

УДК 796.011.1:364-785.14-057.875

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

О. В. Кандрукевич, П. А. Абрамович, О. В. Зайцева
(БГУКИ, Минск, Беларусь)

Изучен потенциал занятий физической культурой в вузе как средства оптимизации адаптационного процесса первокурсников. Теоретический анализ и данные опроса

свидетельствуют о положительном влиянии систематической физической активности на преодоление социальных, психологических, академических трудностей адаптации студентов в условиях образовательной среды.

Ключевые слова: адаптация, физическая культура, первокурсники.

Актуальность проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе обусловлена ее непосредственным влиянием на академическую успеваемость, психологическое благополучие и общую профессиональную социализацию личности. Адаптационный процесс – многокомпонентный феномен, связанный с освоением новых социальных ролей, норм поведения и интенсивных форм учебно-познавательной деятельности. Его успешность детерминирована внешними (организационно-педагогическими) условиями и внутренними ресурсами индивида, среди которых ключевое место занимает физическое и психическое здоровье. Интенсивные психоэмоциональные нагрузки, связанные с вхождением в новую социальную среду, в ряде случаев провоцируют у студентов состояние хронического стресса, что негативно сказывается на когнитивных функциях и мотивации к обучению. Целенаправленное использование ресурсов физической культуры представляется перспективным направлением педагогического сопровождения адаптационного процесса [2].

Цель работы – изучить аспекты влияния физической культуры на процесс адаптации студентов к условиям образовательной среды вуза.

Материалы и методы. Анализ специальной литературы, посвященной оптимизации адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе средствами физической культуры. Анкетирование 100 первокурсников (средний возраст 18,2 года) для оценки уровня адаптационных трудностей (академическая нагрузка, социальное взаимодействие, психологическое состояние, физическое самочувствие), регулярности и характера занятий физической культурой; влияния физической активности на различные компоненты адаптации.

Результаты исследования. Адаптация – процесс приспособления организма и личности к изменяющимся условиям внешней среды. В образовательной среде вуза адаптация приобретает форму активного социально-психологического освоения, включающего академическую, социальную и личностную составляющие. В специальной литературе описаны следующие факторы дезадаптации первокурсников: академические (неформированность навыков самостоятельной работы и саморегуляции в

условиях ослабленного внешнего контроля), социально-психологические (разрыв привычных и необходимость создания новых социальных связей, переживание одиночества), личностные (неопределенность профессионального выбора, кризис идентичности, юношеского возраста), бытовые (необходимость самообслуживания и организации жизнедеятельности в условиях общежития). Следствием дезадаптации является состояние хронического стресса, которое проявляется в астенизации (психической утомляемости, ухудшении памяти и снижении способности к концентрации). Длительное психоэмоциональное напряжение может приводить к ослаблению иммунитета и росту соматических заболеваний [3].

Известно, что влияние систематических занятий физической культурой на процесс адаптации носит комплексный, интегративный характер и реализуется через несколько взаимосвязанных компонентов.

Психофизиологический компонент заключается в том, что тренировка способствует повышению резервных возможностей сердечно-сосудистой и других систем организма, оптимизации энергообмена и укреплению общего состояния здоровья, что создает биологическую основу для сопротивления стрессу. Психологический компонент проявляется в снижении уровня тревожности, нейтрализации негативных эмоций, стимуляции выработки эндорфинов в процессе занятий физической культурой, что формирует повышенную стрессоустойчивость, препятствуя развитию эмоционального выгорания. Социальный компонент реализуется через занятия в группах, игровых и командных видах физической активности, что способствует социальной интеграции, формированию новых коммуникативных связей и чувства принадлежности к академическому сообществу [4, 5].

Результаты анкетирования в начале учебного года выявили спектр проблем, с которыми сталкиваются первокурсники. Так, отвечая на вопрос об особенностях академической нагрузки, 78% респондентов отметили высокий уровень стресса из-за большого объема самостоятельной работы и нехватки времени, 65 % испытывали трудности с концентрацией внимания и запоминанием материала. По вопросу о психологическом состоянии 72 % опрошенных сообщили о повышенной тревожности, 55 % – о чувстве одиночества и неуверенности в себе, 60 % отмечали проблемы со сном и эмоциональную нестабильность. В пункте «социальное взаимодействие» 50 % респондентов указали сложности с налаживанием новых социальных связей. В ответах на вопрос о физическом самочувствии

45 % студентов отметили повышенную утомляемость, частые головные боли и общее снижение иммунитета (частые простуды).

Студенты, регулярно (не менее 2 раз в неделю) посещавшие занятия по физической культуре ($n=65$), констатировали значительные положительные изменения по окончании учебного года. Так, в пункте «физическое самочувствие» 85 % респондентов отметили улучшение общего самочувствия, 70 % – снижение частоты простудных заболеваний, 78 % – повышение энергии и снижение утомляемости. По разделу анкеты «психологическое состояние» 80 % студентов указали, что физические нагрузки помогают им снижать нервное напряжение и эффективно бороться со стрессом, 67 % отметили улучшение качества сна и стабилизацию эмоционального фона, 60 % сообщили о повышении самооценки и чувства уверенности в себе благодаря достижению спортивных целей. В разделе «социальное взаимодействие» 75 % студентов, занимавшихся в спортивных секциях или командных видах спорта, указали, что занятия помогли им найти новых друзей и почувствовать себя частью сообщества. 55% отметили, что совместные тренировки способствуют развитию коммуникативных навыков и командного духа. Полученные данные эмпирически подтверждают, что занятия физической культурой являются действенным инструментом комплексной поддержки студентов-первокурсников. Наблюдается прямая взаимосвязь между регулярной физической активностью и снижением уровня дезадаптации по всем ключевым компонентам: физическому, психологическому и социальному.

Данные анкетирования, показавшие высокий уровень тревожности (72 %), актуализируют необходимость внедрения таких доступных и эффективных методов саморегуляции, как дыхательная гимнастика. В рамках учебных занятий по физической культуре для целенаправленной работы со стрессом и тревожностью высокоэффективным является применение методик дыхательной гимнастики. Данные практики не требуют специального оборудования, легко интегрируются в учебный процесс и обладают доказанным терапевтическим потенциалом. В качестве апробированного метода в работе рассматривается дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Ее преимущество заключается в сочетании мощного физиологического воздействия (улучшение вентиляции легких, насыщение крови кислородом, нормализация работы сердечно-сосудистой системы) с немедленным психорегулирующим эффектом, так как концентрация на ритмичном выполнении дыхательных элементов спо-

способствует переключению внимания и снижению нервного напряжения [1, 2]. Базовые упражнения методики, рекомендуемые для применения: «ладошки» (выполняется сериями по 8 коротких, шумных вдохов носом с одновременным сжиманием ладоней в кулаки); «погончики» (на резком вдохе производится толчковое движение руками вниз с напряжением плечевого пояса); «насос» (сочетание короткого шумного вдоха в конечной фазе наклона и пассивного выдоха при выпрямлении). Регулярное выполнение данного комплекса способствует не только укреплению дыхательной системы, но и формированию навыка оперативной саморегуляции в ситуациях повышенного психоэмоционального напряжения [1].

Заключение. Адаптация к вузу является многокомпонентным процессом, успешность которого определяется способностью студента преодолевать комплекс академических, социально-психологических и личностных трудностей, что подтверждено результатами анкетирования.

Эмпирические данные свидетельствуют, что занятия физической культурой выступают значимым ресурсом оптимизации адаптационного процесса, оказывая положительное влияние на физиологическое состояние, психоэмоциональную сферу и социальную интеграцию студентов.

Внедрение специализированных методик в рамки учебных занятий по физической культуре представляет собой эффективный инструмент педагогического воздействия, направленный на развитие навыков саморегуляции и снижение уровня дезадаптационной тревожности у первокурсников.

Разработка комплексных программ по физической культуре, интегрирующих традиционные формы тренировки и специализированные психорегулирующие практики для различных групп студентов с учетом их индивидуальных адаптационных рисков, является перспективным направлением.

Список использованной литературы

1. Григорьев, В. И. Дыхательные гимнастики на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы, / В. И. Григорьев, А. В. Токарева, И. С. Москаленко, О. В. Миронова, Ю. И. Шульгов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №2 (132). – С.67 – 70.
2. Зуйкова, Е. Г. Влияние физической культуры на работоспособность и адаптацию студентов к физическим нагрузкам / Е. Г. Зуйкова, И. Л. Бондарчук // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – № 1. – С. 228 – 233.
3. Козлов, Н. С. Здоровье, физическая культура и адаптация студентов к обучению в вузе / Н. С. Козлов, А. Ю. Лахтин // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 3. – С. 207–209.

4. Малоземов, О. Ю. Возможности физической культуры в социально–психологической адаптации / О. Ю. Малоземов, И. И. Малоземова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №58–1. – С 148–151.
5. Халикова, Л. С. Адаптация к обучению студентов первого курса средствами физической культуры / Л. С. Халикова // Проблемы педагогики. – 2020. – №1 (46). – С. 89 – 91.