



*В. М. РЕЙЗИН, С. В. МАКАРЕВИЧ, М. В. НАЛИВАЙКО*

## АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Адаптация в широком смысле понимается как приспособление человека к природным и социальным факторам, которое способствует совершенствованию морфофункциональных свойств организма и поведенческих реакций<sup>1</sup>. Особую значимость проблема адаптации приобретает в вузе. В первые же месяцы студенческой жизни молодой человек должен перестраиваться на новый ритм жизни, приспосабливаться к новым требованиям, условиям, т. е. ломать устоявшийся динамический стереотип. Это часто вызывает у недавних школьников нервно-эмоциональное напряжение, ухудшение состояния здоровья.

Недаром в большинстве вузов на первом курсе наблюдается самая высокая заболеваемость. Так, по данным студенческой поликлиники БГУ имени В. И. Ленина, средняя заболеваемость в течение учебного года на первом курсе составляет 831 человек, последовательно уменьшаясь к четвертому курсу до 628. Поэтому существенное значение имеет стремление профессорско-преподавательского состава с первых же дней обучения вырабатывать у каждого студента оптимальную адаптацию. Здесь весьма важным следует считать создание должного психологического климата в вузе, помощь в организации рационального режима учебы и отдыха.

Как же протекает адаптация у студентов университета, какие факторы влияют на нее, каково значение физической культуры в процессе адаптации? С целью получить ответы на эти вопросы нами был проведен репрезентативный анкетный опрос студентов 1—4 курсов десяти факультетов.

С помощью одного из блоков анкеты выявлялась степень трудности привыкания к учебе студентов по курсам. «Трудно» и «Очень трудно» сделать это было 50,7 % первокурсников и 37,4 % студентов четвертого курса. Легко адаптировались 9 % первокурсников и 13,4 % четверокурсников. Как видно, трудности привыкания к учебе с годами уменьшаются, но они объективно существуют.

Далее выяснялось, какие же трудности учебы в университете для студентов наиболее значимы. Из серии предложенных в анкете ответов наибольшее число студентов (30,2 %) считает самым сложным для себя «Не такую систему учебы, как в школе». Значительная часть студентов (29,2 %) отмечает, что самое трудное для них — умение себя организовать. Наименее значимыми факторами оказались сложности в общении и материальные затруднения.

Довольно высоко (причем этот фактор возрастает от курса к курсу) студенты оценивают трудности учебы в вузе из-за отсутствия регулярной проверки знаний. Так считают 17,1 % первокурсников, 25,2 % четверо-

курсников. В среднем 14,3 % студентов утверждают, что сложность в адаптации к обучению в университете объясняется отрывом от родителей, новыми условиями жизни.

По-разному отвечают студенты на вопрос «Труднее ли учиться в вузе, чем в школе?» Причем сохраняется та же тенденция, которая выявлена при анализе предыдущих ответов: чем старше курс, тем больше студенты забывают о бывших сложностях. Так, количество студентов, утверждающих, что учиться в университете значительно труднее, чем в школе, уменьшается с 21,6 % у первокурсников до 10,1 % у четверокурсников. И наоборот, к старшим курсам возрастает количество студентов, утверждающих, что заниматься в вузе легче, чем в школе (с 10,8 до 17,4 %). Не видят разницы между учебой в вузе и школе 15,6 % студентов первого курса, 19 — второго, 18,5 — третьего и 22,2 % студентов четвертого курса. По всей вероятности, первостепенную роль в интерпретации выявленных закономерностей играет степень адаптированности студентов различных курсов, а также, возможно, снижение учебной нагрузки на четвертом курсе.

Ответы на вопросы о том, как влияют на процесс адаптации к учебе в вузе некоторые социальные и биологические факторы, в частности пол, социальное происхождение, успеваемость, состояние здоровья, занятия физической культурой и другие, изучались с помощью корреляционного анализа (коэффициент корреляции высчитывался по Спирмену).

Выявилось, что очень трудно адаптируются к учебе в вузе 9,5 % детей рабочих, 17,8 % детей крестьян, 7,4 % детей из интеллигентных семей. Таким образом, социальное происхождение играет довольно значительную роль в процессе адаптации студентов (связь существенная,  $P < 0,01$ ).

Существенная связь также обнаружилась между успешностью приспособления к учебе в вузе и возрастом. Трудно и очень трудно привыкать к учебе 47,3 % студентов, которым 17 лет, 43,7 %, возраст которых 18—19 лет, и 36,9 % студентов, которым 22—25 лет. Только 26 % студентов старше 25 лет считают, что им трудно привыкать к системе обучения в вузе. Как видим, социальный опыт имеет немаловажное значение в разрешении проблемы адаптации. Определенное воздействие на успешное приспособление к учебе в вузе имеет и пол студентов. Значительные трудности испытывают 37,7 % студентов мужского пола, 43,7 % девушек (связь несущественная).

Влияют ли на успешность адаптации студентов к учебе в вузе занятия физической культурой? Ряд авторов, изучавших эту проблему, отвечают на этот вопрос утвердительно<sup>2</sup>. Нами вначале была проанализирована связь между состоянием здоровья студентов и их адаптацией к вузу. Выявилось, что те студенты, которые считают свое здоровье отличным или хорошим, быстрее и легче преодолевают трудности обучения (связь существенная,  $P < 0,01$ ). Так, очень трудно было привыкать к учебе в университете 7,3 % студентам с хорошим здоровьем, но 18,5 % — с плохим.

Мы рассматривали также недостаточно изученный в педагогической науке вопрос: влияют ли занятия спортом в школе на процесс адаптации нынешних студентов в вузе? В гипотезе, разработанной перед проведением исследования, предполагалось, что ответ будет положительным.

Изучить данную проблему помогло построение таблиц сопряженности между спортивными занятиями в школе и некоторыми факторами адаптации к учебе в вузе. Выявилось, что если перед поступлением в университет тренировки в школе продолжались несколько лет, то 20,9 % таких лиц, став студентами, адаптировались очень трудно. Но столь же сложно к учебе было приспособляться 42 % студентов, которые в школе спортом не занимались (связь существенная).

Значимые связи обнаружили также между занятиями сегодняшних студентов спортом в школе и трудностью адаптации к учебе в вузе из-за неумения себя организовать. Оказалось, что лишь 18,3 % бывших спорт-

сменов испытывают трудности в организации жизни в вузе, но такие же трудности возникают у 37,8 % студентов, которые во время учебы в школе совсем не занимались спортом.

Еще более убедительными выглядят рассматриваемые связи при анализе трудности адаптации, связанной с отрывом от семьи: 16,9 % студентов, занимавшихся во время обучения в школе несколько лет спортом, испытывают сложности привыкания к вузу по этой причине. В то же время 40,9 % студентов, не занимавшихся в школе спортом, считают указанную причину наиболее существенной. Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась.

Адаптация студентов к процессу обучения в вузе зависит также от уровня их спортивной подготовки и от регулярности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Так, 11,1 % мастеров спорта и 17,2 % студентов, не имеющих спортивного разряда и не занимающихся в спортивных секциях, утверждают, что в вузе значительно труднее учиться, чем в школе. Легко приспособились к учебе в вузе 22,2 % мастеров спорта, 20,2 — перворазрядников, но только 14,2 % студентов без спортивного разряда (связь несущественная,  $P > 0,05$ ).

Более высокий уровень корреляционной связи выявился между частотой самостоятельных занятий студентов физической культурой и их адаптацией к учебе в вузе. Всего 4,9 % студентам, ежедневно включающим занятия физическими упражнениями в свой режим дня, намного труднее учиться в вузе, чем в школе. Однако среди тех, кто не уделяет совсем времени этому важному компоненту рационального образа жизни, таких оказалось в два раза больше — 9,9 %.

Исследование проблемы адаптации студентов к учебе позволило сделать ряд выводов. Сложности адаптации объективно существуют: 75,6 % первокурсников и 60,4 % студентов четвертого курса утверждают, что им труднее учиться в вузе, чем в школе. К наибольшим трудностям адаптации студенты относят различия в системе обучения в школе и вузе, неумение организовать себя, отсутствие регулярной проверки знаний и отрыв от семьи.

Адаптация у студентов зависит от ряда социальных и биологических факторов — пола, возраста, социального происхождения, состояния здоровья. Успешность адаптации зависит в значительной степени от занятий студентов физической культурой. Вовлечение студентов в организованные и систематические самостоятельные занятия физическими упражнениями, приучение их к рациональному образу жизни помогает эффективной адаптации к учебе в вузе.

<sup>1</sup> См.: Компоненты адаптационного процесса / Под ред. В. И. Медведева. Л., 1984; Югай Г. А. Общая теория жизни. М., 1985.

<sup>2</sup> См.: Анжелыи Б. О. Физиолого-гигиенические вопросы адаптации учащихся в школе и вузе // Гигиена и санитария. 1987. № 10. С. 81—82; Горшков А. Г. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов 1 курса // Физическая культура и спорт в формировании социалистического образа жизни: Сб. тез. Всесоюз. конференц. Львов, 1987. С. 24—25.

Г. И. НИКОЛАЕНКО

## ВЕРБАЛЬНЫЙ АССОЦИАТИВНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ И ОБУЧЕНИЕ ЯЗЫКУ

В настоящее время утверждается такой подход к изучению слова, когда оно рассматривается как фрагмент лексической системы. В сознание усваивающего второй язык следует, таким образом, вводить не отдельное слово, а слово во всем многообразии его связей, среди которых важное место принадлежит связям ассоциативного типа: «подлинное владение языком означает и владение тем типичным набором ассоциаций, который составляет ассоциативную структуру слова»<sup>1</sup>.