

Дробжева Надежда Васильевна

студентка

Научный руководитель

Ковалева Татьяна Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВУЗЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается роль студенческого спорта в процессе социальной адаптации обучающихся первого курса высших учебных заведений. Анализируются основные трудности, с которыми сталкиваются первокурсники при вхождении в новую образовательную и социальную среду. Раскрывается потенциал физкультурно-спортивной деятельности как инструмента ускорения адаптации, формирования коммуникативных связей, развития личностных качеств и профилактики дезадаптации. Приводятся данные эмпирических исследований, подтверждающих положительное влияние регулярных занятий спортом на успешность адаптационных процессов у студентов-первокурсников.*

***Ключевые слова:** студенческий спорт, социальная адаптация, первокурсники, физическая культура, социализация, внеучебная деятельность.*

Переход от школьного обучения к вузовскому является одним из наиболее сложных этапов в жизни молодого человека. Первокурсник сталкивается с необходимостью адаптироваться к новым условиям учебной деятельности, изменившейся социальной среде, возросшей академической нагрузке и, зачастую, к жизни в другом городе. Успешность прохождения этого этапа во многом определяет не только дальнейшую академическую успеваемость, но и психологическое

благополучие студента, его удовлетворенность выбором профессии и вуза в целом.

В научной литературе социальная адаптация студентов рассматривается как сложный, многоуровневый процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды, включающий усвоение норм, ценностей и традиций студенческого сообщества, а также формирование новых моделей поведения, адекватных требованиям вуза [2; 5]. Одним из эффективных, но недостаточно изученных факторов, способствующих успешной адаптации первокурсников, является студенческий спорт и физкультурно-спортивная деятельность в целом.

Исследователи выделяют несколько аспектов адаптации первокурсников: дидактический (приспособление к новой системе обучения), профессиональный (осознание выбранной специальности) и социально-психологический (вхождение в новый коллектив, установление межличностных отношений) [4; 7]. Наиболее остро, по мнению многих авторов, протекает социально-психологическая адаптация, так как она затрагивает глубинную потребность человека в принадлежности к группе и эмоциональном комфорте. Неуспешность в этой сфере может привести к состоянию дезадаптации, проявляющемуся в повышенной тревожности, замкнутости, конфликтности.

Студенческий спорт представляет собой уникальную среду, выходящую за рамки учебных занятий по физической культуре. Он включает в себя деятельность спортивных секций, клубов, сборных команд вуза по различным видам спорта, участие в соревнованиях различного уровня, физкультурно-массовые мероприятия и праздники [3].

Вовлечение первокурсника в эту среду создает ряд условий, благоприятствующих его социальной адаптации: формирование новых социальных связей. Спортивная секция или команда становится для первокурсника референтной группой, где он находит друзей и единомышленников. Совместные тренировки, выезды на соревнования, общие победы и поражения способствуют быстрому и прочному сплочению коллектива. Общение в спортивной среде часто строится на основе общих интересов, что снижает коммуникативные барьеры [6];

формирование позитивной Я-концепции. Занятия спортом позволяют студенту проявить свои способности, добиться признания и уважения со стороны сверстников и старшекурсников. Спортивные успехи повышают самооценку и уверенность в себе, что помогает первокурснику более комфортно чувствовать себя в новой среде. Чувство принадлежности к престижной университетской команде формирует дополнительную привязанность к вузу [3; 6]; включение в социально значимую деятельность. Участие в соревнованиях, спортивных праздниках, флешмобах позволяет первокурснику почувствовать себя частью масштабной студенческой жизни, приобщиться к традициям вуза и сформировать активную жизненную позицию [5].

В ряде педагогических и психологических исследований предпринимались попытки количественно оценить влияние занятий спортом на успешность адаптации студентов. Так, в работе О.В. Булгаковой и А.А. Гераськина было показано, что студенты, систематически занимающиеся в спортивных секциях, демонстрируют более высокие показатели социометрического статуса в группе и более низкий уровень ситуативной тревожности по сравнению с теми, кто посещает только обязательные занятия по физической культуре [4].

Исследование, проведенное на базе нескольких российских вузов, выявило прямую корреляцию между вовлеченностью первокурсников в физкультурно-спортивную деятельность и скоростью их адаптации. Студенты-спортсмены быстрее находили друзей, легче переживали разлуку с домом, реже испытывали чувство одиночества и более позитивно оценивали свой первый год в вузе [2; 7].

Авторы отмечают, что особенно важна роль спорта для первокурсников, проживающих в общежитии. Спортивные мероприятия, проводимые в общежитиях (спартакиады, турниры по настольному теннису, шахматам, мини-футболу), становятся эффективной площадкой для знакомства и объединения студентов разных факультетов и курсов, помогая быстрее освоиться в новой среде [1].

Несмотря на очевидный адаптационный потенциал студенческого спорта, его использование в вузах сталкивается с рядом проблем. Среди них можно выделить: недостаточное количество спортивных сооружений и секций, способных

охватить всех желающих; высокие требования к уровню подготовки в сборных командах, что делает их недоступными для новичков; отсутствие в некоторых вузах системы вовлечения первокурсников в спортивную жизнь (слабая информационная кампания, недостаток массовых мероприятий); противоречие между необходимостью интенсивных тренировок и высокой учебной нагрузкой на первом курсе [3].

Для решения этих проблем вузам необходимо выстраивать многоуровневую систему студенческого спорта, включающую как спорт высших достижений, так и массовый спорт, доступный для студентов любого уровня подготовки. Важную роль играет проведение адаптационных тренингов с элементами спортивных и командных игр в первые недели обучения, организация «Школы первокурсника» на базе спортивного клуба, развитие внутривузовских лиг по популярным видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) среди учебных групп и факультетов [5; 6].

В заключение можно сделать вывод, что студенческий спорт является мощным и многофункциональным фактором социальной адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе. Выступая в качестве пространства для общения, самореализации, снятия стресса и усвоения социальных норм, физкультурно-спортивная деятельность способствует сокращению адаптационного периода, формированию устойчивых межличностных связей и повышению общей удовлетворенности студенческой жизнью.

Список литературы

1. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №3 (211). – С. 45–52.
2. Булгакова О.В. Социально-педагогические аспекты адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу вуза средствами физической культуры / О.В. Булгакова, А.А. Гераськин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №4. – С. 28–31.
3. Воронов Н.А. Студенческий спорт в системе воспитательной работы вуза / Н.А. Воронов // Высшее образование в России. – 2024. – №2. – С. 112–119.

4. Григорьева Е.В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе / Е.В. Григорьева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2021. – №6 (216). – С. 134–140.

5. Иванов С.М. Роль физической культуры и спорта в социализации студенческой молодежи / С.М. Иванов, А.Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №7. – С. 17–20.

6. Ковалева О.С. Спортивный клуб как центр притяжения студенческой молодежи: опыт и перспективы / О.С. Ковалева // Мир образования – образование в мире. – 2024. – №1 (85). – С. 92–98.

7. Смирнова Т.П. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе / Т.П. Смирнова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27. №3. – С. 75–83.