

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

**О.В. Пурахина, Ю.М. Хертек**

*Пурахина Оксана Владимировна – старший преподаватель Саратовской  
государственной юридической академии*

*E-mail: [kseniya-pov@mail.ru](mailto:kseniya-pov@mail.ru)*

*Хертек Юлия Мергеновна – студент*

*Саратовской государственной юридической академии*

*E-mail: [yuliahertek@gmail.com](mailto:yuliahertek@gmail.com)*

**Аннотация:** в данной работе рассмотрена роль физической культуры в процессе социальной адаптации студентов. Исследуются теоретические и практические аспекты, подтверждающие, что физическое воспитание способствует формированию социальной активности личности, улучшению психологического благополучия и развитию коммуникативных навыков.

**Ключевые слова:** социальная адаптация, студент, физическая культура, спортивные мероприятия, спортивно-массовая работа.

## PHYSICAL EDUCATION AS A TOOL OF SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS

**Oksana V. Parachinar, Yuliya M. Hertek**

**Abstract:** In this paper, the role of physical culture in the process of social adaptation of students is considered. The article examines theoretical and practical aspects confirming that physical education contributes to the formation of social activity of a personality, improvement of psychological well-being and development of communication skills.

**Keywords:** social adaptation, student, physical education, sports events, mass sports work.

Переход от школьной к студенческой жизни является для многих молодых людей сложным и ответственным этапом. Физическая культура играет важную роль в социальной адаптации обучающихся в условиях высшего образования, где молодым людям приходится сталкиваться с новыми вызовами и изменениями. Выпускники школ при поступлении переживают эмоционально-стрессовую ситуацию, многое зависит от новой социальной среды и от того, как воспримет общество этого человека, что в дальнейшем повлияет на успеваемость студента и его работоспособность. Помимо академических вызовов, они сталкиваются с необходимостью адаптироваться к новому социальному окружению, самостоятельности и ответственности. В этом контексте физическая культура играет важную роль, выступая в качестве эффективного инструмента социальной адаптации студентов. Необходимо подчеркнуть важность повышения физической активности среди студентов, а также необходимость создания

условий для улучшения физического и психологического здоровья молодых людей, развития навыков коммуникации, сотрудничества в период адаптации.

Под социальной адаптацией понимается процесс, при котором индивид учится привыкать к условиям окружающей среды и общества.<sup>1</sup>

Для каждого студента адаптация проходит со значительными трудностями и перед вузом стоит задача поиска эффективных подходов, методов и способов, которые помогут студентам преодолеть этот сложный этап и адаптироваться к учёбе. Образовательные организации должны уделять особое внимание внедрению доступных и разнообразных программ физической культуры, учитывая интересы и потребности студентов. Это могут быть как традиционные формы занятий, так и различного рода спортивно-массовые мероприятия. Интеграцией физической культуры в образовательный процесс можно повлиять и свести на минимум стрессовые ситуации и кризисы, которые могут возникнуть в жизни студента.

Изучая социальную адаптацию студентов средствами физической культуры, можно рассмотреть несколько теоретических подходов.

*Социокультурный подход* в исследовании физической активности и адаптации подчеркивает значимость культурных и социальных факторов и исследует, каким образом традиции, нормы и ценности общества формируют отношение людей к физической культуре и спорту, а также влияют на их способности к социальной интеграции.

*Психологический подход* рассматривает положительное воздействие физической активности на психоэмоциональное состояние молодых людей, что, в свою очередь, стабилизирует внутреннее состояние человека.

Обращая внимание на *теорию социализации*, нужно отметить, что в процессе занятий спортом студенты осваивают социальные роли и нормы поведения.

Используя *подход саморегуляции* можно проанализировать способность студентов контролировать свои эмоции, мотивировать себя и ставить цели, что напрямую влияет на успешность социальной адаптации.

*Системный подход* позволяет рассмотреть физическую культуру как часть более широкой системы факторов, влияющих на социальную адаптацию студентов и анализирует взаимодействие различных компонентов (физическая активность, образовательная среда, социокультурные условия) и их одновременное влияние на процесс адаптации.

*Теория жизненного цикла* подчеркивает важность различных этапов жизни человека и то, как физическая культура способствует поддержанию здоровья и благополучия на каждом из них, а также помогает преодолеть трудности переходного возраста и успешно интегрироваться в общество.

*Когнитивно-поведенческий подход* указывает на важность ментальных процессов в формировании поведения в обществе. Физическая культура

может способствовать улучшению когнитивных функций, что облегчает процесс принятия решений и социального взаимодействия.

Каждый из подходов представляет полезные инструменты для изучения взаимосвязи физической культуры и социальной адаптации студентов и требуют комплексного анализа.

Уменьшение времени прохождения социальной адаптации является важной задачей для образовательных организаций. Физическая активность и участие в спортивных мероприятиях могут способствовать интеграции молодых людей в студенческую среду и развитию их социальных навыков. Меры, способствующие этому процессу:

- ✓ Организация спортивных мероприятий. Проведение спортивных состязаний, охватывающих как командные, так и индивидуальные виды спорта, способствует установлению новых связей между студентами и формированию атмосферы сплоченности. Организация тематических мероприятий, таких как дни здоровья или спортивные праздники, мотивирует студентов к активному участию. Регулярное проведение подобных мероприятий стимулирует дух соревнования и укрепляет чувство единства среди студентов. Это может быть как внутренняя лига вуза, так и участие в межвузовских соревнованиях.
- ✓ Создание спортивных клубов и секций. Создание спортивных клубов позволит молодым людям объединяться по интересам и развивать навыки общения. Формирование команд с участниками из разных культур или стран может улучшить межкультурное взаимодействие и понимание.
- ✓ Внедрение современных форм обучения в учебный процесс по физическому воспитанию. Обеспечение разнообразных занятий в рамках учебного плана позволит всем студентам активно принимать участие, независимо от уровня подготовки. Включение физкультурных пауз в повседневное расписание поможет поддерживать уровень энергии, повысит внимание, концентрацию и обеспечит интеграцию физической активности. Предоставление факультативных курсов, которые сочетают физическую активность с образовательными аспектами (например, основы спортивной медицины или психологии спорта), помогут привлечь больше студентов к занятиям физической культурой.
- ✓ Проведение семинаров, квизов о важности физической активности и здорового образа жизни, включающие навыки правильного питания, управления стрессом, обучение самоконтролю и правилам составления индивидуальных тренировок позволят ускорить процесс адаптации студентов.

Организация тренингов и мастер-классов по фитнесу, йоге или другим популярным направлениям станут побуждающим фактором освоить навыки заботы о своем здоровье. Внедрение wellness-программ, включающих не только физическую активность, но и психологическую поддержку помогут улучшить общее состояние молодых людей.

- ✓ Создание инклюзивной среды. Обеспечение доступности спортивных объектов для всех студентов будет побуждающим фактором к занятиям спортом. Внедрение программ адаптивного спорта позволит студентам с отклонениями в здоровье активно участвовать в студенческой жизни.
- ✓ Поддержка волонтерства в спорте. Необходимо создать возможность участия студентов в волонтерских проектах, связанных со спортом (например, помощь в организации соревнований), что будет способствовать развитию лидерских качеств и социализации.<sup>2</sup>
- ✓ Привлечение наставников. Для обеспечения успешной адаптации целесообразно привлекать наставников из числа студентов старших курсов и преподавателей. Взаимодействие с опытными кураторами в рамках совместной учебной деятельности позволит первокурсникам более эффективно интегрироваться в академическую жизнь.
- ✓ Использование цифровых технологий. Необходимо создание онлайн-сообществ или платформ для обсуждения спортивных мероприятий, обмена опытом, мотивации и приглашения к участию в мероприятиях, а так же разработка приложений для отслеживания физической активности.
- ✓ Регулярная обратная связь. Проведение опросов среди студентов для определения их потребностей и предпочтений в области физической культуры позволит скорректировать программы и мероприятия в соответствии с реальными запросами.

Эти меры могут значительно ускорить процесс социальной адаптации студентов через физическую культуру, способствуя развитию дружеских связей, повышению уверенности в себе и общему благополучию первокурсников.

Регулярные занятия спортом способствуют не только физическому здоровью, но и развитию важных социальных навыков. Ниже приведены некоторые аспекты, подчеркивающие значимость физической культуры как инструмента социальной адаптации студентов.

- ✓ Формирование социальной среды. Занятия физической культурой создают возможности для взаимодействия и общения между студентами. Спортивные секции, тренировки, и

соревнования способствуют формированию новых дружеских связей и укреплению коллективного духа.

- ✓ Развитие командных навыков. Командные виды спорта учат работе в группе, что является важным навыком в любой социальной среде, а также сотрудничеству и взаимопомощи. Студенты учатся координировать свои действия с другими, принимать решения в коллективе и уважать мнение окружающих. Участие в командных видах спорта помогает студентам развивать коммуникацию и умение обходить конфликты.<sup>3</sup>
- ✓ Участие в спортивных мероприятиях расширяет социальный круг общения. Студенты имеют возможность знакомиться с молодыми людьми с разных факультетов и курсов, что способствует формированию дружеских связей и созданию позитивной социальной атмосферы.
- ✓ Улучшение психоэмоционального состояния. Физическая активность снижает уровень стресса и тревожности, которые часто испытывают студенты в период адаптации. Выброс эндорфинов во время занятий спортом улучшает настроение и повышает чувство уверенности в себе.<sup>4</sup>
- ✓ Развитие лидерских качеств. Участие в спортивных мероприятиях помогает развивать лидерские качества, особенно если студенты занимают центральные позиции в командах или организуют мероприятия.
- ✓ Повышение самооценки и уверенности в себе. Достижения в спорте могут значительно повысить самооценку студентов. Успехи в спорте дают ощущение удовлетворения и уверенности в своих силах.
- ✓ Интеграция культурных различий. В современных вузах учатся представители разных регионов и стран, что создает мультикультурную среду. Физическая культура может стать универсальным языком общения, помогая преодолеть культурные барьеры. Организация мероприятий с акцентом на национальные виды спорта позволяет студентам узнать больше о культуре других народов и способствует обмену опытом, что укрепляет социальные связи.
- ✓ Привитие ценностей здорового образа жизни. Физическая культура способствует формированию у молодых людей привычек здорового образа жизни и включает правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярную физическую активность. Эти ценности могут позитивно влиять на их социальное окружение. Важно пропагандировать здоровый образ

жизни и мотивировать студентов к регулярным занятиям спортом.<sup>5</sup>

В заключении необходимо отметить, физическая культура является мощным инструментом успешной социальной адаптации студентов. Она способствует развитию социальных навыков, расширению круга общения и повышению психологического благополучия, а также влияет на учебный процесс и общее качество жизни. Однако, нужно подчеркнуть, что современные образовательные системы не в полном объеме используют потенциал физической культуры для решения адаптационных проблем и личностного роста студентов. Важным аспектом является интеграция физической активности в образовательный процесс как способа повышения уровня социальной адаптации студентов. Образовательные организации должны создавать условия для активного участия студентов в спортивной жизни, чтобы помочь им адаптироваться к новой среде и реализовать свой потенциал.

### Примечания

---

<sup>1</sup> Морозова, З.С. Социальная адаптация, как общественное явление и социологическая категория / З.С. Морозова // Социально-гуманитарные знания - М.: Знание - 2009. - №1. - С. 362-368.

<sup>2</sup> Немудрякина А.К. Волонтерское движение в школе как один из путей профилактики злоупотреблений в молодежной среде [Электронный ресурс]. – <http://www.pandia.ru/text/78/569/15495.php#1>

<sup>3</sup> Борисова Н.Ю. К вопросу о социальной значимости физической культуры // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2018. – № 2. – С.45-49.

<sup>4</sup> Авдиенко Г.Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза // Вестник психотерапии. - 2007. - № 24. - С. 8-14.

<sup>5</sup> Хагай В.С., Агеев А.В., Хагай В.В. В Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры и спорта / сборнике: Актуальные вопросы права и правоприменения электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. - 2017. - С. 262-269.