

Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 10 (212), pp. 187–190.

2. Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2020), “Physical development and adaptive capabilities of first-year students of the Moscow State Regional University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 47–51.

3. Nageikina, S.V., Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2022), “On the issue of improving knowledge of physical culture in higher education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 271–274.

4. Chibrikov, E.A., Yakushin, S.A., Koldashov, A.I. and Chibrikova M.E. (2020), “Kinematic indicators of movement by alternating two-step classical stroke among students of Moscow State University”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 1, pp. 52–58.

Контактная информация: koldashov88@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.02.2023

УДК 378

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Ирина Александровна Васельцова, кандидат педагогических наук, доцент, **Александр Николаевич Игошкин**, старший преподаватель, **Юлия Юрьевна Бережник**, старший преподаватель, Самарский государственный университет путей сообщения, Самара

Аннотация

Вхождение студентов первых курсов в образовательную среду вуза характеризуется комплексным воздействием стресс-факторов последствия реализации которых могут проявляться в развитии тревожности, психологической напряженности, утомляемости, снижении физиологических ресурсов организма, увеличении периода вхождения в новое групповое сообщество, что непосредственно влияет на эффективность учебной деятельности. Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения адаптационных реакций студентов первых курсов, характеризующих уровень идентичности в сообществе «преподаватель, куратор, работник деканата, учебно-воспитательного отдела – студент – студенческая группа». Многофакторный анализ научно-методологической литературы и прикладных исследований позволил выделить обобщенные смысловые аспекты понятия «адаптация». Гипотетическая позиция исследования заключалась в утверждении, что совокупность внеучебных форм воспитательной работы в вузе (спортивной, творческой, волонтерской, научной, общественной) обладает оптимальным развивающим потенциалом и позволит сократить сроки освоения новых норм общественных отношений и социального поведения, характера и содержания учебной деятельности в вузе. Изучение адаптационных реакций (ситуативной тревожности, адаптивных и коммуникативных способностей, нервно-психологической устойчивости, моральной нормативности) у студентов первого курса Самарского университета путей сообщения доказало эффективность воспитательно-педагогического сопровождения, направленного на оптимальную адаптацию к новым образовательным и социокультурным условиям вуза.

Ключевые слова: студент, адаптация, образовательная среда, социально-адаптивные условия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p59-63

SOCIAL AND PEDAGOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Irina Alexandrovna Vaseltsova, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Alexander Nikolaevich Igoshkin**, the senior teacher, **Yulia Yurievna Berezhnik**, the senior teacher, Samara State Railway University, Samara

Abstract

The entry of first-year students into the educational environment of the university is characterized by a complex effect of stress factors, the consequences of which can manifest themselves in the development

of anxiety, psychological tension, fatigue, a decrease in the physiological resources of the body, an increase in the period of entry into a new group community, which directly affects the effectiveness of educational activities. The relevance of the article is due to the need to study the adaptive reactions of first-year students that characterize the level of identity in the community "lecturer, curator, dean's office employee, educational department - student - student group". A multivariate analysis of scientific and methodological literature and applied research made it possible allowed to identify generalized semantic aspects of the concept of "adaptation". The hypothetical position of the research was to identify that the totality of extracurricular forms of educational work at a university (sports, creative, volunteer, scientific, social) has an optimal developing potential and rather moderately mastering new norms of broad relations and behavior, the nature and content of educational activities at a university. Analysis of adaptive reactions (situational anxiety, adaptive and communicative abilities, neuropsychological stability, moral normativity) in first-year students of Samara State Railway University implements the effectiveness of educational and pedagogical support aimed at optimal adaptation to new educational and socio-cultural conditions of the university.

Keywords: student, adaptation, educational environment, socially adaptive conditions.

ВВЕДЕНИЕ

Вхождение в образовательную среду вуза характеризуется рядом стресс-факторов, основными из которых являются: формы и условия обучения; интеграция собственного опыта с нормами и правилами функционирования студенческого сообщества; проигрывание новых социальных ролей; погружение в контекст будущей профессиональной деятельности и осознание ее значимости для себя и для других. Комплексное воздействие данных факторов на начальном этапе обучения создает проблемы психологического (тревожность, эмоциональная напряженность, снижение устойчивости, объема и переключения внимания, интеллектуальной активности), физического (нарушение сна, снижение физиологических ресурсов организма, снижение работоспособности, утомляемость) и социального плана (смена места и условий проживания, профессиональное самоопределение и определение «Я» эффективности, вхождение в новое групповое сообщество), увеличивающие адаптационный период и непосредственно влияющие на эффективность учебной деятельности [1].

Изучение механизмов приспособления (адаптации) студентов, приемов, средств и методов управления адаптационными процессами позволит сократить сроки освоения новых норм общественных отношений и социального поведения, характера и содержания учебной деятельности в вузе.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научной и методологической литературы позволил выделить обобщенные смысловые аспекты понятия «адаптация»:

- приспособление к изменяющимся условиям внешней среды (природной, социальной, образовательной, производственной);
- сохранение устойчивости как динамического равновесного состояния;
- изменение функциональных состояний, психологических и личностных свойств и качеств;
- процесс интериоризации и реализации индивидуальных потребностей и возможностей;
- способ самораскрытия и самоактуализации;
- личностная регуляторная активность [3, 4, 5].

Доказано, что выявленные адаптивные характеристики взаимосвязаны и дополняют друг друга, отражая сложность данного явления и признание его неотъемлемой частью всех процессов, включенных в жизнедеятельность человека.

Компетентностный подход, являясь системообразующим в образовательном пространстве вуза, ориентирует на формирование нормативно заданных социокультурных компетенций, сближающих цели и ценностные ориентации индивида и

профессионального сообщества; позволяющих успешно осваивать ролевую структуру образовательной и профессиональной деятельности; усваивать социальные нормы и культурные традиции. По мнению исследователей, оптимальные социально-адаптивные условия учебно-воспитательного процесса в вузе, в первую очередь, актуализируют целый ряд задач, связанных с самоактуализацией, личностным и профессиональным развитием, рефлексией и самоопределением. Данные же условия позволяют приобрести опыт эффективного взаимодействия, принятия управленческих решений, определения доминирующих жизненных ориентаций, мотивов, интересов, предпочтений [2, 6]. Полагаем, что совокупность внеучебных форм воспитательной работы в вузе (спортивной, творческой, волонтерской, научной, общественной) обладает оптимальным развивающим потенциалом, формирующим высокий уровень идентичности в сообществе «преподаватель, куратор, работник деканата, учебно-воспитательного отдела – студент – студенческая группа».

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения исходного уровня адаптационных реакций у студентов первого курса Самарского университета путей сообщения (СамГУПС) в начале первого семестра было проведено пилотажное исследование. Выборочную совокупность составили 86 человек, студенты электротехнического факультета. Для определения уровня ситуативной тревожности, адаптивных и коммуникативных способностей, нервно-психологической устойчивости, моральной нормативности использовались опросник А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина (МЛО – АМ) и тест Спилберга-Ханина (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные показатели адаптационных реакций студентов первого курса СамГУПС

Ситуативная тревожность	Адаптивные способности	Нервно-психическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность
47,5±3,8	53,7±4,8	54,3±2,9	46,7±2,1	36±1,7
Нормы: низкий уровень ситуативной тревожности до 30 баллов; умеренный – 31–45; высокий от 46 и выше. Показатели МЛО – АМ: от 0 до 40% высокий уровень (успешная адаптация); 40–60% – средний уровень; 60–100% низкий (срыв адаптации).				

Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что в данной выборочной совокупности показатели адаптационных перестроек находятся в пределах средних величин, при этом наблюдается высокий уровень тревожности. Тревожность возможно спровоцирована не только вхождением в новое социальное пространство, но и ожиданием результатов ЕГЭ и конкурсных процедур при отборе в вуз. Данная ситуация обуславливает необходимость воспитательно-педагогического сопровождения, направленного на оптимальную адаптацию студентов первых курсов к новым образовательным и социокультурным условиям.

При проектировании комплексной программы воспитательной работы в СамГУПС в план первого семестра включались мероприятия, которые с некоторой долей условности, можно разделить по нескольким основаниям:

- квест-игра «Моя Самара: история и современность», направленная на адаптацию к условиям функционирования крупного мегаполиса (более 40% студентов первого курса поступают по целевым направлениям с различных подразделений Куйбышевской, Приволжской и Южноуральской дорог, а также филиалов СПО);
- погружение в информационно-образовательную среду вуза: курс видео лекций «История становления железнодорожного транспорта в России», «Электронно-образовательные платформы и личный кабинет студента», конкурс портфолио «Мой багаж», интерактивный семинар с кураторами учебных групп;
- спортивный праздник «Приз первокурсника» в содержание которого входят показательные выступления студентов – членов сборных команд по видам спорта; знакомство с заместителями деканов и институтов по спортивно-массовой работе, тренерами сборных

команд и преподавателями кафедры «Физическое воспитание и спорт»; соревнования по мини-футболу, баскетболу, волейболу, плаванию, шахматам, настольному теннису, жиму штанги. Основной целью данного мероприятия является приобщение к спортивным традициям университета, формирование сборных команд институтов и факультетов, выявление неформальных лидеров, спортивного актива, института болельщиков;

– общественная активность: знакомство с деятельностью студенческого профкома, студенческого самоуправления, военно-патриотическим клубом «Сапсан», волонтерским движением;

– комплекс мероприятий «Студенческий дебют» раскрывает различные аспекты творческой деятельности в университете (КВН, вокал, различные направления в танце, студенческий театр, фотоконкурс, рисунок и др.).

После прохождения первой промежуточной аттестации, которая также является стресс-фактором, проводилось повторное тестирование по ранее замеряемым показателям (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели адаптационных реакций студентов первого курса СамГУПС на конечном этапе исследования

Ситуативная тревожность	Адаптивные способности	Нервно-психическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность
43,4±2,7	49,4±4,3	51,5±1,8	45,1±2	35,4±0,7

Полученные результаты показывают положительную динамику по всем замеряемым показателям, что подтверждает правильность гипотетической позиции о благоприятном воздействии комплекса воспитательных мероприятий различной направленности на показатели адаптационных реакций студентов первых курсов и их безболезненную адаптацию к социально-образовательной среде вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васельцова И.А. Механизмы формирования адаптации студентов к вузовским формам и видам обучения / И.А. Васельцова, А.Н. Игошкин, Н.В. Логинов // Наука и образование транспорта. – 2017. – № 2. – С. 184–186.
2. Волкова Л.М. Формирование социального здоровья студентов через потенциал физической культуры / Л.М. Волкова, В.В. Евсеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 65–69.
3. Евграфов И.В. Системное педагогическое управление адаптацией будущих офицеров при обучении в вузах: монография / И.В. Евграфов. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 192 с.
4. Евграфов И.В. Концептуальные основы системного педагогического управления адаптацией / И.В. Евграфов, С.В. Кононов // Наука и культура России. – 2014. – Т. 1. С. 327–329.
5. Михайлова О.Н. Жизнестойкость современной молодежи как показатель ее адаптации в вузе / О.Н. Михайлова, Т.Д. Усыпина, Д.М. Сингатуллова. // Наука и культура России. – 2017. – Т. 1. С.373–375.
6. Чуб Я.В. Технология учебного проектирования физкультурной деятельности в вузе / Я.В. Чуб // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 245–250.

REFERENCES

1. Vaseltsova I. A., Igoshkin A. N., Loginov N. V. (2017), “Mechanisms for the formation of students' adaptation to higher education forms and types of education”, *Science and Education for Transport*, No. 2, pp. 184–186.
2. Volkova L.M., Evseev V.V. (2019), “Formation of social health of students through the potential of physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176). pp. 65–69.
3. Evgrafov, I.V.(2006), System pedagogical management of the adaptation of future officers when studying at universities, *Monography*, Publishing house of the Russian State Pedagogical University by A.I. Herzen, St. Petersburg.

4. Evgrafov I.V. and Kononov S.V. (2014), "Conceptual foundations of systemic pedagogical management of adaptation", *Science and culture of Russia*, Vol. 1. pp.327–329.

5. Mikhailova, O.N., Usipina, T.D. and Singatullova, D.M. (2017), "Resilience of today's youth as an indicator of its adaptation in the university", *Science and Culture of Russia*, Vol. 1. pp. 373–375.

6. Chub, Ya.V. (2016), "Technology of educational design of physical culture activity in high school", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (135). pp. 245–250.

Контактная информация: samgups_fis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.02.2023

УДК 796.011

АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН

Роман Ренатович Вахитов, кандидат педагогических наук, доцент, Евгений Васильевич Коробейников, кандидат филологических наук, доцент, Евгений Викторович Абрамкин, старший преподаватель, Антон Владимирович Емельянов, старший преподаватель, Татьяна Григорьевна Овсянникова, старший преподаватель, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, Магнитогорск

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме, заключающейся в поддержании оптимального физического состояния женщин средствами коррекции физических изменений. Проведено структурирование средств аквааэробики с учетом возрастных особенностей женского организма, итогом которого стала коррекционная программа функциональной тренировки, разработанная для женщин 35–45 лет. Достоинствами работы являются ее практико-ориентированный характер, актуальность и замысел.

Ключевые слова: физическое состояние, женщины, аквааэробика, восстановление, коррекционная программа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p63-66

WATER AEROBICS AS A MEANS OF RESTORING THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN

Roman Renatovich Vakhitov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Evgeny Vasilievich Korobeinikov, the candidate of philological sciences, docent, Evgeny Viktorovich Abramkin, the senior teacher, Anton Vladimirovich Emelyanov, the senior teacher, Tatyana Grigorievna Ovsyannikova, the senior teacher. Nosov Magnitogorsk State Technical, Magnitogorsk

Abstract

The article is devoted to the actual problem of maintaining the optimal physical state of women by means of the correction of physical changes. The structuring of aqua aerobics means taking into account the age peculiarities of a woman's organism was carried out which resulted in the corrective program of the functional training developed for women of 35-45 years old. The merits of the work are its practice-oriented nature, relevance and intention.

Keywords: physical condition, women, aqua aerobics, recovery, correction program.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения приобретает в современных условиях развития общества особую значимость, вызванную нарастающим воздействием на организм человека нагрузок интеллектуального и социального характера, приводящим к возникновению стрессовых состояний и эмоционального перенапряжения. Особенно