

УДК 796012.68

## ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ***

***Рожнова А.А.***

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

***Белевский И.В.***

*студент*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

***Рожнов А.А.***

*старший преподаватель,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

### **Аннотация**

В данной статье подчеркивается важность социальной адаптации для современных студентов. В настоящее время процесс адаптации студентов высших учебных заведений к учебному процессу является одной из основных проблем, требующих нахождения новых подходов, отражающих специфику настоящего времени. Нахождение эффективных путей для её решения будет способствовать получению важнейшего опыта для личностного и профессионального становления в контексте приобретения необходимых знаний, умений и навыков, а также многогранного опыта по приобретению коммуникативных навыков, формированию мировоззрения, а также физической и психологической адаптации.

В статье рассматривается проблема социально-психологической адаптации студентов к условиям обучения в вузе. Проведен анализ современных научных данных, подтверждающих эффективность использования спортивных и игровых практик в качестве инструмента для облегчения интеграции, снижения стресса и формирования устойчивых социальных связей в студенческой среде. На основе систематизации результатов исследований предложен комплекс практических рекомендаций для внедрения в деятельность высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** социальная адаптация, студенты, вуз, спортивные игры, психоэмоциональное благополучие, стресс, интеграция, внеучебная деятельность.

***SPORTS GAMES IN THE SYSTEM OF SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS  
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS***

***Rozhnova A.A.***

*student,*

*K. E. Tsiolkovsky Kaluga State University, Kaluga, Russia. K. E. Tsiolkovsky,  
Kaluga, Russia*

***Belevsky I.V.***

*Student,*

*K. E. Tsiolkovsky Kaluga State University, Kaluga, Russia. K. E. Tsiolkovsky,  
Kaluga, Russia*

***Rozhnov A. A.***

*senior Lecturer,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, Moscow, Russia. K. E.  
Kaluga, Russia*

**Abstract**

This article highlights the importance of social adaptation for today's students. Currently, the process of adapting students to the educational process at higher education institutions is a major challenge, requiring new approaches that reflect the specific needs of today. Finding effective solutions will facilitate the acquisition of crucial experience for personal and professional development, including acquiring essential knowledge, abilities, and skills, as well as multifaceted experience in acquiring communication skills, developing a worldview, and physical and psychological adaptation.

This article examines the issue of students' social and psychological adaptation to the university environment. An analysis of current scientific data confirms the effectiveness of using sports and games as a tool for facilitating integration, reducing stress, and building strong social connections among students. Based on a systematization of research results, a set of practical recommendations for implementation in higher education institutions is proposed.

**Key words:** social adaptation, students, university, sports games, psycho-emotional well-being, stress, integration, extracurricular activities.

Актуальность проблемы адаптации студентов к новой образовательной и социальной среде не вызывает сомнений, поскольку данный процесс напрямую коррелирует с академической успеваемостью, уровнем учебной мотивации и психоэмоциональным состоянием обучающихся [9]. В современной образовательной парадигме все большее значение приобретают неакадемические формы работы, среди которых физическая культура и студенческий спорт рассматриваются, как действенный ресурс для профилактики дезадаптации. Эмпирические данные свидетельствуют, что целенаправленная физическая активность, в особенности в игровых форматах, способствует не только

укреплению здоровья, но и выполняет критически важную социально-интегративную функцию [3].

Цель исследования - проанализировать и систематизировать современные научные представления о влиянии спортивных игр на процесс социальной адаптации студентов, а также разработать на этой основе практические рекомендации для образовательных организаций высшего образования.

Для достижения поставленной цели был проведен систематизированный обзор научной литературы. Критериям включения соответствовали исследования, посвященные изучению влияния физической активности, в частности спортивных (командных, подвижных, адаптивных) игр, на социальную адаптацию, психологическое состояние и интеграцию студентов в вузовскую среду. В выборку вошли как эмпирические работы (включающие анкетирование, экспериментальные программы), так и теоретико-методические разработки. Материалы, не относящиеся к вузовской среде или не соответствующие тематике, были исключены. Анализ данных осуществлялся с применением методов тематической группировки, сравнительного анализа методик и выявления универсальных адаптивных механизмов.

В период молодости человек обычно обладает наибольшими физическими возможностями, которые могли бы стать важным звеном для социальной адаптации студентов, в том числе через богатый потенциал спортивных игр. Однако одной из проблем современной молодежи является недостаточный уровень самоорганизации, которая в данном возрасте часто связана с социальными факторами, среди которых выделяют:

– высокая занятость, как традиционная, включающая в себя учебу, работу и создание семьи, так и вызванную развитием современных информационно-коммуникативных технологий. К таковым современные исследователи относят фриланс - форму занятости, при которой исполнитель не

имеет постоянной принадлежности к какой-то организации, а выполняет работу по заказу различных организаций в свободное время;

- экономические факторы (недостаток средств для посещения спортивных клубов);
- отсутствие устойчивых привычек к физической активности;
- переоценка собственных физических возможностей.

К сожалению, студенческий возраст особенно восприимчив к воздействию социальной среды, а в этот период завершается формирование многих физиологических систем. Вследствие этого процессы приспособления к университетской среде, включение в учебную деятельность и нарастающее умственно

-ЭМОЦИ

возбудимости студентов.

Зарубежные исследователи Johnson и Wardle [1] отмечают, что в этом возрасте особенно важна роль социальной поддержки и формирования здоровых привычек, а низкий уровень самоорганизации может сохраняться на протяжении всей жизни, что несомненно может стать определенным барьером на пути успешной социально-психологической адаптации.

В настоящее время одним из факторов воздействия на физическое и психологическое развитие студентов является физическая культура и спорт. Данный факт обусловлен их положительным влиянием на становление личности, способствование выявлению лидеров и облегчению межличностного взаимодействия в студенческих коллективах. Как отмечено в научной литературе, основная цель физической культуры - всестороннее развитие, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья. Поступление в вуз для первокурсников означает резкую смену образа жизни и требует адаптации к новым условиям, поэтому необходимо постепенное приобщение как к занятиям

физической культурой, так и к спортивной деятельности, например, через игровую деятельность.

Анализ литературы показал, что подвижные игры являются мощным катализатором межличностного взаимодействия. В процессе совместной игровой деятельности у студентов формируются прочные социальные связи, расширяется круг общения и усиливается чувство принадлежности к академическому сообществу. Это особенно значимо на начальных этапах обучения, когда происходит формирование новых социальных групп [8]. Процесс погружения в подвижные игры может стать начальным этапом для освоения более сложных спортивных игр.

Многочисленные исследования фиксируют устойчивую положительную динамику в психоэмоциональной сфере студентов, регулярно участвующих в спортивных играх. Наблюдается статистически значимое снижение уровня тревожности, улучшение настроения, нормализация сна и повышение общей удовлетворенности учебным процессом [3]. Таким образом, игровые практики выступают эффективным немедикаментозным средством регуляции стрессовых состояний.

Отдельного внимания заслуживает роль спортивных игр в адаптации таких уязвимых категорий, как первокурсники и иностранные студенты. Для первых, сталкивающихся с комплексом «пороговых» трудностей, организованные игровые активности становятся полигоном для отработки коммуникативных навыков и мягкого вхождения в коллектив [2]. Для иностранных студентов спорт зачастую выполняет функцию культурного медиатора, облегчая установление контактов с местными учащимися и преодоление языкового барьера [7].

В научных публикациях описано многообразие игровых форм, применяемых в вузах: от массовых турниров и эстафет до настольных и адаптивных видов спорта. Каждый формат обладает специфическим воздействием. Так, командные игры в

наибольшей степени развивают навыки кооперации и лидерства, в то время как адаптивные игры направлены на обеспечение инклюзивности и повышение самооценки у студентов с ограниченными возможностями здоровья [10; 5].

На основании проведенного анализа сформулирован ряд рекомендаций для высших учебных заведений:

1. Перспективы и конкретные шаги по постоянной интеграции модулей на основе спортивных игр во внеучебную деятельность сводятся к нескольким ключевым направлениям. С педагогической точки зрения игровые модули развивают командную работу, коммуникацию, лидерские качества и умение принимать решения в реальном времени — навыки, полезные и в учёбе, и в профессиональной деятельности. С точки зрения здоровья и благополучия регулярные игровые занятия повышают физическую форму, снижают уровень стресса и улучшают эмоциональную устойчивость студентов. В социальном плане игры объединяют студентов разных факультетов, облегчают адаптацию первокурсников и способствуют формированию студенческого сообщества. Кроме того, активная внеучебная жизнь повышает имидж вуза и делает его более привлекательным для абитуриентов и работодателей. Наконец, такие модули легко интегрировать в учебный процесс: их можно привязать к дисциплинам (физиология, психология, менеджмент спорта), что открывает возможности для междисциплинарных проектов и практической подготовки студентов. Активная организация межфакультетских и внутривузовских турниров, с фокусом на вовлечение студентов-первокурсников и иностранных учащихся.

2. Подготовка и обучение инструкторского и тьюторского состава современным методикам организации инклюзивных и мотивационных игровых практик. Ключевыми компетенциями для инструкторов/тьюторов должны стать:

- знание правил игр, принципов адаптации упражнений, техники безопасности и основ первой помощи;

- понимание принципов универсального дизайна, навыки адаптации задач под разные физические и сенсорные возможности, умение работать с ассистентами и сопровождающими;
- умение ставить учебные/мотивационные цели, дифференцировать задания, проводить обратную связь и фасилитировать групповую динамику;
- корректная терминология, уважение приватности, согласие участников, культурная чувствительность;
- владение техниками поддержания вовлечённости (геймификация, цели, положительное подкрепление), умение формировать автономию и командную ответственность.

3. внедрение системы мониторинга эффективности программ (через регулярное анкетирование, измерение психоэмоциональных показателей до и после цикла мероприятий).

Таким образом, проведенный обзор позволяет утверждать, что спортивные игры представляют собой многогранный инструмент, оказывающий положительное влияние на социальную, психологическую и физиологическую составляющие адаптации студентов. Целенаправленное и системное внедрение игровых практик в образовательную и внеучебную среду вуза, подкрепленное методической работой и мониторингом, способно существенно повысить эффективность адаптационных процессов. Для углубления понимания механизмов влияния и повышения доказательной базы необходимы дальнейшие контролируемые исследования.

### **Библиографический список:**

1. Johnson, F. The association between weight loss and engagement with a web-based food and exercise diary in a commercial weight loss programme: a retrospective analysis / F. Johnson, J. Wardle // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. — 2021, Т. 8. — С. 83–87.



2. Алаев М. В. и др. Адаптация студентов первого курса к условиям образовательной среды средствами физической культуры и спорта //Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2023. – Т. 29. – №. 1. – С. 109-114.
3. Алдарова С. А. Спортивные и подвижные игры на занятиях физической культурой, как средство физического воспитания у студентов в высших учебных заведениях // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2025. – №. 4-2 (103). – С. 66-70.
4. Базыкин М. И., Лесникова Г. Н. К вопросу о роли физической культуры в социальной адаптации студентов //Вестник науки. – 2024. – Т. 2. – №. 3 (72). – С. 390-395.
5. Бриленок Н. Б., Черепанова И. О. Стратегия развития адаптивного студенческого спорта НИУ «МЭИ» // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 383-388.
6. Внукова Е. Ю., Михальченко Е. Г., Килина О. А. Влияние двигательной активности и физической культуры на адаптацию студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – №. 9. – С. 13-20.
7. Гарифуллина А. О., Шарафутдинова Д. Ш. Занятие спортом как средство социализации иностранных студентов //Образование и право. – 2024. – №. 11. – С. 340-343.
8. Горбачев С. Д., Курылев С. В., Кленин И. С. Роль командных видов спорта в формировании социальной ответственности у студентов // Наука-2020. – 2024. – №. 6 (73). – С. 95-99.
9. Маркина И. В. Влияние студенческого спорта на социальную интеграцию и межличностные отношения в вузовской среде //Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 227-234.
10. Мелентьева Н. Н., Лопухина А. С., Сверкунова Н. С. Настольные спортивные игры: возможности в адаптивном физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями здоровья //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – №. 2. – С. 93-98.
11. Стоянов А. С., Калинкина Л. В. Статус спортсмена как фактор социальной адаптации в студенческой группе //Социология. – 2022. – №. 2. – С. 174-185.