

УДК 796.385

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ  
ПЕРВЫХ КУРСОВ**

*Гинько Н. Н.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье сделан акцент на социальной адаптации студентов первого курса как важнейшем аспекте их интеграции в университетскую среду. Этот процесс часто сопровождается значительным психологическим и физическим напряжением, что часто негативно влияет на качество образования и общее состояние здоровья обучающихся. В современных условиях образовательного процесса все чаще используются здоровьесберегающие технологии для улучшения адаптации и повышения общего благополучия студентов. В данном контексте здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе рассматриваются как одно из условий успешной социальной адаптации студентов.

**Ключевые слова:** социальная адаптация, здоровьесберегающие технологии, образовательная среда, психологически благоприятная среда, адаптация к новым условиям обучения и проживания.

Для выпускника школы, впервые оказавшегося в стенах университета, адаптация к новой социальной среде – это не просто получение специализированных знаний, отвечающих новым образовательным целям (которые теперь ориентированы на будущую профессию). В первую очередь, это приобретение опыта самостоятельной организации повседневной жизни, налаживания отношений со сверстниками, выстраивания поведения и освоения других социальных аспектов. Социальная адаптация первокурсников включает в себя принятие новых ролей, построение межличностных контактов и вовлечение в университетскую среду. Для студентов первого курса успешная социализация – это умение эффективно действовать, расти и взаимодействовать в новой образовательной обстановке, не испытывая дискомфорта и избегая негативного влияния на их психическое и социальное самочувствие [2, с. 25-26].

В этом контексте здоровьесберегающие технологии помогают студентам оперативно решать возникающие задачи. Регулярные занятия спортом, сбалансированное питание и профилактика болезней позволяют поддерживать

высокий уровень энергии, необходимый для учебы и общения. Программы по снятию стресса и развитию эмоционального интеллекта помогают преодолевать трудности адаптации, а организация совместных мероприятий способствует формированию дружеских отношений и чувства общности.

Здоровьесберегающие технологии значительно облегчают социальную адаптацию первокурсников, создавая благоприятную образовательную атмосферу, где отсутствует перегрузка и присутствует поддержка со стороны преподавателей, специалистов и воспитателей. Это способствует снижению уровня стресса и тревожности. Участие в групповых оздоровительных мероприятиях и проектах также развивает коммуникативные навыки и укрепляет дружеские связи между студентами. В целом здоровый образ жизни и благоприятная психологическая среда положительно влияют на способность студентов усваивать знания и достигать академических успехов.

Анализ результата опроса студентов первого курса с использованием комплексной анкеты «Изучение содержания социальной адаптации», проведенной в два этапа - в октябре 2023 года и в апреле 2024 года, показал, что большое значение для понимания проблем социальной адаптации первокурсников имеет исследование вопроса их участия и отношения к мероприятиям, проводимым в учебных группах и в общежитиях, на факультетах и в университете. По результатам опроса, проведенного в октябре 2023 г., стало очевидно, что большая часть первокурсников особого интереса к мероприятиям не проявляла. Никто из них не высказал по этому вопросу, никаких оценочных суждений.

Участие первокурсников в мероприятиях университета, факультета, группы и общежития ко второму семестру значительно активизировалось. Что показывают результаты опроса, проведенного в апреле 2024 года (рисунок).

В качестве примера успешной практики, Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой активно внедряет здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс, что заметно улучшает адаптацию первокурсников. Студенты вовлечены в разнообразные общеуниверситетские спортивные мероприятия, такие как фестиваль спорта «Зимние каникулы», «Круглогодичная спартакиада», легкоатлетическая эстафета первокурсников, Неделя спорта и здоровья, а также в акции, пропагандирующие здоровый образ жизни («Здоровье – выбор каждого», «День отказа от курения», «Неделя психического здоровья»).

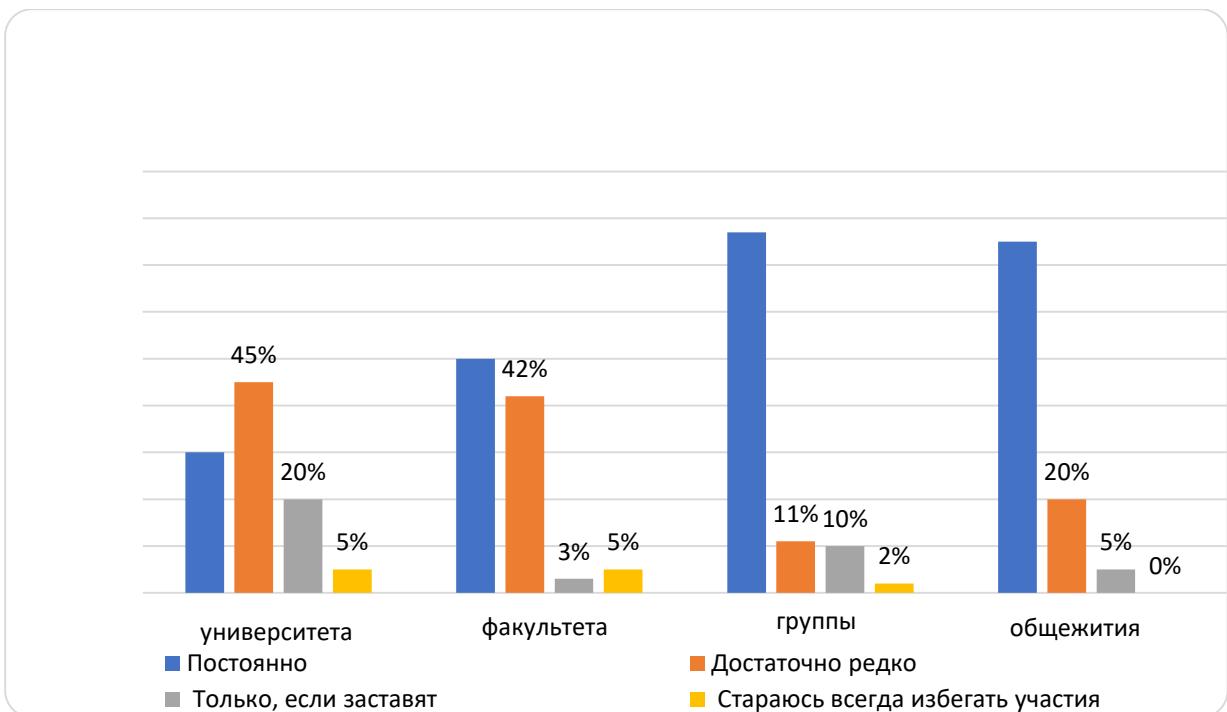


Рисунок. – Сравнительный показатель участия первокурсников в мероприятиях  
(апрель 2024 г.)

Особое внимание уделяется коллективным проектам, таким как увлекательные квесты («Укрепи иммунитет», «Здоровье в тренде») и исследовательские работы, посвященные вопросам здоровья в рамках учебных дисциплин. Для укрепления дружеских связей организуются тимбилдинги и волонтерские акции, например, «Дай лесу новое жиццё» и «Вместе за чистый город». Студенты также участвуют в благотворительных инициативах («В школу – вместе», «Далонь добра», «Рождество для каждого ребенка») и творческих мероприятиях, включая фестиваль творчества первокурсников «Дебют», победители которого представляют университет на областных и республиканских конкурсах «Песни юности наших отцов» и фестивале молодежного творчества «Студенческая весна».

Не менее важна и внешняя среда, способствующая оздоровлению: в холлах учебных корпусов, библиотеках и рекреациях созданы зоны отдыха с удобной мебелью, в каждом корпусе работают пункты питания, аудитории отличаются простором и хорошим температурным режимом. В общежитиях университета обновлена мебель, а воспитатели и педагоги-организаторы ведут систематическую работу по созданию комфортной и поддерживающей атмосферы.

Таким образом, включенность первокурсников в мероприятия университета, факультета, группы и общежития является одним из показателей

в обеспечении положительной динамики протекания их социальной адаптации.

Реализованная на практике модель использования здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой значительно облегчает протекание адаптационного процесса первокурсников и позволяет системно управлять им в целом. Технологии при этом выступают важным условием успешной социальной адаптации первокурсников к новым условиям обучения и проживания. Совершенствование и развитие их для обеспечения максимальной эффективности применения является одной из приоритетных задач, стоящих на современном этапе перед университетом.

#### **Список используемой литература**

1. Артемьева Л. О. Здоровьесберегающие технологии комплексного сопровождения детей // Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы / Под ред. Л. О. Артемьевой. – Пенза: АНОО Приволжский Дом знаний, 2009. – с. 250
2. Лухверчик, В.Н. Управление процессом адаптации первокурсников: проблемы и опыт/ В.Н.Лухверчик // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е, Педагогические науки. – 2020. – № 9. – С. 25-26.
3. Подсосова, Н.Б. Педагогическая поддержка адаптации студентов первого курса к образовательной среде вуза: дис. ... канд. пед. наук/ Н.Б. Подсосова. – Новокузнецк, 2012. – 260 с.