоставляет студентам необходимую поддержку и ресурсы для успешного перехода к обучению в УВО. Однако тот факт, что значительная часть студентов не справляется с обучением, вызывает озабоченность и требует дальнейшего внимания. Данный эксперимент показывает необходимость введения в учебный процесс такой практики.

Дополнительные меры для улучшения адаптации студентов и оказания им дополнительной поддержки:

1. Усиление академической поддержки. Расширение услуг учебных центров, предоставление дополнительных занятий и репетиторства для студентов, испытывающих трудности.
2. Улучшение эмоциональной поддержки. Повышение доступности и качества услуг консультирования, проведение программ по управлению стрессом и развитию навыков преодоления трудностей.
3. Создание благоприятной студенческой среды. Поощрение взаимодействия между студентами, создание студенческих клубов и организаций, организация мероприятий для сплочения студентов.
4. Индивидуальный подход. Разработка индивидуальных планов поддержки для студентов, испытывающих трудности, предоставление им наставников и консультантов.
5. Исследования и оценка. Проведение исследований для выявления факторов, влияющих на успешную адаптацию, и оценка эффективности мер поддержки, принимаемых университетом. Реализуя эти меры, ПГУ имени Евфросинии Полоцкой может улучшить уровень адаптации студентов и обеспечить им дополнительную поддержку, необходимую для достижения успеха в обучении в УВО.

Для успешной адаптации к новой учебной среде и поддержания физического и психического здоровья студентов предлагается ввести занятия по физической культуре с куратором группы в течение первых двух семестров на постоянной основе. Это позволит не только обеспечить регулярную двигательную активность, но и создать комфортную атмосферу для общения и поддержки в коллективе [4].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Молодой ученый. Ежемесячный научный журнал / ред. колл. Г.Д. Ахметова [и др.]. = Ч.: Студия Воробей. 2009-№9.-С.147-151.
2. Албегова, И.Ф. Социальная адаптация: учеб. пособие. / И.Ф. Албегова. – Ярослав. Гос. Ун-т.- Ярославль: ЯрГУ, 2006.-112 с.
3. Огородник С. И., Масолова М. И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения // Молодой ученый. 2016. № 20. С. 649-651.
4. Разумовская Е. Социализация студенческой молодежи // Учитель. 2005. № 2. С. 11-12.