

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN624.pdf>

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Лёшин, А. О. Влияние занятий спортом на успешность адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении / А. О. Лёшин, Т. М. Соколова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN624.pdf>

For citation:

Leshin A.O., Sokolova T.M. The impact of sports on the success of students' adaptation to higher education. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(6): 35PDMN624. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN624.pdf>.

(In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796.011.1

Лёшин Алексей Олегович

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский университет «МЭИ», Смоленск, Россия

Заведующий кафедрой «Физвоспитания»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: fizvospit@sbmpei.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=367620

Соколова Татьяна Михайловна

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский университет «МЭИ», Смоленск, Россия

Доцент кафедры «Физвоспитания»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: moreidei@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=924661

Влияние занятий спортом на успешность адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении

Аннотация. В статье изложены результаты исследования, целью которого было выявить особенности некоторых личностных характеристик и уровня социальной адаптированности студентов технического вуза занимающихся и не занимающихся спортом. Проведена оценка особенностей личности студентов с помощью теста Г. Айзенка. Выявлено, что среди юношей, занимающихся спортом наибольшее количество людей с уравновешенной нервной системой, адекватной самооценкой, гармоничного соотношения с внешним миром и самим собой. Девушки, занимающиеся спортом, несколько чаще являются экстравертами, но также имеют устойчивую нервную систему и адекватную самооценку. Среди юношей, не занимающихся спортом значительно больше ярко выраженных интровертов с высоким и очень высоким уровнем нейротизма, что существенно затрудняет социальную адаптацию в вузе. Среди девушек, не занимающихся спортом, так же выше уровень выраженной интроверсии и показателей нейротизма. Таким образом, студенты, не занимающиеся спортом, имеют значительные личностные проблемы, которые можно связать с особенностями склада личности, характерные для специалистов с выраженными математическими и техническими способностями. Оценка уровня адаптации и её компонентов проведена с помощью методики М.И. Рожкова. Выявлены значимые различия между уровнем адаптации и социальной активности у студентов исследуемых групп. У студентов, занимающихся спортом эти показатели выше. Показатели автономности, напротив, выше у студентов, не занимающихся

спортом. А уровень нравственного воспитания в группах однороден. Проведенное исследование позволяет сделать выводы о том, что студенты, занимающиеся спортом лучше социально адаптированы, чем не занимающиеся. Таким образом, занятия спортом являются одним из значимых факторов повышения уровня адаптации к обучению в вузе.

Ключевые слова: социальная адаптация; студенты; интроверсия; экстраверсия; нейротизм; спортивная деятельность

Введение

В современных условиях высшее образование предъявляет к студентам крайне высокие требования не только в области базовых знаний, но и способности приспосабливаться к новым условиям обучения. Как правило, под адаптационным периодом обучения принято понимать один микроцикл обучения, включающий первый, осенний, семестр обучения, первую, зимнюю, экзаменационную сессию и последующие за ней зимние каникулы. Поскольку этот период является достаточно автономным и, в последствии, неоднократно повторяется в процессе всего периода получения высшего образования в вузе [1].

Поступившие в ВУЗ первокурсники сталкиваются с особенностями организации учебного процесса, во многом не характерными для школьного образования. На этом уровне от студентов требуется высокие навыки самоорганизации, ответственность, последовательность, так же очень важен уровень развития волевого компонента личности. Кроме того, при включении в новое сообщество студенту необходимо иметь определенный уровень социализации и коммуникативных навыков. Новый коллектив учебной группы, преподавательский коллектив на выпускающей кафедре и на других кафедрах, ведущих базовые предметы, требует от студента особых личностных качеств, позволяющих осуществлять процесс общения на необходимом уровне [2]. Способность осуществлять новые знакомства, наличие развитой эмпатии, чувства юмора, грамотная речь, вежливость, знание элементарных правил этикета, позволяют студенту уже в первом семестре создать новые социальные связи, значительно облегчающие процесс вхождения в новый коллектив. Так же важной составляющей адаптации является наличие основных навыков самообслуживания, особенно это актуально для студентов, проживающих отдельно от родителей — в общежитии или на арендованной квартире. Кроме того, как правило, в общежитии студенты проживают по два-три человека в комнате и умение идти на компромисс, договариваться, создавать благоприятную эмоциональную атмосферу, как и отсутствие вредных привычек, позволяют студентам сформировать дружеские отношения с соседями по комнате, что, в дальнейшем, может стать дружбой на долгие годы. Так же можно упомянуть и такую важную форму адаптационного процесса, как принятие профессии. Не мало абитуриентов при выборе ВУЗа и специальности не очень хорошо представляют содержание и особенности их профессиональной деятельности в дальнейшем. Начало обучения иногда связано с неким разочарованием и неприятием будущей профессии, особенно, если этот выбор осуществлялся в основном под давлением родителей или факторов возможности поступления по принципу «куда есть возможность». Такие студенты, как правило в адаптационном периоде могут испытывать негативные эмоции, фрустрацию, депрессивные состояния. Здесь очень важно поддержать первокурсника, постараться помочь ему увидеть позитивные стороны избранной специальности, создать положительный настрой [3]. Статистические данные, полученные Учебным управлением ВУЗа, свидетельствуют о том, что в первую-вторую сессию может отчисляться 10 % всех, поступивших на первый курс. В большинстве это студенты, не справившиеся с учебной нагрузкой, разочаровавшиеся в выбранной профессии, а также те, кто не смог разобраться в особенностях построения учебного процесса. Работать с такими студентами призваны Отдел по воспитательной работе, институт кураторства, студенческие

организации. Этих студентов, находящихся в группе риска на отчисление необходимо выявлять на ранних стадиях обучения и оказывать им адресную поддержку [4].

В то же время, специалисты отмечают, что в технические вузы, как правило, поступают студенты с ярко выраженными техническими способностями и математическим складом ума. Эти способности позволяют им, с одной стороны, успешно овладевать выбранной профессией, но с другой — создают проблемы коммуникативного характера. Поскольку исследования в данной области свидетельствуют об определенных личностных особенностях таких студентов, в число которых входят интроверсии, замкнутость, низкий уровень эмпатии, эмоциональная сдержанность, рациональность, склонность к перфекционизму. Все эти личностные особенности как раз и создают проблемы с адаптацией в новой среде. Это может быть специфической причиной, по которой в технические вузы поступает меньше абитуриентов, чем в гуманитарные и экономические, а также, количество отчисленных на младших курсах существенно выше [5].

Поиск способов, позволяющих улучшить адаптацию студентов к особенностям ВУЗовского обучения, по нашему мнению, лежит в изначальной гармонизации личности будущих профессионалов технических специальностей. Зачастую в период школьного образования, все усилия учителей и родителей таких учеников направлены на развитие необходимых знаний и навыков в области математических наук и информатики. А особенности личности воспринимаются как неизбежное приложение к имеющимся способностям [6].

При этом, имеются данные, говорящие о том, что существуют виды дополнительной деятельности, которые позволяют компенсировать неблагоприятные особенности личности математически одаренных подростков и юношей. В частности, к таким видам можно отнести занятия спортом. Спортивная деятельность позволяет занимающимся развивать коммуникативные навыки, формирует волевой компонент личности, позволяет раскрыться в эмоциональной сфере [7].

Всё это делает исследования, посвященные изучению влияния занятий спортом на улучшение личностных качеств студентов технического ВУЗа и обеспечение более эффективного процесса адаптации к обучению, актуальными на сегодняшний день.

Целью исследования стало определение влияния занятий спортом на особенности личности и способности к социальной адаптации у студентов технического вуза.

Основными задачами исследования стало:

- выявить различия в некоторых личностных характеристиках у студентов технического вуза занимающихся и не занимающихся спортом;
- определить эффективность адаптации на начальном этапе обучения в вузе для исследуемых групп;
- проанализировать полученные данные методами математической статистики.

Объект исследования: особенности адаптационного периода обучения в техническом вузе.

Предмет исследования: влияние занятий спортом на успешность адаптационного периода у студентов технического вуза.

Гипотеза: предполагается, что студенты, занимающиеся спортом, имеют сформированные личностные качества, позволяющие им легче проходить адаптационный период обучения в техническом вузе.

Методы и материалы

В исследовании приняло участие 102 студента, поступивших на первый курс филиала «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске. Из них 32 юноши и 18 девушек, в период школьного обучения активно занимавшиеся спортом (баскетболом, волейболом, футболом, легкой атлетикой, лыжными гонками, настольным теннисом), после поступления включенные в сборные команды ВУЗа по избранным видам спорта, и 32 юноши и 20 девушек, не занимавшихся ранее спортом и посещающие занятия по общефизической подготовке в рамках учебного процесса по «Элективным курсам по физической культуре и спорту».

Не одинаковое количество девушек и юношей обусловлено, в первую очередь, неоднородностью обучающихся в техническом вузе в целом: соотношение юношей и девушек представлено как 1:3. Девушек, получающих технические специальности на сегодняшний день в три раза меньше, чем юношей.

Для определения особенностей личности использовался личностный «Опросник ЕРІ методика Г. Айзенка», позволяющая оценить уровень экстраверсии-интроверсии и нейротизм. Сочетание данных характеристик позволяет так же определить тип темперамента испытуемого. Однако, для нашего исследования тип темперамента не являлся приоритетной задачей, поскольку считается врожденной характеристикой личности. В отличие от степени замкнутости-открытости характера и способности управлять своим эмоциональным состоянием. Первоначально для обработки результатов были отобраны только данные, имеющие по шкале «Ложь» баллы больше 5. Анкеты с меньшими баллами были отбракованы.

Для оценки уровня адаптации использовалась методика социализированности личности, разработанная профессором М.И. Рожковым. Методика отличается простотой и позволяет «выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся» [8]. Предназначен для учащихся школ и студентов в возрасте от 14 до 17 лет, что, в целом, соответствует возрасту студентов первого курса.

Для оценки различий в исследуемых группах использовался корреляционный анализ по критерию Пирсона (r).

Результаты и обсуждение

На первом этапе нами были проанализированы данные, полученные в результате теста Г. Айзенка и позволяющие оценить особенности личности двух групп испытуемых. На рисунке 1 представлены сравнительные данные показателей экстраверсии-интроверсии среди студентов, занимающихся спортом.

Для удобства интерпретации полученных данных, мы распределили их на пять групп. Из диаграмм видно, что особых различий между данными юношей и девушек нет ($r = 0,142$; $p \geq 0,05$).

В целом, можно констатировать, что большинство испытуемых имеет смешанный тип, что означает достаточно гармоничное взаимодействие с окружающим миром. Примерно одинаковую пятую часть у всех респондентов занимают показатели умеренной экстраверсии и интроверсии.

В принципе, эти показатели согласуются с данными, полученными другими авторами в их исследованиях для студентов педагогического и экономического вузов. То есть, можно сделать выводы, что студенты технического вуза, занимающиеся спортом, по характеристике «экстраверсия-интроверсия» практически не отличаются от студентов, имеющих гуманитарные склонности.

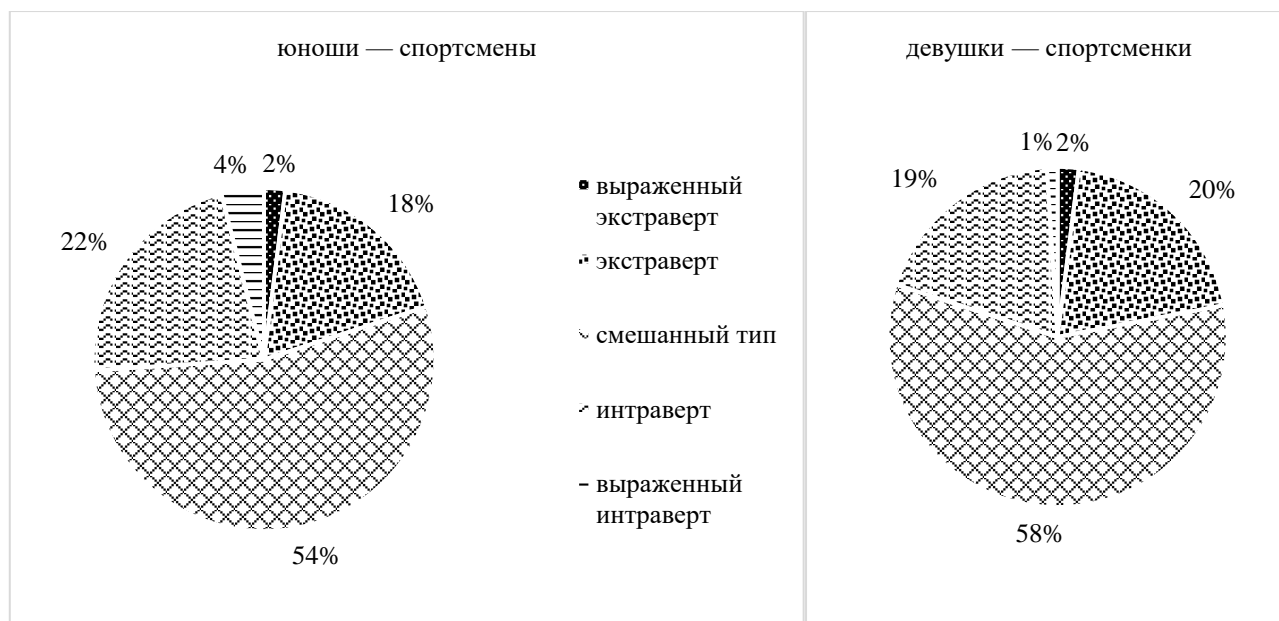


Рисунок 1. Показатели экстраверсии — интроверсии у студентов, занимающихся спортом (составлено авторами)

В то же время, у студентов, не занимающихся спортом, показатели получились более выраженные. Результаты представлены на рисунке 2.

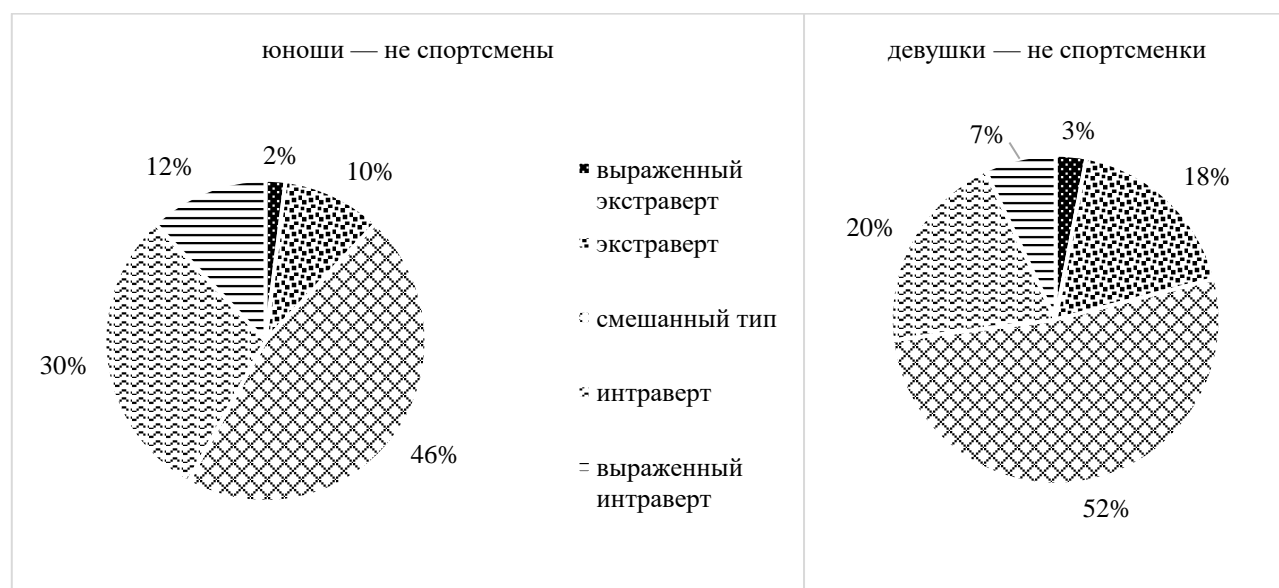


Рисунок 2. Показатели экстраверсии — интроверсии у студентов, не занимающихся спортом (составлено авторами)

Мы видим, что у студентов, не занимающихся спортом, почти треть (30 %) являются интровертами, а еще 12 % — выраженными интровертами. Это означает, что в исследуемой группе для юношей характерна закрытость, не общительность, направленность в себя, что является первым свидетельством сложностей с коммуникацией. Различия по данному показателю со студентами-спортсменами статистически значимы на уровне $p = 0,05$. У девушек второй группы, показатели, в целом статистически не значимо отличаются от девушек-спортсменок, хотя наличие 7 % выраженных интровертов тоже показательно.

В целом, можно констатировать, что среди студентов технического профиля большинство имеет гармоничный уровень взаимодействия с окружающим миром и собой.

Показатели нейротизма, отражающие уровень нервной устойчивости, тревожности, самооценки у студентов-спортсменов представлены на рисунке 3.

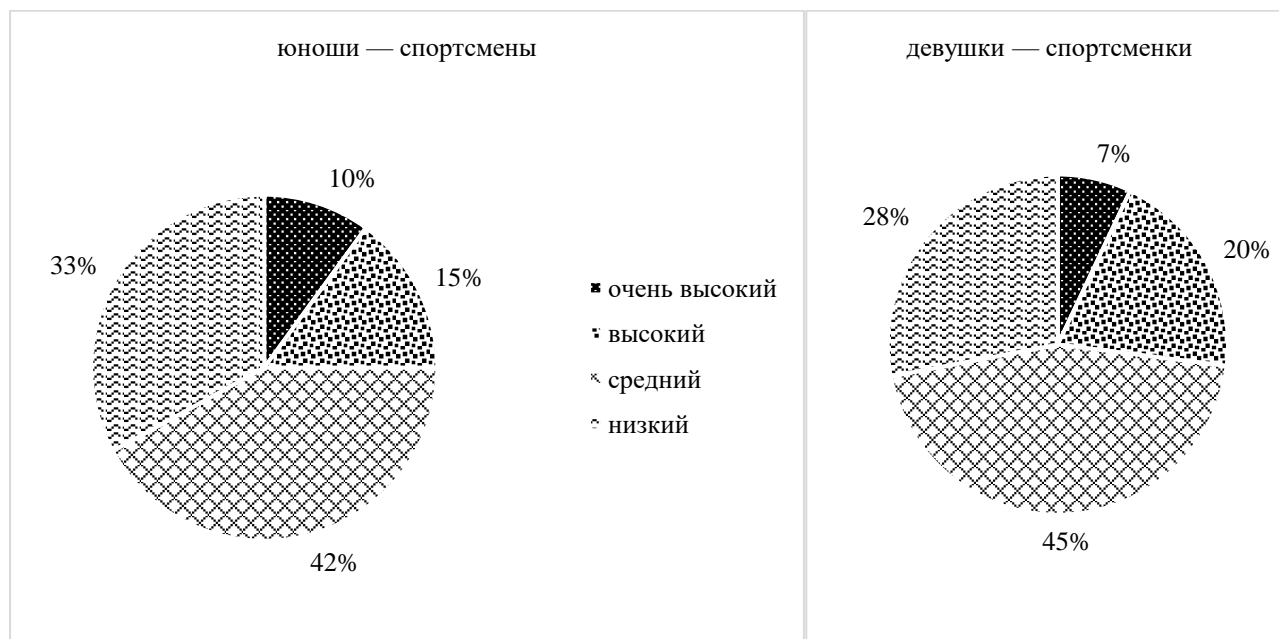


Рисунок 3. Показатели уровня нейротизма у студентов, занимающихся спортом (составлено авторами)

Из диаграммы видно, что почти половина студентов (42 % юноши и и 45 %- девушки) являются достаточно уравновешенными с точки зрения подвижности нервной системы. Этим студентам присуща адекватная самооценка, низкий уровень тревожности, умеренные реакции на стресс. В то же время, количество студентов в высоком и очень высоком уровне нейротизма (10 и 15 % у юношей и 7 и 20 % у девушек) свидетельствует о том, что четверть испытуемых имеют очень подвижную нервную систему, трудно справляются со стрессом, имеют проблемы с самооценкой. Такие проявления часто характерны для подросткового периода, в котором находится большинство испытуемых. В то же время, значительная часть студентов имеет низкий уровень нейротизма (33 % юношей и 28 % девушек). Это свидетельствует об устойчивой нервной системе и объективному восприятию себя и окружающих.

В то же время, показатели нейротизма у студентов, не занимающихся спортом, имеют значимые (на уровне $p = 0,01$) отличия. Их результаты представлены на рисунке 4.

Количество студентов, имеющих средний уровень нейротизма достоверно не имеет различий между студентами первой группы ($p = 0,282$). Однако во второй группе значительно большее количество студентов и студенток имеет очень высокий (16 % юношей и 22 % девушек) и высокий (27 % юношей и 28 % девушек) уровень нейротизма. Различия достоверны на уровне ($p = 0,01$). А вот студентов с низким уровнем нейротизма во второй группе значительно меньше (12 % юношей и 8 % девушек, $p = 0,012$).

Таким образом, можно констатировать, что среди студентов, занимающихся спортом, в большей степени преобладают личности со стабильной нервной системой и гармоничной структурой личности, по сравнению с не занимающимися, что согласуется с данными других авторов [9]. В то же время, на данном этапе исследования мы не можем утверждать, что такие показатели обусловлены именно регулярными занятиями спортом. Вполне допустимо, что студенты с более гармоничной личностью намного чаще и активнее вовлекаются в спортивную деятельность именно за счет своего характера. В то время как не заинтересованность в занятиях

спорта у студентов второй группы продиктована закрытостью, высокой тревожностью и не уверенностью в себе.

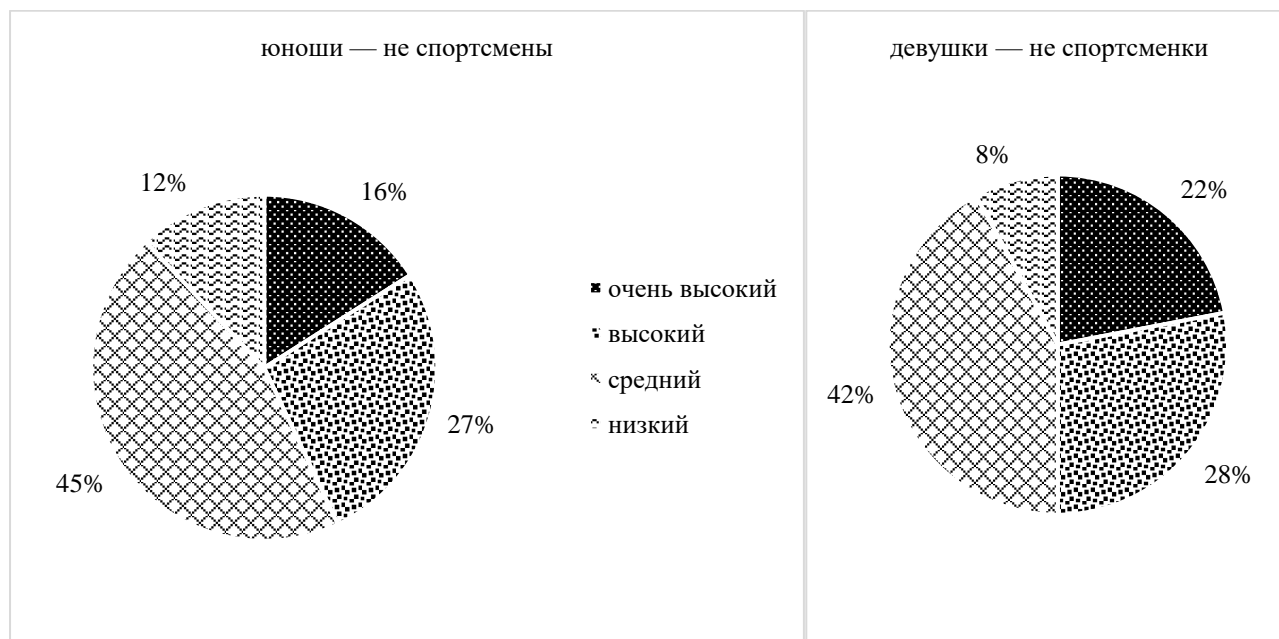


Рисунок 4. Показатели нейротизма у студентов, не занимающихся спортом (составлено авторами)

На втором этапе мы провели анализ данных, полученных в результате методики М.И. Рожкова «изучение социализированности учащегося». Данная методика позволяет оценить как общий уровень социализации, так и его отдельные компоненты, такие как автономность, социальная активность и нравственность. Результаты сравнительного анализа средних показателей по группам испытуемых представлены на рисунке 5.

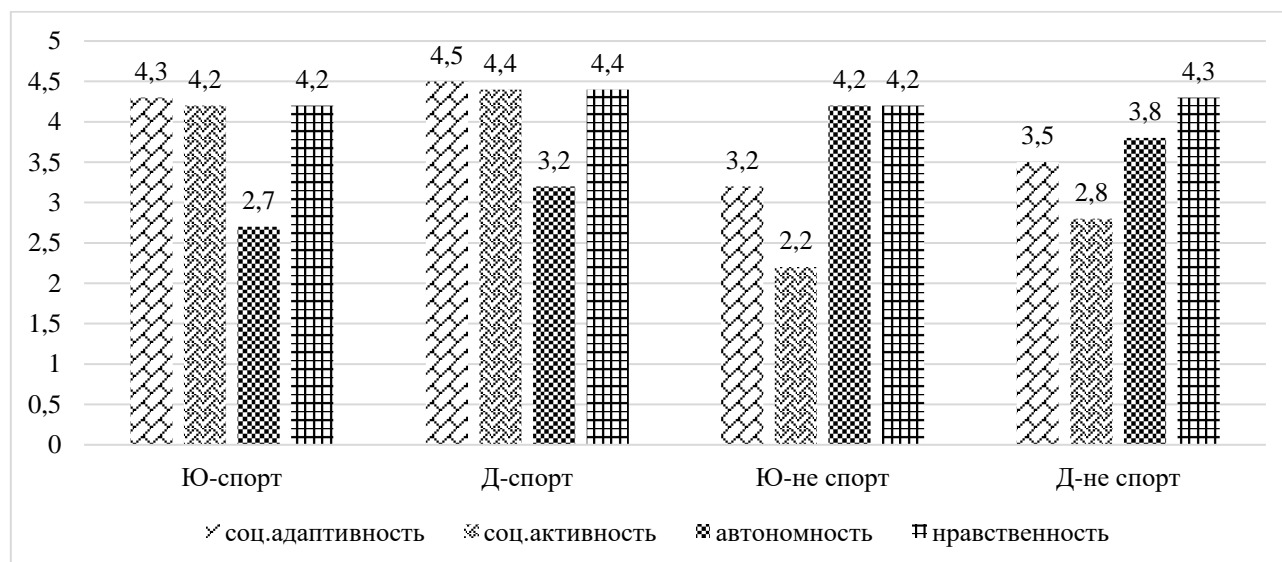


Рисунок 5. Данные о показателях социальной адаптированности у студентов занимающихся и не занимающихся спортом (средний балл по группе) (составлено авторами)

Согласно проведенному исследованию выявлены значимые различия между показателями социальной адаптивности у студентов занимающихся спортом по сравнению с не занимающимися ($p = 0,046$, $p \leq 0,05$). Наиболее высокие значения у студенток, занимающихся спортом (4,5 балла из 5 возможных), не значительно отличаются показатели юношей-спортсменов

(4,5 балла). Показатели студентов не спортсменов существенно ниже (3,2 у юношей и 3,5 у девушек).

Так же выявлены значимые различия ($p = 0,048$, $p \leq 0,05$) в показателях социальной активности. У студентов, занимающихся спортом эти показатели значительно выше (4,2 у юношей и 4,4 у девушек, тогда как у не спортсменов эти показатели 2,2 у юношей и 2,8 у девушек).

В то же время, имеются и значимые различия ($p = 0,021$, $p \leq 0,05$) в показателях автономности. И здесь они уже выше у не занимающихся спортом. Причем, наиболее автономны юноши (средний балл 4,2), чуть менее автономны девушки (3,8). Тогда как у спортсменов эти показатели 2,7 у юношей и 3,2 у девушек.

Значим тот факт, что по уровню нравственности у студентов всех групп никаких значимых отличий не выявлено. Это можно объяснить особенностью отбора в систему высшего образования. Как правило, в данный технический вуз поступают абитуриенты из примерно однородной социальной группы, где примерно одинаковый уровень культуры семей, схожие нравственные устои и методы воспитания [10].

Выводы

Проведенное исследование позволяет сделать выводы о том, что выявленные различия в личностных качествах и уровне адаптивности свидетельствует о существенном преимуществе студентов, занимающихся спортом. Можно констатировать, что спортсмены более уравновешены, более уверены в себе, более активны и позитивны. Среди них меньше интровертов и меньше уровень невротизации. При этом, эти студенты менее автономны, эффективнее адаптируются к социальным изменениям, и, в целом, социально более активны.

К сожалению, данное исследование не дает ответ на вопрос: является ли занятие спортом фактором, положительно влияющим на социальную адаптацию студентов в период начала обучения в ВУЗе или эти студенты являются изначально более социально адаптированы, что мотивирует их к занятиям спортивной деятельностью. Так же можно предположить, что подобное исследование, проведенное со студентами, активно участвующими в других видах внеучебной деятельности (студенческий актив, художественная самодеятельность, волонтерство) может дать подобные результаты. Однако, углубленное изучение данного вопроса является перспективой для дальнейших исследований в данном направлении.

В любом случае, можно сделать выводы о том, что вовлечение студентов во внеучебную деятельность в целом, и занятия студенческим спортом в частности, позволяет формировать у студентов такие черты личности, которые улучшают его социальную адаптацию, что особенно актуально для студентов технических специальностей, поскольку они имеют специфические личностные особенности, затрудняющие общую социализацию и вместе с ней, снижающую эффективность обучения в ВУЗе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Резник С.Р., Черниковская М.В., Носова Е.В. Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в университете: опыт, проблемы, перспективы / С.Р. Резник, М.В. Черниковская, Е.В. Носова // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. — 2017. — № 2(2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-pervokursnikov-k-usloviyam-obucheniya-v-universitete-opyt-problemy-perspektivy> (дата обращения: 18.11.2024).

2. Стенина Т.Л. Адаптация первокурсников в образовательной среде вуза как период эволюционных преобразований (на примере Ульяновского государственного технического университета) / Т.Л. Стенина // Знание. Понимание. Умение. — 2016. — № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervokursnikov-v-obrazovatelnoy-srede-vuza-kak-period-evolyutsionnyh-preobrazovaniy-na-primere-ulyanovskogo> (дата обращения: 18.11.2024).
3. Невьянцева Н.Н. Управление процессом адаптации студентов младших курсов: опыт, традиции и инновации / Н.Н. Невьянцева // Дискуссия. — 2016. — № 1(64). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-protsessom-adaptatsii-studentov-mladshih-kursov-opyt-traditsii-i-innovatsii> (дата обращения: 18.11.2024).
4. Москвина Ю.А. Исследование личностных и мотивационных характеристик студентов технического вуза / Ю.А. Москвитина // Концепт. — 2019. — № 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-lichnostnyh-i-motivatsionnyh-harakteristik-studentov-tehnicheskogo-vuza> (дата обращения: 18.11.2024).
5. Толкачева Е.А. Психологические особенности современной подготовки (психологический портрет студентов инженерных специальностей СПбГЭТУ) / Е.А. Толкачева // Компьютерные инструменты в образовании. — 2015. — № 3. — С. 11–21.
6. Балакшина Е.В. Индивидуально-психологические особенности студентов инженерных специальностей как детерминанты профессиональной надежности / Е.В. Балакшина // Ярославский педагогический вестник — 2021 — № 5(122) С. 166–173.
7. Казакова О.А., Алексина А.О., Суркова Д.Р., Шилихин А.С. Спорт как средство социализации студенческой молодежи / О.А. Казакова, А.О. Алексина, Д.Р. Суркова, А.С. Шилихин // Ученые записки университета Лесгафта. — 2022.- № 7(209). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-sredstvo-sotsializatsii-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 18.11.2024).
8. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М., Диагностика социально-психологической адаптации / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности малых групп. — М., Изд-во Института Психотерапии, — 2002, — 490 с. С. 193–197.
9. Иванова З.И., Бороздина А.В., Самышин А.В. Условия успешной адаптации студентов первого курса к обучению в вузе / З.И. Иванова, А.В. Бороздина, А.В. Самышин // Известия Саратовского университета: Серия Философия. Психология. Педагогика. — 2017. — № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-uspeshnoy-adaptatsii-studentov-pervogo-kursa-k-obucheniyu-v-vuze> (дата обращения: 18.11.2024)
10. Куликов Н.М. Физкультурно-спортивная деятельность как условие социализации студентов в современном обществе / Н.М. Куликов // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 6.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25708> (дата обращения: 18.11.2024).

Leshin Alexey Olegovich

National Research University «Moscow Power Engineering Institute», Smolensk, Russia
E-mail: fizvospit@sbmpei.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=367620

Sokolova Tatyana Mikhailovna

National Research University «Moscow Power Engineering Institute», Smolensk, Russia
E-mail: moreidei@yandex.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=924661

The impact of sports on the success of students' adaptation to higher education

Abstract. The article presents the results of a study aimed at identifying the features of some personal characteristics and the level of social adaptation of students of a technical university engaged and not engaged in sports. The assessment of the personality characteristics of students using the G. Eysenck test was carried out. It was revealed that among the young men involved in sports, the largest number of people with a balanced nervous system, adequate self-esteem, harmonious relationship with the outside world and themselves. Girls who play sports are somewhat more likely to be extroverts, but they also have a stable nervous system and adequate self-esteem. Among young men who do not play sports, there are significantly more pronounced introverts with high and very high levels of neuroticism, which significantly complicates social adaptation at university. Among girls who do not play sports, the level of pronounced introversion and neuroticism indicators is also higher. Thus, students who do not engage in sports have significant personal problems that can be associated with the characteristics of the personality structure characteristic of specialists with pronounced mathematical and technical abilities. The assessment of the level of adaptation and its components was carried out using the methodology of M.I. Rozhkov. Significant differences between the level of adaptation and social activity among students of the studied groups were revealed. Students involved in sports have higher rates. Indicators of autonomy, on the contrary, are higher among students who do not engage in sports. And the level of moral education in the groups is homogeneous. The conducted research allows us to conclude that students who play sports are better socially adapted than those who do not. Thus, sports are one of the significant factors in increasing the level of adaptation to university education.

Keywords: social adaptation; students; introversion; extraversion; neuroticism; sports activity