



## Отношение первокурсников к занятиям физической культурой и спортом как ресурсу для адаптации к началу учебы в вузе

**Инесса Альбертовна Родионова, Владимир Ильич Шалупин,**

Московский государственный технический университет гражданской авиации (МГТУ ГА),  
Москва, Россия

**Мария Анатольевна Ступницкая**

Московский городской педагогический университет, Москва. Россия

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2020  
Опубликовано: 2020

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

физическое воспитание, физическая подготовка, двигательные действия, физическая культура, психофизиологическое состояние, учеба в вузе

### АННОТАЦИЯ:

Первокурсники являются группой, требующей особого внимания педагогов и психологов высшей школы в отношении своего психофизиологического состояния и физического здоровья в самом начале своего обучения в вузе и особенно во время сдачи первой сессии. Значительные нагрузки вчерашних выпускников, недавно сдавших такой серьезный экзамен как ЕГЭ, а затем практически сразу приступивших к учебе в вузе, в стенах которого должна определиться судьба будущего профессионала, являются фактором, негативно воздействующим на психофизиологическое состояние первокурсников на одном из наиболее ответственных жизненных этапов. По мнению специалистов одной из актуальных задач сегодняшнего дня стало создание такой образовательной системы, в которой важнейшую роль будет играть физическое воспитание и спортивная подготовка, направленные на формирование не только физических качеств, но и воли, настойчивости, решительности - тех личностных черт, которые востребованы в сегодняшних реалиях [4]. По мнению Уляевой Л.Г. гуманитарный потенциал физической культуры является той базой, на основе которой может формироваться личность студента, ориентированная на самопознание и самореализацию [8].



# The attitude of first-year students to physical education and sports as a resource for adaptation to the beginning of studies at the University

**Inessa Albertovna Rodionova, Vladimir Iliich Shalupin**

Moscow State Technical University of Civil Aviation (MSTUCA)

**Mariya Anatolievna Stupnitskaya**

Moscow City Pedagogical University (Moscow State Pedagogical University)

## ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Received: 2020

Accepted: 2020

## KEYWORDS:

physical education, physical training, motor actions, physical culture, psychophysiological state, University studies

## ANNOTATION:

First-year students are a group that requires special attention from teachers and psychologists of higher education in relation to their psychophysiological state and physical health at the very beginning of their studies at the University and especially during the first session. A significant burden on recent graduates, recently passed a major exam like the exam, and then almost immediately started to study at the University, which must decide the fate of the future professional, a factor negatively influencing the psychophysiological state of freshmen on one of the most critical stages of life. According to experts, one of the urgent tasks of today is to create an educational system in which the most important role will be played by physical education and sports training, aimed at forming not only physical qualities, but also will, perseverance, determination - those personal qualities that are in demand in today's realities [4]. According to Ulyaeva L. G., the humanitarian potential of physical culture is the basis on which a student's personality can be formed, focused on self-knowledge and self-realization [8].



## Цель исследования

**И**зучить отношение первокурсников к средствам физической культуры и спорта как ресурсу для успешной адаптации к новым условиям обучения.

## Задачи исследования

- выявить мнение первокурсников о уровне двигательной активности в период начала обучения в вузе и влиянии этой активности на успешность учебы в первом семестре;
- изучить оценку первокурсниками связи двигательной активности с успешностью подготовки и сдачи первой сессии;
- показать связь между характером психофизиологического состояния и сохранением привычной двигательной активности первокурсника в период подготовки и сдачи первой сессии.

## Актуальность исследования

**Д**ля реализации потенциала физической культуры как средства активизирующего резервы организма и личности в условиях начала обучения в вузе, студентам необходима регулярная двигательная активность как на занятиях физической культурой в вузе, так и в форме самостоятельных занятий. «Население индустриально развитых стран в недостаточной степени занимается различным физическим трудом, который обеспечивает необходимый минимум энергетических затрат. В связи с этим возникает угроза гипокинезии. Это в полной мере относится и к студентам, так как их двигательная активность при поступлении в вуз резко

снижается вследствие повышения учебной нагрузки» [5]. Интеллектуальные и эмоциональные перегрузки начального периода обучения в вузе, требуют выхода. Самым эффективным способом для этого является двигательная активность. Если ее объем недостаточен, у студента могут возникать проблемы со здоровьем, эмоциональным фоном настроения. Все это с неизбежностью сказывается на учебных результатах. Вузовским преподавателям хорошо известно, сколько студентов покидает вузы уже после первой сессии. Как считает Бокарева Н.А с соавторами режим дня в дошкольных учреждениях провоцирует дефицит двигательной активности детей на 30%, а при поступлении в школу эта активность снижается еще более, чем в два раза [1]. Эта тенденция нарастает по мере взросления ребенка и повышения его учебной нагрузки, что особенно ярко проявляется на старте учебы в вузе.

Из этих положений следует исходить при разработке способов совершенствования работы педагогов по физической культуре с первокурсниками. Одной из основных задач, которые решаются в процессе занятий по физическому воспитанию первокурсников, является развитие и совершенствование двигательных умений и волевых качеств личности, которые способствуют гармоничному развитию студентов, помогают им преодолевать трудности, связанные с учебной нагрузкой. Очень важно уже на начальном этапе обучения сформировать у студентов отношение к двигательной активности не как к дополнительной нагрузке, а как к ресурсу. В этом контексте ресурсы должны рассматриваться как имеющиеся у человека возможности, позволяющие



действовать эффективно для достижения необходимых результатов, преодоления трудностей [9].

Переход на новую ступень обучения, изменение социального окружения и социального статуса, новые требования учебной среды – все это создает эмоционально напряженные ситуации, это вызов, с которым молодому человеку предстоит столкнуться в первые же дни учебы в вузе. И здесь неоценимую помощь в активизации жизненных ресурсов могут оказать занятия двигательной активностью. «Молодые люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, более дисциплинированы, серьезнее относятся к учебе, большинство из них включены в жизнь школьного, вузовского или рабочего коллектива» [2]. Такие студенты легче преодолевают трудности адаптации к обучению в вузе. «Юношеский возраст 17-19 лет – это время хорошей учебной мотивации и высокой социальной активности, возраст наиболее природосообразный для усвоения самых разнообразных знаний, умений и навыков, для формирования необходимых компетенций, которые будут востребованы в различных сферах жизни» [6].

Наше исследование – это попытка показать, что регулярные занятия двигательной активностью помогают первокурсникам быстрее включиться в учебный процесс. Вузовским преподавателям физического воспитания хорошо известно, что одним из условий успешной адаптации к умственным нагрузкам является двигательная активность [10]. Очень важно донести эту истину до студентов, которые зачастую считают двигательную активность дополнительной нагрузкой.

Целью физического воспитания студентов является их физическое развитие, укрепление здоровья, формирование волевых качеств – всего того, что станет предпосылкой успешной учебы,

освоения профессиональных навыков и универсальных компетентностей. Ведь двигательные умения сами по себе имеют определенную образовательную подоплеку, так как развивают способность к синтезу и анализу движений [7].

### Методы исследования

**П**едагогическое наблюдение, опрос первокурсников.

### Организация исследования

**И**сследование проходило в Московском государственном техническом университете гражданской авиации (МГТУ ГА). В исследовании участвовали студенты 1-х курсов, допущенные к практическим занятиям физической культурой всех специальностей и направлений подготовки в количестве 467 человек

### Результаты исследования и их обсуждение

**В** первом семестре был проведен опрос первокурсников, включающий вопросы о занятиях двигательной активностью в старших классах средней школы, а также о дополнительных самостоятельных занятиях или занятиях в спортивных секциях, о том, продолжал ли студент заниматься физической культурой и спортом уже поступив в вуз, не прекращал ли он занятия привычной двигательной активностью в период первой сессии.

Проведенный опрос показал, что большинство первокурсников испытывали беспокойство в период подготовки к поступлению в вуз. При этом они недостаточно высоко оценивали роль средств физической культуры и спорта в оптимизации своего состояния. Также



данные опроса свидетельствуют о том, что, став студентами, многие первокурсники начинают менее ответственно относиться к занятиям физической культурой и спортом, не рассматривая их как ресурс активизации своих физических сил и интеллектуальных возможностей в период адаптации к новым условиям обучения и требованиям образовательной среды.

Особенно напряженным моментом в жизни первокурсника является их первая сессия. Хорошо известно, что ситуация проверки знаний является одной из самых эмоционально напряженных для любого человека. Что же касается первокурсников, то им приходится не только осуществлять серьезные и, зачастую непривычные, интеллектуальные и волевые усилия при подготовке к экзаменам, но и справляться со своими эмоциями уже в ситуации экзамена.

Проведенные нами опросы показали, что многие первокурсники не рассматривают физическую культуру как ресурс. Более того, часть студентов стремятся снизить даже привычные физические нагрузки, в надежде, что это даст им возможность сэкономить силы. Преодолеть это ошибочное мнение удастся только, если преподаватели смогут сформировать у них мотивацию к занятиям двигательной активностью, будут учитывать интерес студентов к конкретным видам спорта [3].

Вышеизложенные обстоятельства обусловили актуальность нашего исследования, которое прошло в форме трехэтапного анкетирования первокурсников для выявления их отношения к занятиям двигательной активностью как средству преодоления учебных и эмоциональных нагрузок в первом семестре и в период первой экзаменационной сессии.

Таблица 1.  
*Оценка первокурсниками их двигательной активности и ее влияния на успешность обучения в первом семестре*

Утверждение	Количество выборов (в % от всех опрошенных)
Я регулярно посещал уроки физкультуры в 11 классе	76,14
Я продолжаю регулярно посещать занятия по физической культуре в университете	76,14
Я регулярно делаю утреннюю зарядку	12,67
Я самостоятельно занимаюсь физкультурой/спортом	25,57
Я регулярно посещаю спортивную секцию в университете	37,91
Я прекратил занятия физкультурой/спортом после поступления в университет	25,74
Прекращение регулярных занятий физкультурой / спортом отрицательно сказалось на моих учебных успехах	20,37



Данные, представленные в таблице 1, показывают, что у многих первокурсников интерес к занятиям физкультурой и спортом несколько снижается, что, по всей видимости, связано с переключением интересов и сил на преодоление трудностей начала учебы в вузе. В то же время можно сделать вывод

о том, что студенты, которые регулярно занимались ранее, но прекратили заниматься привычной двигательной активностью (самостоятельно, в спортивных секциях, на занятиях по физической культуре в университете) считают, что это мешало им преодолевать учебные нагрузки первого семестра.

Таблица 2.  
Оценка первокурсниками их двигательной активности и ее влияния на успешную сдачу первой сессии\*

Утверждение	Количество выборов (в % от всех опрошенных)
Я <b>ПРОДОЛЖАЛ</b> заниматься физической культурой/спортом накануне и во время экзаменационной сессии, в том числе:	69,17
• я регулярно делал утреннюю зарядку	8,21
• я самостоятельно занимался физкультурой/спортом	22,73
• я регулярно посещал спортивную секцию в университете	31,56
• я регулярно посещал спортивную секцию вне университета	24,41
Я <b>ПРЕКРАТИЛ</b> занятия физкультурой/спортом накануне и во время сессии	30,83
Прекращение регулярных занятий физкультурой /спортом отрицательно сказалось на моей подготовке и сдаче сессии	25,42

(анкета составлена авторами)

Примечание: \* Опрос проводился непосредственно после завершения первой сессии.

Представленные в таблице 2 результаты опроса позволили установить, что в период подготовки к сессии и сдачи экзаменов значительная часть студентов продолжила заниматься двигательной активностью (69,17 %), хотя в этот напряженный период численность таких студентов несколько снизилась по сравнению с началом семестра (76,24%).

Значительная часть тех студентов, которые прекратили заниматься привычной двигательной активностью в период подготовки к сессии и сдачи экзаменов (30,83%), считали, что это обстоятельство помешало им получить лучшие результаты.



Таблица 3.  
Оценка первокурсниками их двигательной активности  
и психофизиологического состояния в период подготовки и сдачи первой сессии

Утверждение	ДА, СКОРЕЕ ДА (в % от всех опрошенных)	Утверждение	ДА, СКОРЕЕ ДА (в % от всех опрошенных)
В период подготовки и сдачи сессии я <b>НЕ ПРЕКРАТИЛ</b> свои занятия физкультурой / спортом	69,17	В период подготовки и сдачи сессии я <b>ПРЕКРАТИЛ</b> свои занятия физкультурой / спортом	30,83
Из них (количество выборов в %)			
В период подготовки и сдачи сессии я чувствую тревогу	45,35	В период подготовки и сдачи сессии я чувствую тревогу	71,24
В период подготовки и сдачи сессии у меня плохой сон	30,34	В период подготовки и сдачи сессии у меня плохой сон	52,56
В период подготовки и сдачи сессии я чувствую раздражительность	17,78	В период подготовки и сдачи сессии я чувствую раздражительность	31,35
В период подготовки и сдачи сессии я чувствую апатию	8,06	В период подготовки и сдачи сессии я чувствую апатию	16,91
В период подготовки и сдачи сессии у меня отсутствует аппетит	2,91	В период подготовки и сдачи сессии у меня отсутствует аппетит	7,76
В период подготовки и сдачи сессии у меня бывают приступы страха	2,06	В период подготовки и сдачи сессии у меня бывают приступы страха	5,98

(анкета составлена авторами)

Полученные результаты опроса (таблица 3), показывают, что студенты, которые прекратили свои привычные занятия двигательной активностью в период подготовки и сдачи первой сессии, столкнулись с негативными психофизиологическими реакциями. Обращает на себя внимание значительное количество студентов, отметивших у себя такие реакции как тревога (71,24 %), плохой сон (52,56 %), раздражительность (31,35 %), апатия (16,91 %), снижение аппетита (7,76 %), и даже приступы страха

(5,98 %). Все это не могло не сказаться на результатах экзаменов.

У студентов, которые продолжили свои привычные физкультурно-спортивные занятия, подобные негативные психофизиологические реакции были выражены в значительно меньшей степени, хотя, конечно, тоже проявились, что можно объяснить усталостью, связанной с эмоциональным напряжением, вполне естественным для переживания ситуации проверки знаний.



## Выводы.

- студенты, которые регулярно занимались ранее и продолжают заниматься физической культурой и спортом считают, что двигательная активность помогала им в преодолении учебных нагрузок первого семестра;
- студенты, которые занимались двигательной активностью регулярно, считают, что это помогло им подготовиться и успешно сдать свою первую сессию;
- студенты, которые прекратили свои привычные занятия физической культурой / спортом в период подготовки и сдачи первой сессии, столкнулись с негативными психофизиологическими реакциями в гораздо большей степени, чем те, кто продолжил свои привычные занятия физической активностью.

## Список литературы:

1. Бокарева Н.А., Милушкина О.Ю., Овчинникова З.А., Пивоваров Ю.П., Шеина Н.И. Гигиеническая оценка влияния организации образовательного процесса на физическое развитие школьников г. Москвы. // Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова № 3, 2016. - С. 63-69.
2. Евсеев В.В., Волкова Л.М. Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Издательство: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева (Казань), 2018.- С.20–22
3. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.
4. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте. Учебник под об. ред. А.В. Родионова–М.: Издательство «Юрайт», 1-е изд. – Сер. 68 Профессиональное образование 2020-251 с.
5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М.: Юрайт, 2014 – 367 с.
6. Ступницкая М.А., Алексеева С.И. Проектная деятельность студентов в вузе: учебно-методическое пособие – М.: МГПУ, 2018. – 24 с.
7. Ханафина Н.В., Куманцова Е.С. Обучение в сотрудничестве на занятиях прикладной физической культурой // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора В.А. Родионова, «Научное наследие профессора В.А.Родионова», 2017.- С.184–187.
8. Уляева Л.Г. Психофизиологическое сопровождение организации двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. Издательство: Некоммерческое партнерство содействия развитию физической культуры, спорта и туризма "Спорт-универсгрупп" (Москва), № 3(18), 2010. – С. 64-67
9. Уляева Л. Г. Психологические ресурсы: понятие, виды, функции, роль в самореализации личности // Живая психология. Том 6 № 4 2019. С. 255-265.
10. Шалупин В.И, Родионова И.А.,



Романюк Д.В. Динамика показателей умственной и физической работоспособности студентов факультетов авиационных систем и комплексов (ФАСК) // Современные проблемы науки и образования. ИД «Академия Естествознания», 2019. – № 4.

**Владимир Ильич Шалупин**

кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Московского государственного технического университета гражданской авиации (МГТУ ГА)  
v.shalupin@mstuca.aero

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

**Инесса Альбертовна Родионова**

профессор кафедры физического воспитания Московского государственного технического университета гражданской авиации (МГТУ ГА), Москва  
кандидат педагогических наук, профессор, член Ассоциации спортивных и практических психологов  
rodiinna@mail.ru

**Мария Анатольевна Ступницкая**

доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки Института естествознания и спортивных технологий, кандидат психологических наук, член Ассоциации спортивных и практических психологов  
marstu@bk.ru