

УДК 37.013.77
https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_28
EDN: FQLWVS



Научная статья

Е.Г. Турбина¹, А.В. Маркин² ✉

Самарский государственный технический университет
г. Самара, Россия
✉ Markintolya441@gmail.com

Физические упражнения как средство адаптации студентов первого курса высших учебных заведений

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические аспекты процесса адаптации студентов первого курса ВУЗов, виды адаптации, факторы, влияющие на процесс адаптации. Адаптация студентов включает их академическую успеваемость, эмоциональное отношение и активность в мероприятиях вуза. Это процесс взаимодействия между студентами и вузовской средой. Адаптация студентов не только напрямую влияет на их состояние обучения, но и на рост их личности, формирование их ценностей и развитие их социальной мобильности. В статье отмечается, что существуют ряд факторов, влияющих на процесс адаптации первокурсников к обучению, снижающих эффективность обучения. Также существуют факторы способствующие успешной адаптации: психологическая устойчивость, мотивация к обучению, психологическое самочувствие. Авторы описывают такое эффективное средство адаптации, как комплекс дополнительных физических упражнений в процессе адаптации. Такая дополнительная программа физических упражнений реализовывалась у студентов первого курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства Самарского государственного технического университета. Полученные результаты подтвердили положительную роль физических упражнений в адаптации у студентов, а также влияние физических упражнений на социальный статус студентов.

Ключевые слова: адаптация, дезаптация, дополнительная программа физических упражнений, эмоциональное состояние, социальный статус

Для цитирования: Турбина Е.Г, Маркин А.В. Физические упражнения как средство адаптации студентов первого курса высших учебных заведений // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4. № 1. С. 28-32. https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_28 EDN: FQLWVS

Original article

E.G. Turbina¹, A.V. Markin² ✉

Samara State Technical University,
Samara, Russia
✉ Markintolya441@gmail.com

Physical exercises as a means of adaptation of first-year students of higher educational institutions

Abstract. This article discusses the psychological aspects of the process of adaptation of first-year students of universities, types of adaptation, factors influencing the process of adaptation. The adaptation of students includes their academic performance, emotional attitude and activity in the activities of the university. This is the process of interaction between students and the university environment. The adaptation of students not

© Турбина Е.Г, Маркин А.В., 2023



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.

only directly affects their state of learning, but also the growth of their personality, the formation of their values and the development of their social mobility. The article notes that there are a number of factors that affect the process of adaptation of first-year students to learning, reducing the effectiveness of learning. There are also factors contributing to successful adaptation: psychological stability, motivation for learning, psychological well-being. The authors describe such an effective means of adaptation as a set of additional physical exercises in the process of adaptation. Such an additional program of physical exercises was implemented by first-year students of the Faculty of Engineering Systems and Environmental Construction of the Samara State Technical University. The results obtained confirmed the positive role of physical exercises in students' adaptation, as well as the influence of physical exercises on the social status of students.

Keywords: adaptation, decapitation, additional program of physical exercises, emotional state, social status

For citation: Turbina E.G., Markin A.V. Physical exercises as a means of adaptation of first-year students of higher educational institutions *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2023;4(1):28-32. (In Russ.). https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_28 EDN: FQLWVS

Введение

Под адаптацией понимают – процесс целенаправленного приспособления живых организмов ко всему разнообразию условий их функционирования, как внешних, так и внутренних, а также активное освоение природной и социальной среды.

Начало обучения в ВУЗе – является важным этапом в жизнедеятельности молодого человека: усиливается эмоциональное напряжение, увеличивается интенсивность учебной нагрузки, снижается двигательная активность индивида. Полностью меняется подход к обучению, уходит контроль со стороны родителей, школьных педагогов. Все это приводит к стрессовым ситуациям, снижению уровня работы иммунной системы, и, как следствие, проблемам физического и психического здоровья. В этот период многие студенты нуждаются в психологическом консультировании и дополнительном внимании социальных педагогов и психологов.

Именно поэтому адаптация студентов к обучению в ВУЗе является актуальной проблемой в современном высшем образовании.

Методы

Анализ научной и методической литературы по проблеме, анализ социокультурного контекста и образовательной практики, педагогическое наблюдение, обобщение.

Результаты

Данным вопросом занимаются специалисты различных областей: социологи, психологи, педагоги, врачи.

Цель адаптации в вузе – формирование положительных и благоприятных условий для самореализации личности первокурсника, в результате чего он приспособится к новым и изменяющимся требованиям.

Существуют ряд факторов, влияющих на процесс адаптации первокурсников к обучению, снижающих эффективность обучения:

- недостаточный уровень знаний школьной программы, необходимой для образования в

ВУЗе;

- отсутствие навыков тайм-менеджмента и планирования деятельности;
- отсутствие навыков работы с большим объемом новой информации;
- отсутствие контроля и опеки со стороны родителей, учителей.
- Помимо этого, на процесс адаптации оказывают влияние:
- экологическое воздействие (высокий объем времени у компьютера, частое использование гаджетов, присутствие в плохо проветриваемом помещении);
- социальное воздействие (межличностные отношений «студент-студент», «студент-преподаватель»);
- физиологическое воздействие (дефицит времени, гиподинамия, нарушение режима питания, сна).

Все эти факторы играют «тормозящую» роль в адаптации первокурсника.

Совокупность этих факторов вызывает перенапряжение физической и психической сферы студента, что может привести к дезадаптации.

Дезадаптация – процесс, противоположный по своей сути процессу адаптации.

В настоящее время принято выделять несколько видов адаптации:

1. Психологическая адаптация.
2. Социальная адаптация.
3. Физиологическая адаптация.

Психологическая адаптация связана с необходимостью использовать в процессе обучения более высокий, чем в школьной программе, уровень памяти, мышления. Социальная адаптация связана с расширением круга контактов (однокурсники, преподаватели). Физиологическая адаптация необходима в связи с увеличением умственной нагрузки при низкой физической нагрузке.

Все три вида адаптации взаимодействуют друг с другом и должны реализовываться в комплексе.

В данной работе мы рассмотрим роль физиче-

ских упражнений в адаптационном периоде.

Ученый Е.П. Гора в своем учебном пособии «Экология человека» отмечает: «Мышечные нагрузки у студентов из-за большого объема учебных часов понижаются. Исследования ученых показывают, что суммарная двигательная активность студентов в период занятий составляет всего лишь 56–65 процентов, а во время экзаменов 39–46 процентов от ее уровня. Таким образом, наблюдается значительный дефицит движений у большинства студентов в течение 80 процентов времени учебного процесса. Суточные энергозатраты составляют при этом 10,0–11,7 МДж (2400–2000 ккал в течении суток). Для них характерно значительное снижение двигательной активности, приводящее к ухудшению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения.» [1, с. 140].

Для студентов, находящихся в условиях гипокинезии, имеет большое значение двигательная активность. Отрицательное влияние гипокинезии значительно заметно в сочетании с постоянным нервно-психическим напряжением и преизбыточным режимом питания. Физические упражнения способствуют созданию адаптивных механизмов и улучшению психического состояния студентов.

Для эффективного процесса адаптации необходимо:

- Проводить занятия по физической культуре на свежем воздухе;
- Организовывать гимнастику в ходе учебного дня;
- Проводить просветительскую работу с первокурсниками о влиянии физической активности на здоровье и работоспособность;
- Организовать дробный приём пищи (4–5 раз в день);
- Соблюдать водный режим (от 1,5 до 3 л воды, в зависимости от массы тела).

От того, как пройдет адаптация на первом курсе обучения в ВУЗе, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы обучения. При поступлении на человека влияет спектр факторов: новый коллектив, новый преподавательский состав, изменение режима дня, изменение статуса в обществе, изменение взаимоотношений в социуме [2, с. 110].

Нами было проведено анкетирования студентов первого курса. Результаты данного анкетирования позволяют сделать следующие выводы:

- 95% опрошенных студентов испытывают психологический дискомфорт;
- 81% опрошенных студентов отмечают снижение работоспособности по сравнению с выпускным классом школы;
- 75% опрошенных студентов отмечают появление бессонницы, проблем с ЖКТ, головные боли.

Все это свидетельствует о проблемах в период адаптации.

Среди студентов первого курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарский государственный технический университет (102 человека) была выбрана экспериментальная группа в количестве 30 человек, с которой в период с сентября по декабрь 2022 г. была реализована дополнительная программа физических упражнений:

1. Дополнительный час физической культуры на свежем воздухе.
2. Ежедневная пятнадцатиминутная физическая пауза во время учебных занятий.
3. Обязательное посещение секций в ВУЗе по выбору студентов (волейбол, футбол, баскетбол).
4. Пешие вечерние прогулки не менее 40 минут.
5. Волонтерские беседы на тему «О пользе физических упражнений в адаптации к обучению в ВУЗе».

Авторы статьи курировали данную группу студентов, проводили с ними еженедельные встречи, на которых в общих и индивидуальных беседах выявляли успехи и неудачи процесса адаптации.

Волонтеры – кураторы третьего курса подготовили и провели День здоровья с выездом в лесную зону Самарской области.

Ежедневные дополнительные физические упражнения проводились также волонтерами – кураторами под современную позитивную музыку. Необходимо отметить, что музыка один из дополнительных факторов процесса адаптации. Волонтерам – кураторами в совместной игровой деятельности удалось сплотить экспериментальную группу.

Один раз в неделю группа вместе выходила на пешие прогулки на набережную реки Волги.

По завершению данной программы было проведено повторное анкетирование всех первокурсников.

Результаты анкеты экспериментальной группы показывают эффективность физической культуры и здорового образа жизни в процессе адаптации:

- Число опрошенных студентов экспериментальной группы, испытывающих психологический дискомфорт снизилось до 58% (результат по остальным 89%);
- Число опрошенных студентов экспериментальной группы, отмечают снижение работоспособности по сравнению с выпускным классом школы снизилось до 43% (результат по остальным 70%);
- Число опрошенных студентов экспериментальной группы, испытывающих психологический дискомфорт снизилось до 58% (результат по остальным 89%);

- Число опрошенных студентов экспериментальной группы, отмечают появление бессонницы, проблем с ЖКТ, головные боли снизилось до 29% (результат по остальным 59%).

Кроме того, в личной беседе, студенты экспериментальной группы отметили, что физические упражнения, занятия спортом, день здоровья, пешие прогулки благоприятно отразились на эмоциональном состоянии в период адаптации.

Особенно понравились такие формы взаимодействия, как выполнение физических упражнений с музыкальным сопровождением.

Таким образом, можно сделать выводы об эффективном влиянии физических упражнений на процесс адаптации студентов первого курса высшего учебного заведения. В процессе физкультурной деятельности молодой человек вступает в большое количество социальных контактов, в результате которых он адаптируется к новым условиям окружающей среды. Адаптация в сфере физкультурной деятельности оказывает воздействие и на адаптацию к новым требованиям в процессе учебы, структуру поведения, взгляды и отношения, необходимые для успехов в дальнейшей учебной деятельности [3, с. 679].

Наблюдается прямая зависимость между успешностью первокурсников на уроках физкультуры и его социальным статусом в группе однокурсников. Физкультурная деятельность вовлекает первокурсников в целый спектр социальных отношений, формирует адекватные поведенческие нормы поведения. Значительная роль физической культуры, к сожалению, используются не в полном объеме. Это происходит прежде всего с имеющимися противоречиями между целевой установкой, что физические упражнения играют роль только в развитии физической силы человека, и не затрагивают психологические аспекты деятельности.

Физические упражнения не только влияют на физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность), но и положительно влияют на процесс социально-психологической адаптации. Это происходит за счёт включения студентов в групповую контактную деятельность (игры, используемые на занятиях по физической культуре; секции, участие в спортивных и физкультурно-оз-

доровительных мероприятиях, дни здоровья), а также способствуют развитию личностного адаптационного потенциала (адаптивные и коммуникативные качества, нервно-психическая устойчивость), повышают уровень активности и работоспособности в учебной деятельности [4, с. 159].

К условиям эффективности адаптации в процессе физических занятий относят:

1. Соответствие особенностей педагогического воздействия и внутренних особенностей личности учащегося.
2. Формирование мотивации различного рода отношений и деятельности в процессе физического воспитания.
3. Положительное воздействие занятий физкультурой на эмоциональную сферу человека.
4. Создание адекватного самоанализа и самооценки студентов.

Заключение

Адаптация первокурсников – сложный многоуровневый процесс, связанный с включением личности в систему поведения, потребности, интересы, усвоением социального опыта. Физическое воспитание позволяет сохранить и укрепить здоровье, формирует всесторонне гармоничную личность, положительно влияет на качество учебного процесса и способствует успешной адаптации к процессу обучения в высшем учебном заведении. Физическое воспитание позволяет сохранить и укрепить здоровье, формирует всесторонне гармоничную личность, положительно влияет на качество учебного процесса и способствует успешной адаптации к процессу обучения в высшем учебном заведении. Однако только одна внутренняя мотивация вряд ли будет поддерживать долгосрочную регулярное участие в физкультуре, и поддержка физически активного образа жизни требует больших усилий молодых людей. Совместные физические упражнения, и в т.ч. прогулки отождествляются с удовольствием, собственной значимостью, социальным статусом, а значит, становятся источником внутренней мотивации. Такой тип физической активности способствует не только успешной адаптации, но и долгосрочной нацеленности на улучшение самочувствия и жизненный тонус.

Список литературы

1. Гора Е.П. Экология человека: учебное пособие для вузов. М.: Дрофа, 2007. 540 с.
2. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2013. 300 с.
3. Удалова Е.П., Кокурина Е.Н., Лихоманов Е.А. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 679-681. EDN: YLNUMT
4. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2013. 576 с.

References

1. Gora EP. *Ekologiya cheloveka = Human ecology*. Moscow: Drofa Publ.; 2007. 540 p. (In Russ.).
2. Karpushin BA. *Pedagogika fizicheskoi kul'tury = Pedagogy of physical culture*. Moscow: Sovetskii sport Publ.; 2013. 300 p. (In Russ.).
3. Udalova EP, Kokurina EN, Likhomanov EA. Zanyatiya po fizicheskoi kul'ture kak sredstvo sotsial'noi adaptatsii studentov-pervokursnikov = Physical culture classes as a means of social adaptation of first-year students. *Molodoj ucenyj*. 2017;(15):679-681. (In Russ.). EDN: YLNUMT
4. Nemov RS. *Psikhologiya = Psychology*. Moscow: VLADOS Publ.; 2013. 576 p. (In Russ.).

Информация об авторах:

Турбина Евгения Георгиевна, кандидат технических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), SPIN-код: 4046-4777, AuthorID: 7418164, email: kozheg@ya.ru

Маркин Анатолий Вячеславович, студент 3 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), email: Markintolya441@gmail.com

Вклад авторов: Авторы внесли равный вклад в исследовательскую работу.

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию: 22.12.2022

Одобрена после рецензирования: 11.01.2023

Принята к публикации: 19.01.2023

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors:

Evgeniya G Turbina, Candidate of Sciences in Technology, Associate Professor, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), SPIN-код: 4046-4777, AuthorID: 7418164, email: kozheg@ya.ru

Anatolii V. Markin, Student of the 3 st year of the Faculty of Engineering Systems and Environmental Construction, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), email: Markintolya441@gmail.com

Contribution of the authors: The contribution of the authors is equal.

Conflict of interests: The authors declare that there is no conflict of interest.

Received: 22.12.2022

Approved after reviewing: 11.01.2023

Accepted for publication: 19.01.2023

The authors have read and approved the final manuscript.