

УДК 37

**Оптимизация процесса адаптации
студентов–первокурсников через использование
подвижных игр как формы организации
учебного занятия**

Родионова Анна Геннадьевна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Московский государственный технический
университет им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, ул. 2-я Бауманская, 5,
e-mail: Rodionova@mail.ru

Яворская Елена Евгеньевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
Благовещенский государственный педагогический университет,
675004, Российская Федерация, Благовещенск, ул. Ленина, 104;
e-mail: Rodionova@mail.ru

Власенко Светлана Юрьевна

Старший преподаватель высшей школы физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: Rodionova@mail.ru

Аннотация

Качество решения задач, поставленных перед высшей школой, во многом зависит от умения правильно организовать работу с первокурсниками. Не случайно проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных общетеоретических проблем, исследуемых в настоящее время на психофизиологическом, индивидуально-психологическом, социально-психологическом уровнях, и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления. Специфика процесса адаптации в вузах определяется различием в методах обучения и в его организации в средней и высшей школах, что порождает своеобразный отрицательный эффект, называемый в педагогике дидактическим барьером между преподавателем и студентом.

Для цитирования в научных исследованиях

Родионова А.Г., Яворская Е.Е., Власенко С.Ю. Оптимизация процесса адаптации студентов–первокурсников через использование подвижных игр как формы организации учебного занятия // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 2А. С. 354-360.

Ключевые слова

Адаптация, физическая культура и спорт, студенческая молодежь, психо-эмоциональное состояние, подвижные игры.

Введение

Мы предположили, что реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе в современных условиях может стать более эффективной, если в рамках существующих стандартов будут использованы технологии, заимствованные из смежных дисциплин, в частности психологии, и адаптированы для использования обычными студентами.

Цель исследования – создать наиболее благоприятные условия для эффективного решения задач процесса адаптации студентов-первокурсников на занятиях физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить психоэмоциональное состояние студентов-первокурсников и определить наиболее выраженные особенности социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

2. Обосновать сущность использования подвижных игр как формы организации учебного занятия, тем самым оптимизировать процесс адаптации студентов.

Для решения задачи, связанной с изучением психоэмоционального состояния студенческой молодежи, а именно изучения особенностей социально-психологической адаптации обучающихся, проводилось с использованием Шкалы СПА К. Роджерса и Р. Даймонда, состоящей из субшкал: 1) принятие себя – неприятие себя; 2) эмоциональный комфорт – дискомфорт; 3) ожидание внутреннего контроля – ожидание внешнего контроля; 4) эскапизм (уход от проблем) и Шкала тревоги Бека, которая представляет собой простой, удобный инструмент для предварительной оценки степени выраженности тревожных расстройств у широкого круга лиц [Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002].

В опросе приняли участие обучающиеся МГТУ первого курса в количестве 196 человек. Тест опросника К. Роджерса и Р. Даймонда состоит из 78 высказываний, которые необходимо соотнести с собственным образом «Я» в учебно-тренировочном процессе. Необходимо выбрать наиболее подходящий вариант оценки того или иного высказывания. Высказывания содержат информацию о человеке, образе жизни, стиле поведения. В соответствии с ключом по каждому показателю суммируются баллы, которые соотносятся с нормативными показателями [Былеева, Коротков, 1982].

Шкала тревоги Бека – это методика, предназначенная для скрининга тревоги и оценки степени её выраженности, опросник состоит из 21 пункта [Осницкий, 2004; Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002]. Каждый пункт включает один из типичных симптомов тревоги, телесных или психических. Тревога – эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности или угрозы. Тревогу можно разделить на два вида: функциональную (то есть полезную и нужную для нас) и дисфункциональную (которая в большей степени причиняет урон, нежели помогает

разрешить проблемы).

В многообразии средств физического воспитания студенческой молодежи особое место занимают подвижные игры в силу своей универсальности, высокой эмоциональности и привлекательности. Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют для нас большую ценность и в воспитательной работе со студентами [Былеева, Коротков, 1982]. Игра – это сознательная, относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых, направленная на достижение условно поставленной цели. Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор игрового материала, применяемого в педагогической практике. Нами разработан онлайн-опрос для сбора ответов и анализа результатов предпочтений игровой активности на занятиях физической культурой.

Основная часть

В настоящее время определение адаптации рассматривается как процесс приспособления, возникающий в ходе индивидуальной жизни человека, в результате которого приобретает способность жить в ранее непривычных для жизни условиях или на новом уровне активности, то есть повышается устойчивость организма к действию факторов этих новых условий существования. Выделяем еще два определения адаптации, которые играют немаловажную роль в процессе жизнедеятельности человека, – это адаптация к физическим нагрузкам и адаптация психологическая.

Адаптация организма к физическим нагрузкам заключается в мобилизации и использовании функциональных резервов организма, в совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции.

Адаптация психологическая – явление, характеризующее наиболее оптимальное приспособление психики человека к условиям среды, жизнедеятельности и частным условиям.

Авторами опросника К. Роджерса и Р. Даймонда выделяются следующие 6 интегральных показателей: «Адаптация»; «Приятие других»; Интернальность»; «Самовосприятие»; «Эмоциональная комфортность»; «Стремление к доминированию».

Рассмотрим полученные данные и разберем каждый показатель в отдельности.

Средние показатели по шкале «Адаптация» находятся в пределах нормы (53,8%), что говорит об успешном приспособлении к изменяемым условиям среды.

Средние показатели по шкале «Самовосприятие» свидетельствуют о том, что у студентов адекватное восприятие о самих себе, своей внешности, внутреннем мире, поведении (76,4%). Самовосприятие формируется на основе наблюдений человека за самим собой, анализа собственных эмоций, состояний, мыслей, поступков, успехов и неудач.

Средний показатель по шкале «Приятие других» свидетельствует о том, что большая часть студентов принимают других, могут поставить себя на их место, дают адекватную самооценку действиям других, понимают ценности другого человека, соблюдают партнёрские отношения (58,2%).

Средний показатель по шкале «Эмоциональная комфортность» имеет следующие данные: 51, 2% респондентов признали, что находятся в состоянии уверенности, спокойствия, удобства, свободно выражают свои чувства, они оптимистичны и всем довольны.

Средний показатель по шкале «Интернальность» (60,4%) свидетельствует о том, что студентам свойственно принимать ответственность за результаты своей деятельности, за события в своей жизни, объясняя их своими способностями, чертами личности, особенностями

поведения.

Средний показатель по шкале «Стремление к доминированию» отражает стремление к лидерству, к власти над окружающими (69,1%), это свидетельствует о том, что большая часть студентов нацелена быть в иерархии отношений первыми, принимающими важные решения, ответственными, синтезатором идей и проектов.

Исходя из полученных данных онлайн-опросника по Шкале тревоги Бека, сущность вышеизложенного сводится к следующему: уровень тревоги у студентов незначительный (низкий), то есть индивид не испытывает никаких переживаний даже в стрессовых ситуациях и это не оказывает негативного воздействия на эффективность деятельности (69,5%), часть студенческой молодежи, у которой средний уровень тревоги, испытывают умеренную реакцию на внешние раздражители (29,1%), и лишь только 1,4% (3 человека) испытывают высокий уровень тревоги, то есть человек тревожится по любому поводу, даже когда ситуация не является потенциально опасной. Высокая тревожность нередко становится причиной психосоматических заболеваний, поэтому оставлять ее без внимания нельзя.

Исследования Г. Башляра [Башляр, 2022] убедительно показали, что, попадая в «необжитое» для себя пространство, многие люди стремятся ограничить свое взаимодействие с окружающей средой и с людьми, оказавшимися рядом. Такие человеческие свойства характера, как стеснение, неуверенность в себе, присущи большинству людей вида homo. В вузовской системе образования по физической культуре сложилась практика, когда студенческие группы формируются спонтанно, без учета физических и психологических особенностей студентов. Попадая в такую группу, многие студенты, не имеющие достаточно развитых умений и навыков к занятиям спортом, предпочитают скрывать свои «огрехи развития» за маской равнодушия к процессу, и участвуют в учебной деятельности, не проявляя должного рвения. Даже принимая участие в подвижных играх, такие студенты чаще прячутся за спины более активных товарищей. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Опираясь на определение игры как базовой основы личности и учитывая предрасположенность современных людей к играм в самых разнообразных формах [Басова, 2000], студентами были выбраны наиболее предпочтительные вопросы, которые они выделили как самые важные в процессе адаптации к занятиям физической культурой; 95,2% респондентов считают, что практические занятия по физической культуре должны включать подвижные игры; 89,8% испытывают положительное эмоциональное состояние, принимая участие в играх; часть студентов (87,4%) считают, что игровые задания позволяют переключаться с одного вида деятельности на другой; большая часть студентов отмечает, что командные игры предпочтительнее (77,6%), в частности с использованием предметов и пособий (68,1%), игры-эстафеты (83,7%), игры с элементами соревнований (88,2%); часть студентов отмечают, что после занятий по физической культуре замечают снижение уровня тревоги (61,7%); процесс адаптации проходит наиболее комфортно и эффективно, если на занятиях используются игровые задания (54,3%).

Заключение

Все вышеизложенное позволяет сделать ряд выводов:

1. Результаты проведенного теоретического исследования показали, что успешная реализация процесса «вхождения» первокурсников в систему вузовской жизни становится

оптимально действенной, если представляет собой развивающуюся, динамично функционирующую целостную систему, учитывающую все структурные компоненты данного процесса.

2. Для решения задачи оптимизации процесса адаптации студентов необходимо создать наиболее комфортные условия, предполагающие изменение прежних форм, методов, средств и стереотипов физического воспитания.

3. Широкий выбор разнообразных подвижных игр способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств.

4. Присущий игровой деятельности фактор эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса к занятиям физической культуры.

Библиография

1. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования: антропоцентризм и видимое обучение. В сборнике: Гуманизация образования: принципиальные позиции и положения. Сборник статей. Ярославль, 2021. С. 6-16.
2. Алексейчева Е.Ю. Новые тренды в управлении образовательными системами // Цифровая гуманитаристика: человек в «прозрачном» обществе: Коллективная монография. М.: Книгодел, 2021. С. 68-97.
3. Алексейчева Е.Ю. Современные подходы к организации научного продюсинга // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Экономика». 2020. № 4 (26). С. 100–108. DOI 10.25688/2312-6647.2020.26.4.09
4. Алексейчева Е.Ю. Этика distant-образования. В сборнике: Актуальные проблемы образования. материалы методологического семинара. Сер. "Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ" Ярославль, 2020. С. 78-84.
5. Алексейчева Е.Ю., Ананишнев В.М., Ермоленко Г.А., Жукоцкая А.В., Казенина А.А., Кожевников С.Б., Нехорошева Е.В., Осмоловская С.М., Сахарова М.В., Скородумова О.Б., Хасянов А.Ж., Хилханов Д.Л., Хилханова Э.В., Черненко С.В. Цифровая гуманитаристика: человек в «прозрачном» обществе. Коллективная монография. Москва, 2021.
6. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 416 с.
7. Башляр Г. Поэтика пространства: пер. с франц. М.: Ад Марингем Пресс: Музей современного искусства «Гараж», 2022. 320 с.
8. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1982. 224 с.
9. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. 2004. № 1. С. 43-56.
10. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

Optimization of the process of adaptation of first-year students through the use of outdoor games as a form of organizing a study lesson

Anna G. Rodionova

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of physical education,
Moscow State Technical University named after N.E. Bauman,
105005, 5 2-ya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation,
e-mail: Rodionova@mail.ru

Elena E. Yavorskaya

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Blagoveshchensk State Pedagogical University,
675004, 104 Lenina str., Blagoveshchensk, Russian Federation;
e-mail: Rodionova@mail.ru

Svetlana Yu. Vlasenko

Senior Lecturer of the Higher School of Physical Culture and Life Safety,
Pacific State University,
680035, 136 Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: Rodionova@mail.ru

Abstract

The quality of solving problems set before higher education largely depends on the ability to properly organize work with first-year students. It is no coincidence that the problem of students' adaptation to the conditions of study in higher education is one of the important general theoretical problems currently being studied at the psychophysiological, individual psychological, socio-psychological levels, and is still a traditional subject of discussions. The current and future successes of students and the process of their professional development depend on how long the adaptation process takes place in terms of time and various costs. The specifics of the adaptation process in universities are determined by the difference in teaching methods and in its organization in secondary and higher schools, which gives rise to a kind of negative effect, called in pedagogy the didactic barrier between teacher and student.

For citation

Rodionova A.G., Yavorskaya E.E., Vlasenko S.Yu. (2024) Optimizatsiya protsessa adaptatsii studentov – pervokursnikov cherez ispol'zovanie podvizhnykh igr kak formy organizatsii uchebnogo zanyatiya [Optimization of the process of adaptation of first-year students through the use of outdoor games as a form of organizing a study lesson]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (2A), pp. 354-360.

Keywords

Adaptation, physical culture and sports, student youth, psycho-emotional state, outdoor games.

References

1. Alekseicheva E.Yu. (2020) Etika distant-obrazovaniya [Ethics of distant education] V sbornike: Aktual'nye problemy obrazovaniya. materialy metodologicheskogo seminar. Ser. "Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU" YAroslavl' [In the collection: Current problems of education. materials of the methodological seminar. Ser. "Library of the Workshop of organizational and activity technologies of the Moscow State Pedagogical University" Yaroslavl] pp. 78-84.
2. Alekseicheva E.Yu. (2020) Sovremennye podhody k organizatsii nauchnogo prodyusinga [Modern approaches to the organization of scientific production] Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya «Ekonomika» [Vestnik of Moscow City University. Series «Economics»], 4 (26), pp. 100-108.
3. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizatsiya obrazovaniya: antropocentrizm i vidimoe obuchenie.[The humanization of education: Anthropocentrism and visible learning] V sbornike: Gumanizatsiya obrazovaniya: principial'nye pozicii i polozheniya. Sbornik statej. YAroslavl' [In the collection: Humanization of education: fundamental positions and

- positions. Collection of articles. Yaroslavl], pp. 6-16.
4. Alekseicheva E.Yu. (2021) *Novye trendy v upravlenii obrazovatel'nymi sistemami* [New trends in the management of educational systems] *Cifrovaya gumanitaristika: chelovek v «prozrachnom» obshchestve: Kollektivnaya monografiya*. M.: Knigodel [Digital humanities: a person in a "transparent" society: Collective monograph. M.: Knigodel], pp. 68-97.
 5. Alekseicheva E.Yu., Ananishnev V.M., Ermolenko G.A., Zhukotskaya A.V., Kazenina A.A., Kozhevnikov S.B., Nekhorosheva E.V., Osmolovskaya S.M., Sakharova M.V., Skorodumova O.B., Khasyanov A.J., Hilkanov D.L., Hilkanova E.V., Chernenkaya S.V. (2021) *Cifrovaya gumanitaristika: chelovek v «prozrachnom» obshchestve. Kollektivnaya monografiya*. Moskva [Digital humanities: a person in a "transparent" society. A collective monograph. Moscow]
 6. Bashlyar G. (2022) *Poetika prostranstva: per. s frants* [Poetics of space: trans. from French]. Moscow: Ad Maringem Press: Muzei sovremennogo iskusstva «Garazh» Publ.
 7. Basova N.V. (2000) *Pedagogika i prakticheskaya psikhologiya* [Pedagogy and practical psychology]. Rostov-na-Donu: Feniks Publ.
 8. Byleeva L.V., Korotkov I.M. (1982) *Podvizhnye igry* [Outdoor games], 5th ed. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
 9. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. (2002) *Diagnostika sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii (K. Rodzhers, R. Daimond)* [Diagnostics of socio-psychological adaptation (K. Rogers, R. Diamond)]. *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i mal'nykh grupp* [Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups]. Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy.
 10. Osnitskii A.K. (2004) *Opreделение kharakteristik sotsial'noi adaptatsii* [Determination of characteristics of social adaptation]. *Psikhologiya i shkola* [Psychology and school], 1, pp. 43-56.