

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Масловская С.М.

Научный руководитель – Харьков В.А., канд. пед. наук, доцент
Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
Новополоцк, Республика Беларусь

***Аннотация.** Данная работа освещает проблему адаптации студентов первого курса к обучению в учреждении высшего образования (УВО). Особое внимание уделяется трудностям, с которыми сталкиваются студенты в сфере коммуникации. Акцент делается на сфере общения и развития коммуникации студентов в силу того, что она может позитивно сказаться на процессе адаптации в целом. Приведены результаты исследования на студентах первого курса Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.*

***Ключевые слова:** студенты первого курса; адаптация; сфера общения и коммуникации; физическая культура.*

Введение. Поступление в УВО – это не только важный период в становлении человека как профессионала, но и важный этап в развитии личности. Переход из школьной среды в вузовскую сопровождается рядом проблем, которые оказывают влияние на личность студента. Многие психологи выделяют разное количество таких негативных ситуаций: переезд в другой город, жизнь в общежитии, новая система образования с другими требованиями, большое количество новых людей, с которыми нужно выстраивать общение и т. д.

Преодоление этих трудностей представляет собой процесс адаптации, который может быть как позитивным, так и негативным. Как сам процесс адаптации может влиять на преодоление вышеуказанных трудностей, так и определенные трудности могут влиять на адаптацию.

Пример: если студент может легко адаптироваться в новых ситуациях, то поступление в УВО со всеми вытекающими сложностями не будет оказывать на него негативного влияния.

Возможен вариант, когда трудности в какой-либо одной сфере могут негативно сказываться на всем процессе адаптации. Если студенту трудно выстроить общение, он не может найти общий язык с одноклассниками или испытывает трудности с доверием, то это может оказать негативное влияние на его процесс адаптации.

Многие психологи и педагоги при исследовании процесса адаптации обращают внимание на какую-то одну проблему, что негативно сказывается на адаптации, и с ней работают, изучая информацию по этой теме и подбирая необходимые методы и методики для исследования.

В этой статье мы обратимся к проблеме в сфере общения и отношения у студентов первого курса. Отучившись 11 лет в одном коллективе, студенты могут испытать трудности в общении при поступлении в УВО, так как необходимо налаживать межличностное взаимодействие с большим количеством людей. Трудностей так же добавляет тот факт, что студенческие группы организовываются рандомно, без учета

каких-либо индивидуальных особенностей студентов (темперамент, экстраверсия/интроверсия и т. д.). Проблемы, с которыми сталкиваются студенты первого курса в области общения, могут негативно сказаться на процессе адаптации и впоследствии на эффективности обучения.

Основная часть. Новый коллектив в университете можно рассматривать как объект и как субъект. Говоря об объекте – это результат целенаправленной работы кураторов и педагогов. Если мы говорим о субъекте, то это студенческая группа функционирует и развивается самостоятельно, при этом подчиняясь определенным социально-психологическим законам. Сложность в работе со студенческой группой на первом курсе может заключаться в том, что в такой группе еще нет выработанных норм и правил поведения [1].

Отметим, что проблема общения у первокурсников будет относиться к области социально-психологической адаптации. Социально-психологическая адаптация представляет собой вхождение в новый коллектив, формирование отношений, личностных связей. В статье «Взаимосвязь факторов социально-психологической адаптации и адаптированности студентов к условиям вуза» (2021) была описана прямая взаимосвязь «адаптивности» с «принятием других», т. е. принятие мнения других и взаимодействие с одноклассниками способствует хорошей адаптации к условиям УВО. Также была обозначена прямая взаимосвязь между «дезадаптивностью» и «непринятием других», т. е. негативное и враждебное отношение другим связано с трудностями, возникающими при адаптации к новым условиям [2].

Существует ряд исследований, отмечающих трудности, с которыми сталкиваются студенты первого курса, если мы говорим о новом коллективе, необходимости выстраивать коммуникацию и налаживать межличностное взаимодействие.

Исследование, которое провели Н.Р. Салихова и А.Р. Фахрутдинова, выявило 22 категории проблем, с которыми сталкиваются студенты-первокурсники. Первая категория представляет собой изменение социального окружения, т. е. страх не влиться в коллектив, неспособность выстроить общение, тревога из-за большого количества людей с разными характерами и особенностями. Вторая категория – совместный быт в общежитии с новыми людьми, третья – взаимодействие с преподавателями – страшно задать вопрос, возможные сложности с общением или вероятность конфликта [3]. Исследование показало, что из всего разнообразия проблем, с которыми сталкиваются студенты первого курса, проблема отношений с другими людьми занимает 80,4 %.

Исследование А.А. Казаковой показало, что 50 % студентов испытывают трудности в общении с одноклассниками, но позже они смогли найти общий язык и адаптироваться в группе. 34 % учащихся сразу нашли общий язык с одноклассниками. 16 % студентов не смогли найти общий язык с одноклассниками [4].

В целях выявления причин, по которым межличностное взаимодействие и общение у студентов первокурсников затруднено, нами проведены предварительные исследования, обобщенные результаты которых представлены ниже. В исследовании приняли участие 50 студентов первого курса Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.

С целью определения психологической атмосферы, сложившейся в группе (коллективе) в первые четыре месяца учебного процесса, мы использовали опросник

А.Ф. Фидлера. На основании индивидуальных профилей мы составили средний профиль, характеризующий психологическую атмосферу в группе, который составил 48,8, что соответствует средней оценке (от 10 – наиболее положительная оценка и до 80 – наиболее отрицательная оценка). Средние значения показателей психологической атмосферы в коллективе (чем левее расположен знак +, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего), приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Средние значения показателей психологической атмосферы в коллективе

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие				4,7					Враждебность
Согласие						6,1			Несогласие
Удовлетворенность				4,8					Неудовлетворенность
Продуктивность				4,9					Непродуктивность
Теплота					5,06				Холодность
Сотрудничество						6,1			Несогласованность
Взаимоподдержка						6,2			Недоброжелательность
Увлеченность				4,9					Равнодушие
Занимательность					5,1				Скука
Успешность				4,7					Безуспешность

Данные таблицы свидетельствуют о снижении степени комфортности взаимоотношений студентов в группе.

Еще один чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое – это групповая сплоченность. Здесь мы воспользовались индексом групповой сплоченности Сишора. Средний балл групповой сплоченности составил 10,9, что соответствует среднему уровню. Полученный результат (не положительный и не отрицательный) говорит о необходимости работы с группой, чтобы она стала более сплоченной, способной на активную совместную деятельность, организованную, воспринимаемую как единое целое.

Приведенные исследования иллюстрируют важность работы со сферой общения у студентов первого курса. В.И. Слободчиков писал о том, что поступление в УВО можно рассматривать как своеобразный кризис, как кризис рождения и вхождение человека в новое социальное общество [3]. Исходя из такого рассмотрения поступление в университет, мы видим, сфера общения и коммуникации занимает значимое место для адаптации и дальнейшего эффективного развития личности и профессионала.

По словам П.Д. Павленка высокий социальный статус студента в группе, удовлетворенность этой социальной средой и ее компонентами являются важными показателями успешной социальной адаптации [5].

Таким образом, мы обозначили значимость сферы общения и отношений для адаптации студентов первого курса. Работая с данной проблемой, можно помочь студентам легче влиться в новый коллектив и эффективно начать обучение.

Изучая тему общения и коммуникации в студенческой группе, существует ряд литературы и исследований, которые занимаются именно иностранными студентами и их адаптацией к студенческой группе. Изучая такие исследования, важность

коммуникации и отношений между студентами становится наиболее заметной и важной. Нельзя сравнивать между собой языковой барьер и проблемы с налаживанием контактов в новой группе, но негативные последствия обеих ситуаций сказываются негативно на адаптации в целом.

При рассмотрении проблемы адаптации студентов первого курса, психологи стараются предлагать различные инструменты, чтобы способствовать более эффективной адаптации. Одним из таких инструментов можно считать занятия физической культурой. Во время физических нагрузок студенты становятся более стрессоустойчивыми, развивается самоконтроль, формируется чувство коллективизма и т. д. Подводя итог можно говорить о том, что у студентов формируется социальная адаптация [6].

Выше отмечалось, что проблемы в сфере общения у студентов первого курса относятся к социально-психологической адаптации, соответственно, можно использовать занятия физической культурой при адаптации студентов.

Положительные аспекты занятий физической культурой можно отметить как с точки зрения психологии, так и с точки зрения физиологии.

Говоря о психологической точке зрения, мы можем обратиться к феноменам социальной психологии. Если на занятиях физической культурой присутствуют командные виды работы, то это положительно скажется на взаимодействии людей, что находятся в одной команде. Работа в команде (группе) учит не только нести ответственность за себя, но и брать ответственность за других, добиваться результата общими усилиями. Командные задания помогают наладить контакт с другими людьми, выйти из зоны комфорта [7].

Физиология отмечает, что при физической нагрузке в кровь выбрасывается адреналин и норадреналин, что благоприятно сказывается на таких системах как сердечнососудистая и дыхательная, что в свою очередь ведет к бодрости, уверенности в себе, в целом к хорошему самочувствию.

Таким образом, физическая культура способствует развитию межличностных контактов у студентов как с точки зрения психологии, так и с точки зрения физиологии. В свою же очередь, отсутствие проблем в сфере общения у студентов положительно сказывается на всем процессе адаптации к обучению в УВО.

Заключение. Приведенные результаты исследования на 50-ти студентах первого курса Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой иллюстрируют необходимость более тщательной работы со студентами. При более глубоком рассмотрении проблемы могут быть использованы различные инструменты, которые могут помочь достичь более высоких результатов и облегчить процесс адаптации студентов. Как один из важнейших инструментов необходимо рассмотреть занятия физической культурой.

1. Адаптация студентов первого курса в вузе / С. С. Юсупова [и др.] // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов XIII Междунар. науч.-практ. конф., Белгород, 19 нояб. 2021 г. / под ред. С. А. Михайличенко, Ю. Ю. Буряка. – Белгород: Белгородский гос. технол. ун-т им. В. Г. Шухова, 2021. – Ч. 3. – С. 351–358.

2. Васильева, А. О. Взаимосвязь факторов социально-психологической адаптации и адаптированности студентов к условиям вуза / А. О. Васильева // Философия здоровья:

интегральный подход: межвуз. сб. науч. тр. – Иркутск: Иркутский гос. мед. ун-т, 2021. – Вып. 8. – С. 60–67.

3. Салихова, Н. Р. Трудности адаптации первокурсников к обучению в вузе / Н. Р. Салихова, А. Р. Фахрутдинова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2021. – № 1. – С. 97–113.

4. Казакова, А. А. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры / А. А. Казакова // Студенческая наука – взгляд в будущее: материалы XVIII Всерос. студ. науч. конф., Красноярск, 15–17 мар. 2023 г. – Красноярск: Красноярский гос. аграр. ун-т, 2023. – Ч. 1. – С. 449–451.

5. Шильцова, Ю. В. Адаптация студентов к первому курсу в условиях вуза / Ю. В. Шильцова // E-Scio. – 2020. – № 5 (44). – С. 526–535.

6. Копылова, Е. А. Физическая культура как средство преодоления психологических барьеров в общении [Электронный ресурс] / Е. А. Копылова, Т. В. Афанасенко. – Режим доступа: <https://clck.ru/38rQAW>. – Дата доступа: 16.02.2024.

7. Роль физической культуры в адаптации студентов I курса к условиям обучения в вузе / Б. М. Сапаров [и др.] // Молодежь и наука. – 2019. – № 12. – С. 10.