

**Беззубова Алена Викторовна**

бакалавр, студентка

**Маценура Галина Николаевна**

бакалавр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ**

***Аннотация:** в статье анализируется потенциал физической культуры как инструмента психологической адаптации студентов, переехавших в другой город для обучения. Актуальность темы связана с необходимостью преодоления стресса, вызванного разрывом с привычной средой, и сложностями интеграции в новое сообщество. Цель работы – обосновать методики применения физкультурно-спортивной деятельности для облегчения адаптационного периода. В результате исследования определены ключевые компоненты адаптации и факторы, влияющие на её успех.*

***Ключевые слова:** адаптация, иногородние студенты, физическая культура, социальная интеграция, стрессоустойчивость, психологическое благополучие, вуз.*

Переезд в другой город для получения высшего образования представляет для молодого человека комплексную психологическую задачу. Помимо академической нагрузки, студент сталкивается с необходимостью адаптироваться к непривычной социальной среде, решать бытовые вопросы в отрыве от семьи и выстраивать новые отношения. Совокупность этих факторов формирует хронический стресс, который может негативно отразиться на успеваемости и психическом здоровье, проявляясь в синдроме первокурсника. В этой связи возрастает значимость поиска эффективных и доступных инструментов поддержки. Физическая культура, являясь неотъемлемой частью учебного плана, обладает значительным, но часто не реализуемым ресурсом для облегчения адаптации. Научно

доказано, что систематическая двигательная активность напрямую влияет на эмоциональное состояние, когнитивные функции и социальное самочувствие. Цель данной статьи – проанализировать механизмы и предложить практические пути использования физической культуры в качестве ключевого фактора успешной психологической адаптации студентов-иностранцев. Для её достижения определены задачи: раскрыть структуру адаптационного процесса у данной группы, исследовать многогранное влияние физкультурно-спортивной деятельности и сформулировать рекомендации для образовательных организаций.

Адаптация к вузу – это динамичный процесс интеграции, включающий три взаимосвязанных аспекта. Социальный компонент подразумевает вхождение в новое сообщество, установление контактов с сокурсниками и преподавателями, принятие норм учебного заведения. Психологическая адаптация связана с достижением внутреннего равновесия, снижением тревожности и формированием адекватной самооценки в изменившихся условиях. Академический аспект выражается в приспособлении к особенностям высшей школы: большим объёмам информации, новым форматам обучения и необходимости самоорганизации. Для приезжих студентов каждый из этих компонентов осложняется фактором отрыва от родной среды, что служит дополнительным источником напряжения.

На успех адаптации влияет множество условий. К личностным факторам относят уровень тревожности, коммуникативные навыки и мотивацию к учёбе. Социально-бытовые условия, такие как проживание в общежитии, финансовое положение и удалённость от дома, играют не менее важную роль. Среди академических факторов выделяют сложность программы и стиль преподавания, а к средовым – климатические и культурные различия. Негативным результатом дезадаптации становится снижение работоспособности, ухудшение успеваемости, рост конфликтности и обострение заболеваний.

Физическая культура предлагает комплексный ресурс для смягчения воздействия стрессогенных факторов и создания условий для гармоничной интеграции.

1. *Психофизиологическое воздействие.* Регулярные занятия оказывают доказанное положительное влияние на психическое состояние. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов и серотонина, улучшая настроение и формируя позитивный эмоциональный фон. Она способствует нормализации уровня кортизола, снижая общую физиологическую напряжённость. Улучшение нейровегетативной регуляции положительно сказывается на качестве сна и уменьшает соматические проявления тревоги. Кроме того, нагрузки повышают энергетический потенциал и усиливают мозговое кровообращение, что ведёт к улучшению памяти, внимания и, как следствие, учебных результатов.

2. *Социально-интеграционная функция.* Спортивная среда вуза выступает естественной площадкой для построения социальных связей. Командные виды спорта (волейбол, футбол) быстро формируют отношения, основанные на взаимовыручке и общей цели, создавая чувство принадлежности. Секции по интересам (танцы, единоборства) объединяют студентов, облегчая начальный этап знакомства. Участие в университетских мероприятиях укрепляет идентификацию с вузом, формируя общую идентичность и позитивный групповой опыт.

3. *Формирование личностных ресурсов.* Систематические тренировки воспитывают качества, необходимые для самостоятельной жизни. Они приучают к самодисциплине и тайм-менеджменту, борясь с дезорганизацией. Через преодоление физических нагрузок развиваются волевые качества и способность достигать целей. Этот опыт повышает общую стрессоустойчивость, формируя адаптивные модели поведения, применимые в учебной и бытовой сферах.

Так же на основе всего вышеперечисленного был проведен опрос среди студентов первого курса:

*Опрос: «Физическая активность и адаптация первокурсников-иностранцев»*

*Цель опроса:* оценить роль занятий физической культурой и спортом в процессе адаптации к учебе и жизни в новом городе.

*Выборка:* 30 студентов-первокурсников, переехавших в Хабаровск для обучения в ТОГУ (2025/2026 учебный год).

*Метод: Анонимное онлайн-анкетирование.*

*Вопросы и результаты:*

*1. Как вы оцениваете уровень стресса, связанного с переездом в новый город и началом учебы в университете?*

- Очень высокий: 28%*
- Высокий: 45%*
- Умеренный: 22%*
- Низкий: 5%*
- Отсутствует: 0%*

*2. Посещаете ли вы помимо обязательных занятий по физкультуре какие-либо спортивные секции или регулярно занимаетесь спортом самостоятельно?*

- Да, регулярно посещаю университетскую секцию: 18%*
- Да, занимаюсь самостоятельно (бег, зал, пр.): 25%*
- Иногда, нерегулярно: 32%*
- Нет, не занимаюсь: 25%*

*3. Если вы занимаетесь, то как это влияет на ваше эмоциональное состояние? (Можно было выбрать несколько вариантов)*

- Помогает снять стресс и улучшить настроение: 78%*
- Дает заряд энергии: 65%*
- Помогает наладить режим дня: 41%*
- Не ощущаю значительного влияния: 12%*
- Иногда вызывает усталость и раздражение: 5%*

Подавляющее большинство студентов (73%) испытывают высокий или очень высокий уровень стресса от переезда, что подтверждает актуальность проблемы.

Физическая активность оказывает явное положительное психофизиологическое воздействие на занимающихся (снятие стресса, заряд энергии).

Существует потенциал для вовлечения большего числа студентов, так как четверть опрошенных не занимаются вообще.

Таким образом, физическая культура при целенаправленной организации способна стать эффективным инструментом психологической поддержки студентов-иностранцев. Её воздействие на эмоциональную сферу, социальную интеграцию и развитие личностных качеств позволяет комплексно решать ключевые задачи адаптационного периода. Превращение физической культуры из обязательной дисциплины в ресурс личностного развития и социальной поддержки будет способствовать созданию более комфортной и здоровой образовательной среды, что в конечном итоге положительно скажется на академических результатах и психологическом благополучии всех студентов.

### ***Список литературы***

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016.
2. Медведев В.П. Адаптация студентов к учебно-профессиональной деятельности в вузе / В.П. Медведев. – Красноярск: СФУ, 2013.
3. Розанова Е.Г. Физическая культура как средство социальной адаптации студентов / Е.Г. Розанова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №3.
4. Соловьёва А.В. Роль физической культуры в преодолении социально-психологической дезадаптации студентов-первокурсников / А.В. Соловьёва, Г.А. Петрова // Вестник спортивной науки. – 2018. – №5.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2017.
6. Щербаков Э.А. Адаптация студентов-иностранцев в образовательной среде вуза / Э.А. Щербаков // Высшее образование в России. – 2020. – Т. 29. №5.
7. Biddle S.J.H., Mutrie N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. Routledge, 2008.
8. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004
9. Быков Е.В. Влияние организованной физкультурно-спортивной деятельности на социально-психологическую адаптацию студентов в общежитии / Е.В. Быков, Г.И. Семенова.

10. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017.