Разжигаева Наталья Юрьевна
магистрант
Зырянов Леонид Гаврильевич
студент
Тарасов Ариан Егорович
канд. пед. наук, заведующий кафедрой
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Аннотация: *в статье рассматривается роль спортивных мероприятий в процессе адаптации курсантов и студентов первого курса в вузе на примере Якутского института водного транспорта (ЯИВТ). Проведена анкетирования первокурсников, для выявление основных трудностей адаптационного периода, по итогам которого предложены рекомендации по устранении данных проблем.*

Ключевые слова: *адаптация первокурсников, спортивные мероприятия, спартакиада, регата, курсанты, студенты, социализация, анкетирование, спортивный центр.*

Начало обучения в вузе традиционно рассматривается как один из наиболее сложных периодов в жизни молодого человека. Бывшие школьники оказываются в новой образовательной среде, где возрастает доля самостоятельной работы, меняется режим дня, снижается повседневный контроль со стороны педагогов и родителей.

На первом курсе многим бывает сложно себя регулировать и физически, и психологически. Часто это связано с тем, что в школе рядом постоянно были педагоги и родители, а в вузе привычного контроля уже нет. Помочь здесь мо-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жет нормальный режим учебного процесса и организация внеурочных мероприятий [6].

В Якутском институте водного транспорта, как и во многих других вузах страны, сложилась система спортивных соревнований. Она включает внутривузовские соревнования в учебных группах, между курсами, по направлениям и специальностям. В этой системе наиболее важными мероприятиями первого квартала учебного года являются «Спартакиада первокурсников» и «Регата» – гребля на шлюпках.

Традиционное соревнование «Регата» проводится в сентябре в акватории 202 микрорайона, в котором участие первокурсников является обязательным. Подготовка начинается в начале сентября. По правилам в шлюпках находится команда из семи человек: шесть гребцов и один рулевой, как правило капитан команды. Подобный формат требует согласованности действий, распределения ролей и взаимной ответственности, что само по себе создает условия для быстрого включения первокурсников в коллектив.

«Спартакиада первокурсников» проводится по четырем видам спорта: волейбол, баскетбол, футзал и перетягивание каната, которые доступны для большинства студентов, не требуют длительной предварительной подготовки и позволяют включить в соревновательную деятельность как можно большее количество участников. Кроме того, командный характер игр и перетягивания каната усиливает эффект совместного переживания успеха и преодоления трудностей.

Знакомство в группе и в взводу начинается с того, что курсанты и студенты самостоятельно составляют заявки на командные виды соревнований. Это позволяет им ближе познакомиться и наладить общение, а участие в подготовке и соревнованиях формирует ощущение принадлежности к коллективу и причастности к флотской профессиональной среде. Поэтому такие мероприятия выступают средством улучшения не только общей физической, спортивной и прикладной подготовки, но и социальной коммуникации первокурсников.

Организация спортивных мероприятий в институте строится на ряде педагогических принципов: соответствие форм и средств спортивного воспитания

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

индивидуальным особенностям студентов; зрелищность, эмоциональность и доступность соревнований; комплексное воздействие на разностороннее развитие личности; гласность, сравнимость результатов и единство требований ко всем участникам; торжественная обстановка и красочное оформление мест проведения.

Реализация этих принципов позволяет решать несколько взаимосвязанных задач. Доступность и зрелищность соревнований снижают барьер вхождения первокурсников в спортивную жизнь. Студент, не имеющий высокого уровня спортивной подготовки, может найти для себя посильный вид активности.

На базе центра института действует пять спортивных секций. Как показывает практика, первоначально первокурсники приходят в секции именно в период подготовки к спартакиаде. Это объяснимо, соревновательная задача создает понятную и близкую цель, а совместная подготовка облегчает вхождение в новый коллектив. В дальнейшем участие в работе центра формирует у студентов и курсантов устойчивую потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в различных соревнованиях, а также потребность в самосовершенствовании не только собственного тела, но и в поиске смысла и понимании ценностей физической культуры для личностного развития.

Секционная работа важна потому, что закрепляет первоначальный адаптационный эффект. Если спартакиада дает первокурснику первый опыт включения в коллективную деятельность, то регулярные занятия в секции переводят этот опыт в устойчивую привычку. Исследования показывают, что физкультурно-спортивная деятельность выступает фактором социализации личности студентов первого курса, расширяя их контакты и повышая эмоциональный комфорт в новой среде [1].

С целью выявления трудностей адаптационного периода и отношения первокурсников к спортивным мероприятиям было проведено анкетирование, в котором приняли участие 56 курсантов и студентов первого курса ЯИВТ. Анкета включала вопросы о самочувствии в первые недели обучения, трудностях само-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

регуляции, участии в спартакиаде и регате, а также о факторах, которые помогли бы адаптироваться быстрее.

Результаты показали, что большинство респондентов (68%) отметили трудности с организацией режима дня и самостоятельным планированием времени. Более половины (54%) указали на сложности в общении с новой группой в первые недели. При этом 72% первокурсников принимали участие хотя бы в одном спортивном мероприятии института. Среди участников соревнований доля отметивших улучшение настроения и расширение круга знакомств была достоверно выше, чем среди не участвовавших. (81%) против (46%) соответственно, что согласуется с данными исследований о социализирующей роли спорта [3; 5].

Вместе с тем анкетирование выявило проблему, около трети первокурсников (32%) не знали о работе спортивного центра и секций до начала спартакиады, а 28% не включились в соревнования из-за боязни или опасения, что их физическая подготовка недостаточна. Таким образом, основной проблемой является недостаточная информированность и психологический барьер перед участием в спортивной жизни, а не отсутствие интереса как такового.

Для преодоления выявленных затруднений предлагаются следующие меры.

1. Целесообразно включать краткую презентацию спортивного центра и секций в программу адаптационных мероприятий, распространять информацию через кураторов групп и старост, а также размещать актуальные сведения на стендах и в официальных группах института.

2. Организация ознакомительных тренировок до старта спартакиады, которые позволят первокурсникам попробовать разные виды спорта в неформальной обстановке, снизить страх неудачи и познакомиться с тренерами и старшекурсниками.

3. Привлечение старшекурсников-наставников из числа спортсменов, которые смогут помочь первокурсникам включиться в команды, объяснить правила и поддержать на первых соревнованиях, что особенно важно для курсантов, впервые оторванных от семьи.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Предложенные меры не требуют значительных материальных затрат и могут быть реализованы силами спортивного центра, кураторов и студенческого актива. Их внедрение позволит повысить охват первокурсников спортивными мероприятиями и усилить адаптационный эффект в институте.

Обобщая результаты анализа и данные анкетирования, можно отметить, что регулярные занятия физической культурой и спортом, участие студентов в спортивных соревнованиях, праздниках, квестах и других массовых мероприятиях поможет быстрее включиться в новую образовательную среду и способствовать адаптационным процессам в период формирования студенческой жизни молодых людей в учебных заведениях.

Список литературы

1. Направленность и содержание мероприятий по адаптации первокурсников к образовательной среде Института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ / А. Ю. Загородлникова, И. С. Марьин, К. М. Эссебар, К. Ю. Машков // Наука и школа. – 2025. – № 2. – С. 126–134. – DOI 10.31862/1819-463X-2025-2-126–134.

2. Горлова, Ю. И. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор социализации личности студентов первого курса / Ю. И. Горлова, М. П. Щекотихин, О. А. Горбачева // Russian Economic Bulletin. – 2025. – Т. 8, № 6. – С. 46–52.

3. Ковалева, Т. В. Физическая культура и спорт в вопросе социализации студентов / Т. В. Ковалева // Modern Humanities Success. – 2024. – № 4. – С. 323–329. – DOI 10.58224/2618–7175–2024–4-323–329.

4. Мамедов, А. Ш. оглы. Адаптация курсантов в высших учебных заведениях МВД России средствами физической культуры / А. Ш. Мамедов // Вестник КГПУ, 2024. – URL: https://vestnik.kspu.ru/index.php/vestnik/article/view/572/519 (дата обращения: 20.10.2026). – Текст : электронный.

5. Родионова, И. А. Спортивные игры как средство адаптации для студентов первых курсов обучения вузов гражданской авиации / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, Д. В. Романюк // Психолого-педагогические аспекты обучения и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

воспитания в спорте и физической активности. – 2025. – № 3. – С. 82–89. – DOI 10.15826/spp.2025.3.154.

6. Шиленко, А. О. Студенческий спорт как инструмент адаптации первокурсников в ТОГУ / А. О. Шиленко // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 24 дек. 2024 г.). – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 240–241. – ISBN 978–5-907965–10–2.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)