

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2026.95.20.032

Адаптация студентов первого курса к учебным занятиям в спортивном вузе

Дашдамирова Ирина Валерьевна

Старший преподаватель,
Смоленский государственный университет спорта,
214018, Российская Федерация, Смоленск, просп. Гагарина, 23;
e-mail: info@gus.ru

Лобанова Ирина Владимировна

Старший преподаватель,
Смоленский государственный университет спорта,
214018, Российская Федерация, Смоленск, просп. Гагарина, 23;
e-mail: analitikarodis@yandex.ru

Шукаева Елена Михайловна

Старший преподаватель,
Смоленский государственный университет спорта,
214018, Российская Федерация, Смоленск, просп. Гагарина, 23;
e-mail: rodispublishing@yandex.ru

Аннотация

На современном этапе высшие учебные заведения обеспечивают решение комплекса социально-значимых задач. В частности, речь идет об обеспечении социализации личности студентов, развитии их профориентационного потенциала. В обозначенном контексте первостепенное значение приобретает вопрос учебной адаптации. В статье представлены результаты анкетирования, проведенного среди студентов 1 курса Смоленского государственного университета спорта. В ходе анкетирования были рассмотрены факторы, влияющие на адаптацию студентов первого курса к обучению в спортивном вузе. В рамках научной статьи обеспечен анализ литературы, доктринальных взглядов, оценок и позиций по вопросу прохождения адаптационных процессов в российских вузах. Анализ научно-исследовательской литературы показал, что вопросы адаптации студентов-первокурсников рассматриваются достаточно часто и подробно. Однако результаты нашего исследования позволяют выделить целый ряд аспектов воспитательного и учебного процессов в спортивном вузе, которые представляются очень важными и требующими полной реализации. Исследование позволило выявить наиболее острые проблемы в личностном развитии первокурсников, с которыми они сталкиваются на первых этапах обучения. Выполненный анализ показывает, что на сегодняшний день существует актуальная потребность в проработке данного вопроса.

Для цитирования в научных исследованиях

Дашдамирова И.В., Лобанова И.В., Шукаева Е.М. Адаптация студентов первого курса к учебным занятиям в спортивном вузе // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 1А. С. 283-290. DOI: 10.34670/AR.2026.95.20.032

Ключевые слова

Социализация в обществе, проблема адаптации, студент-первокурсник, спортивный вуз, личностное развитие, учебная адаптация, психологическая поддержка.

Введение

Поступление в высшее учебное заведение представляет собой новый этап в жизни студентов-первокурсников. Объясняется это рядом проблем начального периода процесса обучения, одной из которых является проблема адаптации и привыкания студентов к новому образу жизни, новому коллективу, новым образовательным и бытовым условиям. Активные дискуссии в данном направлении имеют место быть в связи с тем, что адаптация первокурсников является достаточно сложным и многоступенчатым процессом, в который вовлечены все ресурсы организма, и социальные, и физические.

Актуальность данной проблемы обосновывается множеством факторов. Вместе с тем, ключевым из них видится объективная потребность в обеспечении повышенного уровня адаптации студентов, поступающих на первый курс в вузы соответствующей направленности. Речь идет об адаптации к тем новым социальным и образовательным условиям, которые детерминированы таким поступлением.

Современная педагогическая наука, изучающая принципы высшего образования, уделяет большое внимание исследованию проблемы адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе [Гречкина, 2017; Раевская, 2014]. Исследования в данной области показывают недостаточную изученность психолого-педагогических причин, которые вызывают трудности социально-психологической адаптации первокурсников.

Образовательный процесс в спортивном вузе – это процесс, в котором задействованы не только первокурсники, но и профессорско-преподавательский состав, тренеры, администрация университета, сотрудники. И все они отмечают адаптации первого года обучения на дальнейший учебный, научный, социальный успех студентов и, как следствие – их будущей карьеры.

Изложенное позволяет сделать вывод о высокой степени значимости процесса адаптации, включении ее в общий социальный режим профессионализации студентов. Без реализации данного режима представить себе эффективный педагогический процесс просто невозможно. В этой связи, особую обеспокоенность вызывает та ситуация, в рамках которой диагностируется отсутствие необходимых адаптационных условий во многих спортивных вузах страны. Объясняется это отсутствием целенаправленной работы со стороны преподавателей и администрации вуза по преодолению студентами трудностей адаптации на первом году обучения в спортивном вузе.

Поступив в вуз, молодые люди оказываются в абсолютно непривычной для них среде, жизненных условиях. По мнению Неясовой Ю.А., процесс адаптации протекает как

приспособление к новой системе обучения, изменениям условий труда и отдыха, к вхождению в студенческий коллектив и сопровождается существенной перестройкой жизни, психологических состояний студента [Неясова, 2014, с. 1599]. В этой связи, необходимо создание комплекса социально-значимых условий, претворение в жизнь которых приведет к повышению эффективности адаптационного процесса. Речь в данном случае идет о таких условиях, как:

- Создание обстановки дружелюбности, взаимной помощи и взаимной поддержки друг другу;
- Обеспечение возможности профессионализации в процессе обучения;
- Создание и обеспечение деятельности кружков и секций различной направленности;
- Научение навыку планирования и организации учебного процесса, досуга;
- Научение первичным и вторичным навыкам самостоятельной работы и обучения.

Перечисленные условия – далеко не единственные в системе адаптационной работы. Однако они видятся нам основными, фундаментальными, на базе которых следует строить всю дальнейшую работу в исследуемом направлении.

Проблемами адаптации студентов в вузе занимался целый ряд ученых: Л.Н. Акулова, А.А. Виноградова, Л.Ю. Гречкина, Е.М. Земцова, Т.А. Калугина, Ю.А. Неясова, Е.А. Раевская, Т.П. Хохлова, К.С. Чернова и др. В их исследованиях данные вопросы рассматривались с точки зрения адаптации студентов, обучающихся в профильных классах [Хохлова, 2009]; адаптации студентов в вузах узкой направленности (например, вузы физической культуры и спорта) [Акулова, Лобачев, Бугаков, 2008]; адаптации студентов, проживающих до поступления в небольших городах, при обучении в крупных мегаполисах [Калугина, 2018; Чернова, 2025]; и т.д. Как указывают ученые, адаптация студентов как основа конкурентоспособности специалиста влияет на на уровень образования студентов, т.к. «конкурентоспособными могут быть только образованные люди» [Земцова, 2012, с. 146]. Однако исследований вопросов учебной адаптации студентов в условиях разноуровневого мотивационного и образовательного коллектива первокурсников недостаточно.

Кроме того, актуальность заявленной темы исследования обоснована разноплановым характером процесса адаптации первокурсников спортивного вуза [Виноградова, 2008]. В качестве составляющих адаптации выделяются: психологическая, социальная, физиологическая, социально-психологическая адаптация, адаптация к учебной деятельности и к группе.

Результатом процесса адаптации выступает достижение высоких показателей в учебе и спорте, а также стабилизация физиологического и соматического состояния и здоровья студента. В рамках данной деятельности возможно также достичь такого результата, как повышение готовности студента к трансформационными и даже в некоторой степени революционными условиям, которые связаны с поступлением в спортивный вуз. Другими словами – адаптированность студента к новой социальной роли со всеми вытекающими особенностями.

Цель исследования – изучение сущности и процесса адаптации студентов-первокурсников к обучению в спортивном вузе на примере занятий по русскому и английскому языкам.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме адаптации студентов

первого курса к обучению в спортивном вузе;

- выявить факторы, влияющие на адаптацию студентов первого курса к обучению в спортивном вузе;

- определить условия успешной адаптации студентов первого курса к обучению в спортивном вузе;

- провести анкетирование студентов первого курса и сделать соответствующие выводы.

В ходе исследования применялись следующие методы: теоретические методы исследования, эмпирические методы исследования, методы математической статистики.

Изложение основного материала

Исследование проводилось в 2024/25 учебном году. В исследовании принимали участие студенты 1 курса Смоленского государственного университета спорта (ФГБОУ ВО «СГУС») очной формы обучения факультета физической культуры, спорта и образовательных технологий (220 человек). В ходе исследования, направленного на выявление факторов, влияющих на адаптацию студентов первого курса к обучению в спортивном вузе, определение условий успешной адаптации студентов первого курса к обучению в спортивном вузе было проведено анкетирование среди студентов СГУС. Опрос проводился анонимно в процессе занятий по русскому и английскому языкам, возраст респондентов составил 17-21 год.

Показателями адаптации выступала организованность, любознательность, активность, а также возможные трудности, испытываемые студентами в процессе адаптации.

Результаты анкетирования показали, что у большинства опрошенных первокурсников уровень любознательности имеет низкий показатель – 21%. Как показывает практика преподавания в спортивном вузе, у студентов с низким уровнем любознательности соответственно снижена настойчивость в учебе, они необщительны, их недостаточно интересуют профессиональные знания, учащиеся затрудняются выбрать для себя главное в учебе и разумно распределить усилия на пути к достижению учебных целей. Средний уровень любознательности наблюдается у 61% опрошенных. Этот показатель говорит о большей рациональности первокурсников, иногда они отдают предпочтение более значимым в отличие от учебы делам, выполнение домашних работ рассматривается ими не строго обязательно. 18% первокурсников учатся с интересом, проявляя инициативу.

На вопрос о степени организованности получены данные, свидетельствующие о слабо развитых мотивационно-смысловых параметрах организованности (13%). Это проявляется в не очень высоких учебных, поведенческих показателях, плохо выполненных домашних заданиях, что приводит к низким итоговым оценкам. У 54% опрошенных имеются средние показатели, которые объясняют необходимость выполнения сразу несколько учебных и личных дел. Это приводит к тому, что учебная деятельность у таких студентов стоит не всегда на первом месте, но на нее хватает сил и времени. 33% первокурсников показали высокий уровень организованности. Эти студенты характеризуются настойчивостью, стремлением к общению. Они хорошо посещают лекции и практические занятия. В учебе уверены.

13% респондентов малоактивны, но несмотря на различные трудности в быту, учебе, общественной жизни, достаточно успешны в учебе. Пропускают периодически учебные занятия и неохотно участвуют в общественной жизни университета. Большинство студентов (72%) настойчивы, общительны, но особых успехов в учебе не проявляют. И только 17%

первокурсников показывают максимальные показатели в обучении и общественной жизни.

Таким образом, результаты, полученные в ходе анкетирования, показали средний уровень сформированности любознательности (61%), организованности (54 %) и активности (72 %) респондентов, находящихся на стадии адаптации к условиям новой учебной деятельности первого года обучения в спортивном вузе.

На вопрос «Оцените Вашу адаптированность в группе», студенты-первокурсники показали следующие результаты. Трудности при общении с сокурсниками имеют 25% опрошенных. Указанные трудности проявляются в сложностях взаимоотношений, понимании друг друга, взаимовыручки. Часто взгляды первокурсника не находят поддержки среди однокурсников. Однако гораздо больший процент респондентов (75%) считают свое положение в группе комфортным. При возникших трудностях легко обращаются за помощью, проявляют инициативу.

На вопрос «Испытываете ли Вы трудности с учебой?», только 10% дали положительный ответ, отметив при этом, что испытывают трудности с такими учебными видами деятельности, как выполнение учебных заданий и освоение учебных дисциплин. За помощью ни к друзьям, ни к преподавателям не обращаются. Дополнительная помощь и консультации по учебным дисциплинам необходимы 68% первокурсников. В то время как 22% студентов с легкостью осваивают учебные предметы. При необходимости обращаются за помощью к однокурсникам и преподавателям.

На вопрос «Готовы ли Вы к лекционным занятиям?», большинство первокурсников (82%) ответили «да», 15% испытывают некоторые затруднения и 3% испытывают значимые трудности.

Важным аспектом в процессе адаптации является то, насколько комфортно чувствует себя студент в новом для него коллективе. Большинство первокурсников (94%) отмечают, что комфортно чувствуют себя в группе, 6% студентов испытывают некоторый дискомфорт.

Первокурсники на вопрос «Какие эмоции и чувства Вы испытываете в последнее время?» ответили интерес (48%), воодушевление (15%), тревога (11%), огорчение (8%), безразличие (2%).

Результат на вопрос «Часто ли Вы устаете после занятий в университете» показал, что 78% опрошенных почти никогда не устают, 22% первокурсников отметили, что устают иногда.

Около 58% опрошенных первокурсников говорят, что не испытывают трудностей, не скучают, не испытывают негативных эмоций, проживая отдельно от родителей. 32% студентов испытывают время от времени некоторые сложности, а 10% респондентов испытывают трудности, проживая вдали от родителей.

Таким образом, в рамках проведенного исследования, непосредственного достижения поставленной цели, нами сделан вывод о следующих основных сложностях и трудностях, с которыми сталкиваются студенты в первый год своего обучения в спортивном вузе:

- Наличие объективных и субъективных барьеров в освоении новых дисциплин;
- Кратный рост нагрузки, как в связи с проведением занятий, так и в следствие иных видов деятельности;
- Сложность социализации в рамках нового учебного коллектива;
- Сложности взаимоотношений с преподавателями.

Категорически отрицают необходимость психологической помощи только 25% респондентов. В то время как такой же процент опрошенных (25%) затруднились с ответом на

вопрос о необходимости психологической помощи. Однако большая часть студентов первого курса (50%) готовы принять психологическую помощь в первую очередь при решении проблем преодоления стресса перед первой сессией, вхождения в новый коллектив, сплочения учебной группы, решения личностных проблем.

Результаты анкетирования показали, что собственные черты характера и способности, например, как: общительность, доброжелательность, чувство юмора помогли адаптироваться к новым условиям обучения 38% первокурсников. 65% респондентов считают, что освоиться в новых условиях им помогли товарищи по группе. К сожалению, только в единичных анкетах было отмечено, что в адаптационный период студенты рассчитывают на поддержку преподавателей.

Заключение

Подводя итог, можем отметить следующее. Очевидно, что студенты сталкиваются с многочисленными трудностями в рамках первого года своего обучения. Среди таких сложностей выступают: наличие объективных и субъективных барьеров в освоении новых дисциплин; кратный рост нагрузки, как в связи с проведением занятий, так и в следствие иных видов деятельности; сложность социализации в рамках нового учебного коллектива; сложности взаимоотношений с преподавателями.

Очевидно, что без налаженного и системного адаптационного процесса обеспечить дальнейшую учебу и усвоение программы обучения на высоком уровне невозможно. Поэтому на сегодняшний день требуется дальнейшая разработка средств повышения качества подготовки студентов к тем, безусловно, сложным обстоятельствам, которые вызваны поступлением в вуз.

Библиография

1. Акулова Л.Н., Лобачев В.В., Бугаков А.И. Адаптация студентов факультета физической культуры к условиям обучения в высшей школе // Ученые записки. 2008. № 5 (39). С. 7-11.
2. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. 2008. № 3. С. 37-48.
3. Гречкина Л.Ю. Изучение процесса адаптации студентов вуза // Вестник Бурятского государственного университета. 2017. № 1. С. 3-9.
4. Земцова Е.М. Адаптация студентов младших курсов к вузу как основа будущей конкурентоспособности специалиста // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. 2012. № 26. С. 146-148.
5. Калугина Т.А. Социальная адаптация иногородних студентов к вузовской среде // Известия Саратовского университета. Новая Серия. Социология. Политология. 2018. Т. 18, вып. 3. С. 279-286.
6. Неясова Ю.А. Особенности адаптации студентов младших курсов специальности биохимия // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции, Оренбург, 29-31 января 2014 года. Оренбург: ООО ИПК "Университет", 2014. С. 1598-1601.
7. Раевская Е.А. Адаптация студентов первого курса в высшем учебном заведении: опыт, проблемы, перспективы (на примере Петрозаводского государственного университета) // Непрерывное образование: опыт Петрозаводского государственного университета: сборник научных статей / науч. ред. И.А. Колесникова. Петрозаводск: Петрозаводский государственный университет, 2014. Вып. 2. С. 72-91.
8. Хохлова Т.П. Педагогическое сопровождение адаптации учащихся профильных классов к профессиональному образованию: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Омск, 2009. 23 с.
9. Чернова К.С. Проблемы адаптации приезжих студентов // Молодой ученый. 2025. № 20 (571). С. 135-138.

Adaptation of First-Year Students to Academic Studies at a Sports University

Irina V. Dashdamirova

Senior Lecturer,
Smolensk State University of Sports,
214018, 23, Gagarin ave., Smolensk, Russian Federation;
e-mail: info@sgus.ru

Irina V. Lobanova

Senior Lecturer,
Smolensk State University of Sports,
214018, 23, Gagarin ave., Smolensk, Russian Federation;
e-mail: analitikarodis@yandex.ru

Elena M. Shukaeva

Senior Lecturer,
Smolensk State University of Sports,
214018, 23, Gagarin ave., Smolensk, Russian Federation;
e-mail: rodispublishing@yandex.ru

Abstract

At the present stage, higher educational institutions ensure the solution of a complex of socially significant tasks. In particular, we are talking about ensuring the socialization of students' personalities and the development of their career guidance potential. In this context, the issue of academic adaptation becomes of paramount importance. The article presents the results of a survey conducted among first-year students of Smolensk State University of Sports. The survey examined the factors influencing the adaptation of first-year students to studying at a sports university. Within the framework of the scientific article, an analysis of literature, doctrinal views, assessments, and positions on the issue of undergoing adaptation processes in Russian universities is provided. The analysis of research literature showed that the issues of adaptation of first-year students are considered quite often and in detail. However, the results of our study allow us to identify a number of aspects of the educational and training processes at a sports university that seem very important and require full implementation. The study made it possible to identify the most acute problems in the personal development of first-year students that they encounter at the initial stages of their studies. The performed analysis shows that today there is an urgent need to address this issue.

For citation

Dashdamirova I.V., Lobanova I.V., Shukaeva E.M. (2026) Adaptatsiya studentov pervogo kursa k uchebnym zanyatiyam v sportivnom vuze [Adaptation of First-Year Students to Academic Studies at a Sports University]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (1A), pp. 283-290. DOI: 10.34670/AR.2026.95.20.032

Keywords

Socialization in society, problem of adaptation, first-year student, sports university, personal development, academic adaptation, psychological support.

References

1. Akulova, L. N., Lobachev, V. V., & Bugakov, A. I. (2008). Adaptatsiya studentov fakulteta fizicheskoy kultury k usloviyam obucheniya v vysshey shkole [Adaptation of students of the Faculty of Physical Culture to the conditions of higher education]. *Scientific Notes*, (5), 7-11.
2. Chernova, K. S. (2025). Problemy adaptatsii priezhnikh studentov [Problems of adaptation of non-resident students]. *Young Scientist*, (20), 135-138.
3. Grechkina, L. Yu. (2017). Izuchenie protsessa adaptatsii studentov vuza [Studying the process of adaptation of university students]. *Bulletin of Buryat State University*, (1), 3-9.
4. Kalugina, T. A. (2018). Sotsial'naya adaptatsiya inogorodnikh studentov k vuzovskoy srede [Social adaptation of non-resident students to the university environment]. *Izvestiya of Saratov University. New Series. Sociology. Politology*, 18(3), 279-286.
5. Khokhlova, T. P. (2009). Pedagogicheskoe soprovozhdenie adaptatsii uchashchikhsya profil'nykh klassov k professional'nomu obrazovaniyu [Pedagogical support of adaptation of specialized classes students to professional education] [Abstract of PhD dissertation]. Omsk.
6. Neyasova, Yu. A. (2014). Osobennosti adaptatsii studentov mladshikh kursov spetsial'nosti biokhimiya [Features of adaptation of junior students of the biochemistry specialty]. In *Universitetskiy kompleks kak regional'nyy tsentr obrazovaniya, nauki i kultury: materialy Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii* (pp. 1598-1601). Orenburg: Universitet.
7. Raevskaya, E. A. (2014). Adaptatsiya studentov pervogo kursa v vysshem uchebnom zavedenii: opyt, problemy, perspektivy (na primere Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta) [Adaptation of first-year students in higher education: experience, problems, prospects (on the example of Petrozavodsk State University)]. In I. A. Kolesnikova (Ed.), *Nepriyvatnoe obrazovanie: opyt Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta* (Issue 2, pp. 72-91). Petrozavodsk: Petrozavodsk State University.
8. Vinogradova, A. A. (2008). Adaptatsiya studentov mladshikh kursov k obucheniyu v vuze [Adaptation of junior students to studying at a university]. *Education and Science. Bulletin of the Ural Branch of the Russian Academy of Education*, (3), 37-48.
9. Zemtsova, E. M. (2012). Adaptatsiya studentov mladshikh kursov k vuzu kak osnova budushchey konkurentosposobnosti spetsialista [Adaptation of junior students to university as a basis for future competitiveness of a specialist]. *Bulletin of South Ural State University. Series: Education. Pedagogical Sciences*, (26), 146-148.