

УДК 371.487

## АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

Кочиева Э.Р.

*ФГБОУ ВПО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», Владикавказ, Россия (362025, ул. Ватутина, 46, E-mail: nosu@nosu.ru)*

С первого курса начинается студенческая жизнь, поэтому благополучная адаптация студентов к учебной деятельности является гарантией дальнейшего полноценного развития каждого студента как личности, будущего квалифицированного специалиста. Бесспорным становится утверждение, что активизация процессов адаптации студентов первого курса к новому для них образу жизни и учебной деятельности, изучение психофизиологических состояний, психических процессов, возникающих в учебно-познавательной деятельности на первом этапе обучения, а также обоснование психолого-педагогических условий активизации адаптационных процессов являются весьма важными педагогическими задачами. Таким образом, становится крайне необходимым поиск форм и методов реализации психологических и социально-педагогических условий, направленных на обеспечение процесса адаптации студентов первого курса к учебной деятельности. Этим и объясняется актуальность представленной в статье проблемы.

Ключевые слова: адаптация первокурсников, учебная деятельность, педагогические условия, адаптационные реакции, здоровье студентов, образ жизни.

## ADAPTIVE REACTIONS OF STUDENTS TO EDUCATIONAL ACTIVITY IN MODERN UNIVERSITY

Kochieva E.R.

*North Ossetian state university of K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russia (362025 st.Vatutina, 46, E-mail: nosu@nosu.ru)*

With the first-year student's life begins, so prosperous adaptation of students to educational activity is a further guarantee the full development of each student as an individual, the future of a qualified professional. Indisputable become the assertion that the intensification of the processes of adaptation first-year students to the new for their way of life and learning activities, study of psycho-physiological conditions of mental processes that occur in the teaching and learning activities in the first phase of training, as well as study of psycho-pedagogical conditions of activization of adaptive processes are very important teaching tasks. Thus, it is extremely necessary to find forms and methods of psychological and socio-pedagogical conditions aimed at ensuring the adaptation of first-year students to educational activity. This explains the urgency of the problem presented in the article.

Keywords: adaptation of freshmen, educational activity, pedagogical conditions, adaptive response, the health of students, lives.

Одной из важнейших проблем системы высшего профессионального образования в настоящее время является адаптация организма студентов первого курса к учебной деятельности. Тяжелым испытанием для данной категории студентов является информационная перегрузка, начинающаяся при изучении многочисленных учебных предметов, академический уровень и научно-информационный объем которых повышается стремительными темпами. Умственный труд, несомненно, сопровождается частыми функциональными изменениями в работе сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной нервной и других систем (Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, И.А. Новикова, П.И. Сидоров, А.Г. Соловьев), которые усиливают нервно-эмоциональное напряжение, приводящее к нарушениям соматического здоровья в их доклинических проявлениях [2; 8]. Не могут не сказаться на здоровье студенческой молодежи также и

другие факторы, среди которых: девальвация основных морально-этических и нравственных составляющих процесса воспитания, социально-экономические трудности, ухудшение экологической обстановки, увеличение учебной нагрузки, связанная с усложнением образовательных программ и многое другое. Это приводит к существенному напряжению адаптационно-компенсаторных систем организма человека, в отдельных случаях к нарушению адаптации, а также существенному уменьшению умственной и физической работоспособности студентов.

Особым периодом считается первый курс: вчерашние школьники, привыкшие к установленной системе, поступая в высшее учебное заведение, сталкиваются с новыми условиями, принципами, методами и формами обучения, новыми волнениями и эмоциональными переживаниями, у них меняется режим дня, сна, питания, труда и отдыха (В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт) [3]. Появляется необходимость адаптироваться к новой образовательной среде, новому коллективу, однокурсникам, новым преподавателям. Вместе с тем, заметно снижены функциональные способности организма первокурсников, так как большинству из них пришлось выдержать ответственные экзамены (ЕГЭ), и они полноценного летнего отдыха были лишены.

Как показали многочисленные исследования (Н.Н. Куинджи, М.И. Степанова), около 73% студентов к концу первого курса в состоянии здоровья имели различные функциональные отклонения [7]. Поэтому, именно на первом курсе чрезвычайно важно правильная организация учебного процесса. Одним из правил эффективных условий организации аудиторной и самостоятельной работы студентов, по нашему мнению, является правильное сочетание труда и отдыха. Работа в обусловленном режиме обеспечивает ее эффективность и оптимальность. И, наоборот, резкое увеличение умственной деятельности перед сессией, а также в период экзаменов на соматическое здоровье студентов оказывают негативное влияние. Выученный наспех учебный материал, мало того также быстро забывается, но и в результате такой нагрузки нарушается функционирование всего организма, развивается изнеможение. В «сессионные» периоды общая продолжительность активного рабочего дня студентов составляет около 11 часов, что приводит также к нежелательным последствиям.

Таким образом, одна из наиболее существенных проблем обучения в современной высшей школе – адаптация студентов первого курса к учебной деятельности, требующей большого напряжения всех систем организма обучающегося. Уровень израсходования психических и физиологических ресурсов организма человека на выполнение конкретной деятельности, балансирование с внешней средой зависит от определенных параметров текущего функционального состояния. В свою очередь, многоуровневая функциональная

система адаптации вырабатывается под воздействием психологических, психических, физиологических и физических компонентов приспособительных реакций. Вклад, который вносит каждый из этих компонентов, обуславливается соотношением двух целей адаптации – выполнения задач деятельности и сохранности гомеостаза (Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова) [1].

Структура и содержание учебно-познавательной деятельности студентов, по сравнению со школьной системой образования, усложняются: растут информационные нагрузки, характеризующиеся аритмичностью и динамичностью в работе, усложняются межличностные отношения в студенческом коллективе, усиливается гиподинамия, нарушение привычного ритма жизни и другие, не менее важные, факторы. У студентов, прибывших из других регионов, появляются проблемы, связанные с изменением уровня социально-урбанизационной среды, оторванностью от своей семьи, проживанием в общежитии, изменением условий и привычного образа жизни. Хронометражные исследования выявили комплекс нарушений режима дня первокурсников: длительные перерывы между приемами пищи – до 8-10 часов; отсутствие достаточного времени для отдыха и прогулок на воздухе, резкое сокращение продолжительности сна; несвоевременное и неполноценное питание и др. [5].

Таким образом, у студентов первого курса почти не остается времени для полноценного отдыха, нормального сна и досуга, тогда как основным условием восстановления ресурсов организма, потраченных при выполнении сложной умственной работы, является нормальный сон. Продолжительность сна 8-9 часов отмечена лишь у 30% студентов [6]. Недостаточно хорошо отлаженный режим «сон– бодрствование» и неумение студентов правильно распределить свободное время способствует увеличению эмоциональной напряженности и оказывает негативное влияние на состояние их здоровья [4].

Отсутствие научной организации умственной работы в учебной деятельности студентов современного вуза, излишнее рабочее напряжение, отрицательное эмоциональное состояние могут спровоцировать заметное снижение внутренней организованности психических и психофизиологических процессов, ухудшение памяти, ослабление внимания, снижение работоспособности, точности практических действий [5]. Интеллектуальная деятельность самым тесным образом связана с эмоциональным состоянием, которое зависит от заинтересованности студента в данной работе, сложности ее выполнения, результативности и многих других аспектов [9]. Особенности реагирования студентов целесообразно изучать с использованием психологических теорий и концепций.

Таким образом, проблема здоровьесбережения студентов первого курса, как будущего интеллектуального потенциала государства, чрезвычайно важна в настоящее время. Ее разрешение зависит как от особенностей образа жизнедеятельности первокурсников, так и от закономерностей процесса индивидуального развития обучающихся, когда заканчивается биологическое и физиологическое созревание организма и происходит интенсивное социальное развитие личности. В данном возрастном периоде в основном почти заканчивается рост в длину, нормализуется половая зрелость, показатели энергетических ресурсов на единицу массы тела становятся близкими к показателям взрослых. Однако в 17-20 лет окончательное биолого-физиологическое формирование организма еще не заканчивается и знание его специфических особенностей в этот период нужно для разработки приемов и средств целенаправленного воздействия на достижение гармоничного физического развития, укрепление и сохранение здоровья студентов [10].

Здоровье человека – это аккумулятор естественных состояний жизнедеятельности, характеризующийся способностью организма к самосовершенствованию, самосохранению и саморегуляции, поддержанию гомеостаза, развитию психологического и соматического статуса, при максимально эффективном взаимодействии органов и систем, адекватной приспособляемости к изменяющемуся окружающему миру в соответствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций [10]. Обеспечение здоровья человека происходит на психическом, физическом, психофизиологическом и социальном уровнях посредством сохранения здоровья и повышения его потенциальных возможностей [6].

Наиболее актуальное значение эти вопросы имеют для сохранения здоровья молодого поколения, как наиболее творческой и активной части населения. Студенчество всегда считалось резервом высококомпетентных специалистов для различных областей народного хозяйства, обуславливающим в ближайшие годы реальный интеллектуальный и трудовой потенциал государства. Проблема учебной адаптации студентов актуальна не только с точки зрения состояния их здоровья, но и в плане совершенствования учебного процесса (В.И. Дубровский А.С. Солодков)[5; 10]. Эффективная организация учебного процесса требует совершенствования системы методических и научно-педагогических мероприятий, которые должны основываться на потенциале работоспособности студентов.

В связи с вышеизложенным, чрезвычайно важным является проблема выявления особенностей адаптационно-приспособительной деятельности студентов; разработки критериев для оценки и прогнозирования уровня адаптации первокурсников к обучению в вузе; изучения психофизиологических механизмов предрасположенности и устойчивости организма студентов к отрицательным последствиям психических, физических и

эмоциональных перегрузок, а также раскрытие тех факторов учебно-познавательного процесса, которые приводят к уменьшению функциональных резервов организма студентов.

Если умственная деятельность многих работников выражается в реализации интеллектуальных способностей при решении различных производственных и научных задач, то у студентов она определяется процессом обучения и заключается в усвоении все возрастающего объема учебного материала, то есть в накоплении знаний и развитии интеллектуально-эмоциональной сферы.

Поскольку труд студентов, преимущественно, является умственным, важнейшей его чертой признается уменьшение объема насыщенной физической мышечной деятельности [8]. Для студентов и вообще людей умственного труда это в основном повседневная двигательная активность с преимущественно статической нагрузкой. Особую роль для восстановления их работоспособности играет активный отдых.

Первостепенной задачей педагогического процесса в системе высшего профессионального образования необходимо признать создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким достижениям для общества. Именно поэтому для профессорско-педагогического состава факультета физического воспитания и спорта Северо-Осетинского государственного университета имени К.Л. Хетагурова огромное значение имеет процесс адаптации студентов к учебно-познавательной деятельности. Так как адаптация в данном случае выражает процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении, то степень социальной адаптации первокурсника к учебной деятельности определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности студента, состояние здоровья, академическая активность, его личностные, поведенческие и деловые качества, ценностные ориентации, социальное окружение, статус семьи и т. п. Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация студентов нового набора к жизни и учебе в высшем учебном заведении выступает залогом дальнейшего развития каждого студента как личности, будущего компетентного специалиста. Бесспорным становится тот факт, что ускорение процессов адаптации студентов первого курса к новому для них образу жизнедеятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются весьма важными задачами. Ведь профессиональная деятельность студентов после окончания высшего

учебного заведения во многом определяется уровнем адаптации к новой образовательно-воспитательной среде.

Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов к учебно-познавательной деятельности. К числу важнейших интегральных функциональных характеристик организма относится общая резистентность, являющаяся показателем его устойчивости к различным воздействиям, изучение которых и определение степени адаптации организма к условиям окружающей среды позволяет выявить состояние здоровья в переходный период от нормы к болезни и своевременно начать целенаправленные профилактические мероприятия. Необходимо также оценить соматический, психологический и социальный статус студентов нового набора, их информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в вузе и, в соответствии с этим, оказать социально-психологическую поддержку вхождения студентов первого курса в новую образовательную среду.

Целесообразным в решении обозначенной в статье проблемы считаем выявление основных барьеров адаптации студентов к новым образовательным условиям и нахождение путей их решения. Данное направление, в свою очередь, приводит к необходимости определения способов устранения имеющихся противоречий и осуществления, проведения консультаций и просвещения родителей студентов в вопросах эффективной адаптации студентов к работе в новой образовательной среде. В качестве основных педагогических условий решения проблемы снижения адаптационных реакций организма студентов к учебной деятельности мы предлагаем следующие:

- организовать регулярное изучение состояния социально-психологического климата в студенческих группах нового набора, раскрыть каждому студенту своеобразие и богатство своей личности;
- способствовать сплочению коллектива, привлечение органов студенческого самоуправления к адаптации студентов нового набора;
- поддерживать и развивать инициативы первокурсников, вовлекать их в работу федеральных, региональных и городских молодежных объединений;
- способствовать созданию положительного эмоционального фона для взаимопонимания в студенческом коллективе.

### **Список литературы**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов-н/Д.: Феникс. 2000. –

248 с.

2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптивных возможностей и риск развития заболеваний. – М.: Медицина. 1997. – 236 с.
3. Бароненко В.А. Рапорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М. 2009. – 336 с.
4. Вейн А.М. Заболевания вегетативной нервной системы. – М.: Медицина. 1991. – 622 с.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: Флинта. 1999. – 560 с.
6. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. –СПб.: Питер. 2004. – 701 с.
7. Куинджи Н.Н., Степанова М.И. Современная технология обучения школьников и их влияние на здоровье //Гигиена и санитария. 2000. – № 1. – С. 44-48.
8. Новикова И.А., Сидоров П.И., Соловьев А.Г. Познавательные психические процессы и личностные характеристики социально-дезадаптированных студентов //Гигиена и санитария. 2002. – № 4. – С. 24-27.
9. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. - М.: АСТ-Пресс, 1999. - 367 с.
10. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Советский спорт. 2008. – 620 с.

**Рецензенты:**

Тахохов Б.А., д.п.н., профессор кафедры педагогики и психологии, декан психолого-педагогического факультета Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова, г. Владикавказ;

Бекоева Т.А., д.п.н., профессор кафедры психологии психолого-педагогического факультета Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова, г. Владикавказ.