

УДК 378.14  
ББК 74.04

DOI: 10.31862/1819-463X-2025-2-126-134

## НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ МОСКОВСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. Ю. Загородникова, И. С. Марьин, К. М. Эссеббар, К. Ю. Машков

**Аннотация.** В статье обосновывается необходимость поиска эффективных инструментов адаптации первокурсников к образовательной среде. Представлена программа адаптации первокурсников к образовательной среде Института физической культуры, спорта и здоровья Московского педагогического государственного университета (ИФКСиЗ МПГУ), которую авторы статьи рассматривают как педагогический инструмент. Полученные результаты реализации опросных методов позволили классифицировать трудности обучающихся первого курса в образовательном процессе ИФК-СиЗ МПГУ. Разработанная программа адаптации первокурсников к образовательной среде МПГУ ориентирована на решение проблемы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников и может служить эффективным инструментом наставничества будущих педагогов в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** студенты первого курса, программа погружения, направленность и содержание мероприятий, адаптационный модуль.

**Для цитирования:** Направленность и содержание мероприятий по адаптации первокурсников к образовательной среде Института физической культуры, спорта и здоровья Московского педагогического государственного университета / А. Ю. Загородникова, И. С. Марьин, К. М. Эссеббар, К. Ю. Машков // Наука и школа. 2025. № 2. С. 126–134. DOI: 10.31862/1819-463X-2025-2-126-134.

© Загородникова А. Ю., Марьин И. С., Эссеббар К. М., Машков К. Ю., 2025



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License  
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

FOCUS AND CONTENT OF ADAPTATION EVENTS OF FIRST-YEAR STUDENTS  
TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE INSTITUTE  
OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH  
OF MOSCOW PEDAGOGICAL STATE UNIVERSITY

A. Yu. Zagorodnikova, I. S. Maryin, K. M. Essebbar, K. Yu. Mashkov

**Abstract.** *The article substantiates the need to search for effective tools for first-year students' adaptation to the educational environment. The program for first-year students' adaptation to the educational environment of the Institute of Physical Education, Sports and Health of Moscow Pedagogical State University is presented, which the authors of the article consider a pedagogical tool. The obtained results of the implementation of survey methods made it possible to classify the difficulties of first-year students in the educational process of the Institute of Physical Education, Sports and Health of Moscow Pedagogical State University. The developed program for first-year students' adaptation to the educational environment of Moscow Pedagogical State University is aimed at solving the problem of social and psychological adaptation of first-year students, and can serve as an effective tool for mentoring future teachers in the field of physical education and sports.*

**Keywords:** *first-year students, immersion program, focus and content of events, adaptation module.*

**Cite as:** Zagorodnikova A. Yu., Maryin I. S., Essebbar K. M., Mashkov K. Yu. Focus and content of adaptation events of first-year students to the educational environment of the Institute of Physical Education, Sports and Health of Moscow Pedagogical State University. *Nauka i shkola*. 2025, No. 2, pp. 126–134. DOI: 10.31862/1819-463X-2025-2-126-134.

## Введение

Традиционно тысячи молодых людей после 11 лет обучения в школе поступают в высшие учебные заведения, где у них в первые месяцы обучения в вузе наблюдаются проблемы / трудности, которые [1; 2]:

- с одной стороны, связаны с разрушением стереотипов школьного образования и необходимостью приспособления к новым условиям обучения в высших учебных заведениях, где от первокурсников требуется на основе сформированных в школьные годы умений и навыков адаптироваться к новым методам преподавания, к новой системе взаимоотношений в группе и с преподавателями, к новым жилищно-бытовыми условиям, а также самостоятельно организовывать свою жизнь в отрыве от семьи;
- с другой стороны, большинство первокурсников безразлично относится к специальности и их главной целью обучения в университете является получение диплома, а не знаний, что говорит об искаженной соорганизации ценностей и отсутствии представлений о миссии, целевых ориентирах и содержании профессиональной деятельности [3–5].

Т. К. Ким, обращая внимание на весомость наставничества и педагогического сопровождения обучающихся, констатирует, что: «...процесс адаптации студентов является сложным и многогранным, часто вузы не уделяют ему должного внимания,

что приводит к значительному отсеву студентов на начальных курсах обучения» [6]. Л. К. Токаева и С. С. Павленкович подтверждают, что «адаптация учащейся молодежи к условиям обучения в современных учебных заведениях является важнейшей составляющей его эффективности и здоровья», в особенности первокурсников, обучающихся по направлениям подготовки, связанным с физической культурой и спортом, по причине чрезвычайно высокой адаптационной активности организма и психики, связанной с высокими информационными, тренировочными и соревновательными нагрузками [7].

В этой связи целью исследования являлась разработка содержания адаптационных мероприятий обучающихся первого курса к образовательной среде Института физической культуры, спорта и здоровья Московского педагогического государственного университета (ИФКСИЗ МПГУ), систематизированного в одноименной программе, и доказательство ее эффективности.

### Материалы и методы исследования

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы; опрос (в формате анкетирования) студентов; контент-анализ результатов опросов студентов; математическая обработка данных; логическое моделирование.

Для оценки эффективности разработанной программы нами проводилась опытно-экспериментальная работа в период с сентября 2021 по июнь 2023 г. В исследовании приняли участие студенты I курса бакалавриата очной формы обучения ИФКСИЗ МПГУ: 191 студент 2021 г. набора; 136 студентов 2022 г. набора.

Независимость суждений респондентов обеспечивалась полным исключением взаимодействия между опрашиваемыми во время заполнения анкет. Результаты опросов были обработаны при помощи метода качественно-количественного контент-анализа.

### Результаты исследования

Перед началом экспериментальной работы нами анализировались трудности, которые возникают у студентов-первокурсников в первые месяцы обучения. В результате опроса все трудности можно условно разделить на три группы [8]. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

#### Высказывания студентов первого курса института физической культуры, спорта и здоровья о трудностях, которые возникнут во время образовательного процесса (n = 326)

Группа затруднений	Высказывания студентов о содержании трудностей
Организационные трудности	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Поиска аудиторий;</li> <li>▪ информации о преподаваемых дисциплинах;</li> <li>▪ расписания и расположения аудиторий;</li> <li>▪ связанных с незнанием и неумением пользоваться информационными системами института</li> </ul>

Группа затруднений	Высказывания студентов о содержании трудностей
Коммуникативные трудности	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Непривычной обстановки;</li> <li>▪ встраивания в новый круг общения;</li> <li>▪ нахождения общего языка с однокурсниками;</li> <li>▪ затруднения знакомства с однокурсниками</li> </ul>
Образовательные трудности	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Адаптации к учебным занятиям, формату преподавания и их продолжительности;</li> <li>▪ «нахождения общего языка» с преподавателем;</li> <li>▪ понимания системы выставления оценок и участия в мероприятиях промежуточной аттестации;</li> </ul> <p>соорганизации образовательного и тренировочного процесса за национальные / региональные сборные, а также подготовки к соревнованиям</p>

Опираясь на полученные данные, была разработана программа адаптации обучающихся I курса к образовательной среде МПГУ (адаптационного модуля), структурная организация содержания материала которой представлена в табл. 2.

Таблица 2

**Программа адаптации обучающихся первого курса к образовательной среде МПГУ (адаптационного модуля)**

№ п/п	Наименование раздела	Описание/комментарии
2	Цель и задачи программы	<p><b>Цель программы</b> – создание условий для успешной адаптации первокурсников, обучающихся в Институте физической культуры, спорта и здоровья, а также осознания верности выбранной профессии, необходимого личностно-профессионального роста в коммуникации посредством реализации комплекса мероприятий</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ адаптация студентов-первокурсников к образовательной среде в Институте физической культуры, спорта и здоровья ФГБОУ ВО МПГУ;</li> <li>▪ формирование представления о структуре учебного процесса, выбранной профессии, профессиональных компетенциях;</li> <li>▪ создание благоприятного климата в образовательном процессе;</li> <li>▪ формирование групповой сплоченности;</li> <li>▪ предупреждение/снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта перед освоением новой образовательной среды;</li> <li>▪ формирование активной жизненной позиции, нацеленной на реализацию творческого потенциала личности в процессе самопознания и личностного роста;</li> <li>▪ создание условий для включения первокурсников в студенческую жизнь – в культурно-досуговую, физкультурно-оздоровительную, иную общественно-значимую деятельность;</li> <li>▪ повышение личностной активности обучающихся</li> </ul>

№ п/п	Наименование раздела	Описание/комментарии
3	Основные направления/блоки, представленные в программе (с указанием структуры / последовательности работ с обучающимися)	<p><b>1. Организационные мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ организационное собрание со студентами I курса;</li> <li>▪ проведение общеуниверситетского мероприятия «День Знаний ИФКСиЗ МПГУ»;</li> <li>▪ знакомство со структурой МПГУ и Институтом физической культуры, спорта и здоровья;</li> <li>▪ знакомство со спецификой студенческого самоуправления и основными направлениями его работы;</li> <li>▪ знакомство с куратором учебной группы/курса, работниками учебного отдела/деканата, студенческой группой;</li> <li>▪ мероприятия по формированию студенческого коллектива группы (командообразование);</li> <li>▪ проведение социально-психологического тестирования обучающихся на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.</li> </ul> <p><b>2. Культурно-просветительские:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ разучивание и исполнение гимна Российской Федерации, Москвы, МПГУ;</li> <li>▪ мероприятия по ознакомлению с культурной средой города Москвы;</li> <li>▪ знакомство с историей МПГУ;</li> <li>▪ проведение разъяснительной работы с обучающимися и их родителями, с целью предупреждения отказа от участия в социально-психологическом тестировании на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ;</li> <li>▪ мероприятия антитеррористического характера.</li> </ul> <p><b>3. Учебные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ участие в соревнованиях по волейболу;</li> <li>▪ ознакомление с принципами организации учебного процесса в МПГУ;</li> <li>▪ ознакомление обучающихся с электронной информационно-образовательной средой МПГУ;</li> <li>▪ знакомство с педагогическим коллективом и комплексом культурных мероприятий управления воспитательной работы и молодежной политики;</li> <li>▪ участие в проекте «Погружение в профессию» (обоснование значимости профессии, ее специфики, актуальных аспектов будущей профессиональной деятельности);</li> <li>▪ участие в тестовых мероприятиях (оценка уровня владения коммуникативными навыками, в том числе на иностранном языке др.);</li> <li>▪ осмысление структуры и содержания образовательной программы, концепцией Ядра высшего педагогического образования;</li> <li>▪ ознакомление с условиями и регламентами работы Библиотеки МПГУ (ЭБС МПГУ);</li> <li>▪ знакомство с деятельностью профсоюзного комитета МПГУ;</li> <li>▪ участие в соревнованиях по футболу;</li> <li>▪ участие в мастер-классе по спортивно-бальным и современным танцам;</li> <li>▪ участие в онлайн-мероприятии «Мастер-класс моя цифровая библиотека МПГУ»;</li> <li>▪ освоение материала лекции «Эпидемиологические особенности и профилактика новой коронавирусной инфекции и других инфекционных заболеваний»;</li> <li>▪ участие в тренинге по военно-спортивной подготовке для первокурсников;</li> </ul>

№ п/п	Наименование раздела	Описание/комментарии
3	Основные направления/блоки, представленные в программе (с указанием структуры / последовательности работ с обучающимися) (окончание)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ участие в интерактивном практическом занятии по тактической медицине и оказанию первой помощи;</li> <li>▪ участие в занятии по освоению требований к поведению в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>▪ участие в интерактивных мероприятиях по Основам Российской государственности.</li> </ul> <p><b>4. Ознакомление с ресурсами и перспективами формирования и совершенствования научно-педагогической компетентности</b> (<i>знакомство с направлениями научно-исследовательской деятельности учебного подразделения/кафедр</i>)</p>
4	Ресурсы, используемые при реализации программы	<p><b>Временные ресурсы:</b> с 9:00 до 18:00.</p> <p><b>Материально-технические ресурсы:</b> потоковые и семинарские аудитории, спортивный комплекс ИФКСиЗ (тренажерный зал, спортивный зал, зал гимнастики).</p> <p><b>Кадровые ресурсы:</b> реализация программы обеспечивается профессорско-преподавательским составом кафедр Института физической культуры, спорта и здоровья, студентами-тьюторами, кураторами академических групп, специалистами культурно-воспитательного центра, руководитель профсоюзного комитета, специалистами по учебно-методической работе учебного управления МПГУ.</p> <p><b>Организационные ресурсы:</b> разработка программы и расписания, сценариев мероприятий, их последовательно-преемственная реализация под руководством сотрудников ИФКСиЗ</p>
5	Продолжительность реализации программы	2 недели
6	Ожидаемые результаты по итогам реализации программы	<p>Обеспечение конгруэнтного возможностям студента I курса процесса адаптации к образовательному пространству Института физической культуры, спорта и здоровья.</p> <p>Формирование коммуникативных умений как способности к развитию межличностных отношений.</p> <p>Повышение мотивации первокурсников к самоорганизации процесса обучения.</p> <p>Вовлечение студентов-первокурсников в культурно-воспитательную, научно-исследовательскую, общественную и другую деятельность Института / Университета</p>
8	Информация учебного подразделения о программе на официальном сайте МПГУ, на медиа-ресурсах, в СМИ, социальных сетях (указать ссылку на соответствующие материалы в сети Интернет)	На сайте ИФКСиЗ МПГУ; в социальной сети «ВКонтакте»

Для проверки эффективности разработанной программы погружения нами были организованы опросы студентов первого курса Института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ перед программой погружения и после ее завершения. Результаты анкетирования были обработаны методом качественно-количественного контент-анализа. Затем полученные данные были сведены в единую матрицу и подвергнуты корреляционному анализу (по критерию Спирмена).

С помощью корреляционного анализа (по критерию Спирмена) было установлено следующее:

- положительная взаимосвязь между процессом освоения содержания программы «Погружение первокурсников» и благоприятным социально-психологическим климатом в учебной группе ( $r = 0,683$ , при  $p < 0,05$ );
- «качество организации и проведения мероприятий по программе погружения» коррелирует с «положительным отношением студентов к программе погружения» ( $r = 0,549$ , при  $p < 0,05$ );
- по показателям «Высокий уровень комфорта общения первокурсника с наставником», «Важность поддержки и сопровождения наставников» достоверная взаимосвязь не выявлена.

### Заключение

Представленные направленность и содержание программы адаптации первокурсников к образовательной среде МПГУ отвечают актуальным запросам обучающихся, ориентированы на решение проблемы социально-психологической адаптации к образовательной среде вуза студентов-первокурсников и могут служить эффективным инструментом наставничества будущих педагогов в области физической культуры и спорта.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лебедев О. В., Любезнова Ю. В. Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям образовательного пространства вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52–4. С. 275–281.
2. Быстрова Н. В., Хижная А. В., Шапкин М. С. Воспитательная деятельность вуза как средство успешной адаптации студентов-первокурсников // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66–2. С. 70–73.
3. Сапожникова В. Н., Салегина С. Г. Представления о специальности // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. 2013. № 3. С. 390–394.
4. Тринадцатко О. А., Черноморченко В. И., Ширинян А. М. Проблемы адаптации студентов-первокурсников в вузе: внешние и внутренние факторы, влияющие на процесс обучения // Эпоха науки. 2023. № 34. С. 256–259.
5. Степенко В. А., Кищенко В. А., Николаева И. И. Повышение уровня адаптации первокурсников в вузе по проекту «Адаптационный лагерь первокурсника» // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 12–3. С. 329–331.
6. Ким Т. К., Зьонг В. З. Оценка эффективности реализации программы социальной адаптации иностранных студентов с использованием потенциала физкультурно-спортивной деятельности // Учен. зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 58–61.
7. Токаева Л. К., Павленкович С. С. Хронобиологические и психофизиологические особенности адаптации студентов различных спортивных специализаций к обучению в вузе // Психосоматические и интегративные исследования. 2015. Т. 1, № 1. 0106.

8. «Наставничество» как инструмент адаптации студентов-первокурсников института физической культуры спорта и здоровья: результаты опроса студентов / Е. Ю. Селютина, И. С. Марьин, А. Ю. Загородникова, К. Ю. Машков // Шамовские чтения: сб. ст. XVI Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т., Москва, 25 января – 03 февраля 2024 г. М., 2024. С. 855–859.

#### REFERENCES

1. Lebedev O. V., Lyubeznova Yu. V. Problema adaptatsii studentov-pervokursnikov k usloviyam obrazovatel'nogo prostranstva vuza. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2016, No. 52 (4), pp. 275–281.
2. Bystrova N. V., Khizhnaya A. V., Shapkin M. S. Vospitatelnaya deyatelnost vuza kak sredstvo uspešnoy adaptatsii studentov-pervokursnikov. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2020, No. 66 (2), pp. 70–73.
3. Sapozhnikova V. N., Salegina S. G. Predstavleniya o spetsialnosti. *Aktualnye napravleniya nauchnykh issledovaniy XXI veka: teoriya i praktika*. 2013, No. 3, pp. 390–394.
4. Trinadtsatko O. A., Chernomorchenko V. I., Shirinyan A. M. Problemy adaptatsii studentov-pervokursnikov v vuze: vneshnie i vnutrennie faktory, vliyayushchie na protsess obucheniya. *Epokha nauki*. 2023, No. 34, pp. 256–259.
5. Stepenko V. A., Kishchenko V. A., Nikolaeva I. I. Povyshenie urovnya adaptatsii pervokursnikov v vuze po projektu “Adaptatsionnyi lager pervokursnika”. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya*. 2015, No. 12–3, pp. 329–331.
6. Kim T. K., Zyung V. Z. Otsenka effektivnosti realizatsii programmy sotsialnoy adaptatsii inostrannykh studentov s ispolzovaniem potentsiala fizkulturno-sportivnoy deyatelnosti. *Uchen. zap. Un-ta im. P. F. Lesgafta*. 2019, No. 4 (170), pp. 58–61.
7. Tokaeva L. K., Pavlenkovich S. S. Khronobiologicheskie i psikhofiziologicheskie osobennosti adaptatsii studentov razlichnykh sportivnykh spetsializatsiy k obucheniyu v vuze. *Psikhosomaticheskie i integrativnye issledovaniya*. 2015, Vol. 1, No. 1. 0106.
8. Selyutina E. Yu., Maryin I. S., Zagorodnikova A. Yu., Mashkov K. Yu. “Nastavnichestvo” kak instrument adaptatsii studentov-pervokursnikov instituta fizicheskoy kultury sporta i zdorovya: rezultaty oprosa studentov. In: *Shamovskie chteniya. Proceedings of the XVI International scientific-practical conference, in 2 vols, Moscow, 25 Jan. – 03 Feb. 2024*. Moscow, 2024. Pp. 855–859.

---

**Загородникова Анастасия Юрьевна**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, Институт физической культуры, спорта и здоровья, Московский педагогический государственный университет

**e-mail:** [au.zagorognikova@mpgu.su](mailto:au.zagorognikova@mpgu.su)

**Zagorodnikova Anastasia Yu.**, Senior Lecturer, Sports Disciplines and Methods of their Teaching Department, Institute of Physical Culture, Sports and Health, Moscow Pedagogical State University

**e-mail:** [au.zagorognikova@mpgu.su](mailto:au.zagorognikova@mpgu.su)

**Марьин Игорь Сергеевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, Институт физической культуры, спорта и здоровья, Московский педагогический государственный университет

**e-mail: is.marin@mpgu.su**

**Marin Igor S.**, PhD in Education, Assistant Professor, Sports Disciplines and Methods of their Teaching Department, Institute of Physical Culture, Sports and Health, Moscow Pedagogical State University

**e-mail: is.marin@mpgu.su**

**Эссеббар Кайс М'хаммедович**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, Институт физической культуры, спорта и здоровья, Московский педагогический государственный университет

**e-mail: km.essebbar@mpgu.su**

**Essebbar Kais M.**, Senior Lecturer, Sports Disciplines and Methods of their Teaching Department, Institute of Physical Culture, Sports and Health, Moscow Pedagogical State University

**e-mail: km.essebbar@mpgu.su**

**Машков Кирилл Юрьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Институт физической культуры, спорта и здоровья, Московский педагогический государственный университет

**e-mail: kyu.mashkov@mpgu.su**

**Mashkov Kirill Yu.**, PhD in Education, Assistant Professor, Sports Disciplines and Methods of their Teaching Department, Institute of Physical Culture, Sports and Health, Moscow Pedagogical State University

**e-mail: kyu.mashkov@mpgu.su**

*Статья поступила в редакцию 19.06.2024*

*The article was received on 19.06.2024*