

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2023. Т. 29, № 1. С. 108–113. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2023, vol. 1, pp. 108–113. ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 378:796

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-1-108-113>

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Алаев Михаил Владимирович, доцент, Военный университет им. князя Александра Невского, Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия, mikhail017@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8369-1841>

Титовский Александр Викторович, кандидат биологических наук, доцент, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия, AVTitovskiy@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3154-6113>

Кондратьев Павел Александрович, преподаватель, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия, Kondratev.PA@rea.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6557-0133>

Егоров Алексей Борисович, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Egorov.AB@rea.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7900-1409>

Аннотация. Процесс адаптации обучающихся к условиям учебно-образовательной среды вуза представляет собой область чрезвычайно пристального внимания, так как рассматривается с точки зрения сохранения здоровья студенческой молодежи. В парадигме здоровьесберегающей функции физическая культура и спорт занимают важное место. Учитывая социально обусловленную направленность физкультурно-спортивного континуума, часть его задач способствует решению вопросов адаптации обучающегося контингента. В формате адаптационных возможностей индивида предметная направленность физической культуры и спорта рассматривает психические процессы и физическое состояние организма занимающихся. Вследствие особенностей процесса адаптации важным условием остается начальный период обучения, оказывающий существенное влияние на процесс самоопределения студентов в учебном коллективе. В данном контексте особая роль отведена процессу физического воспитания с расширенными возможностями специфической коммуникации в учебной и спортивно-массовой работе. В ходе исследования апробированы личностные факторы, стимулирующие адаптационные возможности обучаемых: наличие и отсутствие спортивного опыта, уровень физической подготовленности. Проведен сравнительный анализ выполнения аттестационных требований по учебному предмету «Физическая культура и спорт» в первом семестре обучения трех категорий студентов: с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности. В ходе изучения адаптации студентов первого курса к условиям образовательной среды выявлено отсутствие целенаправленной практики использования средств физической культуры и спорта для вышеназванного предназначения. В данном исследовании предложено рассмотреть проблематику адаптации студентов первого курса через анализ взаимодействующих составляющих вышеназванной деятельности: двигательный тренинг, мотивационные аспекты, психические реакции. Мотивационной стороной проведенного эксперимента послужили оценочные средства в процессе внеучебной деятельности, в том числе личные спортивные достижения.

Ключевые слова: адаптационный потенциал, средства физической культуры, физическая активность, психофизическая адаптация, уровень физической подготовленности.

Для цитирования: Алаев М.В., Титовский А.В., Кондратьев П.А., Егоров А.Б. 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. 108–113. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-1-108-113>

ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE CONDITIONS OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Mikhail V. Alaev, Associate Professor, Prince Alexander Nevsky Military University, Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia, mikhail017@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8369-1841>

Alexander V. Titovsky, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Plekhanov Russian State University of Economics, Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia, AVTitovskiy@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3154-6113>

Pavel A. Kondratiev, Lecturer, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia, Kondratev.PA@rea.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6557-0133>

Alexey B. Egorov, Plekhanov Russian University of Economics, Egorov.AB@rea.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7900-1409>

Abstract. The process of adapting students to the learning and educational environment of a higher education institution is an area of extremely close attention, as it is viewed from the perspective of student health promotion. Physical education and sport occupy an important place in the paradigm of health-preserving function. Given the socially conditioned orientation of the physical education and sport continuum, part of its tasks contribute to solving the issues of adaptation of the student population. The subject orientation of physical education and sport considers the mental processes and the physical state of the attending students' organisms in the format of the adaptation capabilities of the said people. Due to the peculiarities of the adaptation process, what remains an important condition is the initial period of learning, which has a significant impact on the process of self-determination of students in the learning community. A special role is assigned to the process of physical upbringing with enhanced opportunities for specific communication in learning and sportsmanship in this context. The personal factors that stimulate the adaptability of the trainees – the presence or absence of sports experience, the level of physical fitness – are tested in the course of the study. A comparative analysis of the performance of the attestation requirements in the subject «Physical Education & Sport» in the 1st semester of 3 categories of students – with high, medium & low levels of physical fitness – is conducted. The lack of goal-oriented practice in the use of physical education and sport for the above-mentioned purpose is revealed in the study of 1st year students' adaptation to the conditions of the educational environment. This is the proposed in this study to consider the problematic of 1st-year students' adaptation through the analysis of the interacting components of the above-mentioned activity – motor training, motivational aspects, mental reactions. What served as evaluation tools in the process of extracurricular activities, included the motivational side of the conducted experiment, including personal sports achievements.

Keywords: adaptive potential, means of physical education, physical activity, psychophysical adaptation, level of physical fitness.

For citation: Alaev M.V., Titovsky A.V., Kondratiev P.A., Egorov A.B. Adaptation of first-year students to the conditions of the educational environment by means of physical culture and sports. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2023, vol. 29, № 1, pp. 108–113. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-1-108-113>

Введение. Процесс адаптации студентов к условиям образовательной среды актуализирован поиском адаптивных и восстановительных мер с учетом современных требований к высшей школе.

Изучение адаптационных процессов студенческой молодежи объединяет социальный, психологический, психофизиологический, социально-психологический, социально-профессиональный и педагогический аспекты [Иванова 2019; Маклаков 2001; Салманова 2017; Удалова 2017; Ситосанова 2022; Перфильева 2019; Шильцова 2020].

Современный вуз обеспечивает студенту право выбора определенных средств достижения поставленных образовательных целей. Вместе с тем успех адаптации обусловлен активной мотивацией как преподавателя, так и студента. Это позволяет установить контакт, корректировать широкое поле выбора, которое ограничено жизненным опытом молодых людей, знаниями и культурой их поведения [Гладышев

2022; Катрушов 2019; Колпакова 2021; Маховицкая 2021; Чернигов 2020].

В комплексе обеспечения благоприятных условий адаптационного периода отдельная часть предпринимаемых мер обусловлена организацией целенаправленной внеучебной деятельности [Федосова 2022].

В качестве важного аспекта в характеристике адаптационных реакций индивида ученые выделяют личностный адаптационный потенциал обучаемого, который рассмотрен исследователями с различных позиций: психо-соматическая устойчивость, толерантность к внешним раздражающим факторам; персональная значимость для окружающих; личностная самооценка; индивидуальные личностные характеристики (адекватность самооценки, активность и мотивация); ощущение социальной поддержки, уровень социализированности и конфликтности личности; опыт социального общения [Лахтин 2011; Маклаков 2001; Попова 2021; Уколова 2020].

Отмечено, что адаптация студентов к учебному процессу в вузе в целом влияет на профессиональную подготовку молодых специалистов. Временные, энергетические, психологические и др. «затраты» сопровождают процесс адаптации, что в целом определяет успеваемость студентов, процесс их профессионального становления [Катрушов 2019; Маклаков 2001].

Из всех объективных и субъективных факторов наибольшее психологическое воздействие на студента оказывают требования учебных предметов, обеспечивающих непосредственный контакт и взаимодействие студента с преподавателем. К предметным требованиям, как правило, относятся следующие элементы: посещаемость занятий, фонд оценочных средств, требования к рубежному контролю, промежуточной аттестации и др.

Применительно к дисциплинам физического воспитания психологическая реакция отчасти обусловлена совокупностью личностных характеристик: физическим развитием, физической подготовленностью, непосредственным самочувствием. Данные компоненты, в частности, характеризуют потенциал человека, обеспечивающий его адаптационные возможности.

Предшествующая подготовка, в том числе высокий уровень физической и спортивной подготовленности студенческой молодежи, – важный фактор, влияющий на протекание адаптационных процессов в организме студентов, оказывающий существенное воздействие на их самоопределение в учебном коллективе [Аксенова 2022; Исламов 2016; Карпов 2005; Катрушов 2019; Халикова 2020].

Несмотря на единое понимание положительного влияния физических упражнений на формирование здорового образа жизни человека, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики различного рода заболеваний, остается противоречие между необходимостью использования средств физической культуры для повышения эффективности процесса адаптации студентов первого курса к обучению в вузе и недостаточно разработанной технологией реализации этого процесса в педагогической теории и образовательной практике [Костин 2020].

Цель исследования: выявить взаимосвязь физической активности с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебной деятельности студента на его адаптационные возможности к условиям образовательной среды.

Задачи исследования: изучить сущностные аспекты процесса адаптации студентов к учебному процессу в вузе; определить направления совершенствования методических приемов, стимулирующих факторов с учетом их адаптационного воздействия на обучаемых.

Материалы и методы исследования. В работе использованы методы опроса, анализа актуальных научных исследований по адаптации обучающихся к условиям образовательной среды, преимущественно с использованием средств физической культуры.

Исследованы 95 студентов 1-го курса института Международных отношений и социально-политических наук. Проведен сравнительный анализ трех категорий студентов: с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности (соответственно 10, 57, 28 человек). Освобожденным на срок более месяца по состоянию здоровья студентам, а также студентам со специальной медицинской группой предоставлялась возможность набрать пороговый минимум баллов написанием рефератов.

Исследование проведено в два этапа. На первом этапе студенты получили информацию и комментарии о выполнении требований по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Информация представлена преподавателями на вводных и последующих практических занятиях, в индивидуальных беседах, электронной образовательной среде вуза и др. Результаты учебной и спортивно-массовой работы фиксировались в учебных журналах групп, протоколах и списках участников спортивных мероприятий.

На втором этапе проведен анализ пяти показателей аттестации студентов: посещаемость, выполнение методических заданий (проведение комплекса упражнений с группой обучаемых); участие в спортивных мероприятиях (включает в себя выступление названных категорий в соревнованиях внутри вуза и за его пределами, посещение спортивных секций университета и самостоятельно); выполнение нормативов и норм ГТО, что по итогам зачета позволило присвоить студентам рейтинг в балльной оценочной шкале.

Сравнительные результаты вышеперечисленных показателей определялись по среднему количеству значений, набранных студентами в каждой категории.

Обсуждение результатов исследования. В ходе исследования установлены следующие результаты. Высокую посещаемость занятий показали студенты среднего уровня физической подготовленности; далее по рейтингу следуют студенты с низким уровнем физической подготовленности; худшая посещаемость выявлена у студентов с высоким уровнем физической подготовленности. Наивысший показатель посещаемости – 9,0 студентов со средним уровнем подготовленности – отмечен в декабре. Самый низкий показатель посещаемости зафиксирован в ноябре у студентов с высоким уровнем физической подготовленности – 4,5. Опрос установил, что студенты с высоким уровнем физической подготовленности (как правило, это спортсмены), планировали набрать бал-

Таблица 1

**Общий рейтинг результатов выполнения зачетных требований
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Категории студентов	Степень активности студентов в учебно-спортивном процессе (мотивация к занятиям физической культурой)				Общий рейтинг
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Студенты с высоким уровнем ФП	31,3	90	56,7	140	318
Студенты со средним уровнем ФП	32,7	72,2	58,7	112,9	276,5
Студенты с низким уровнем ФП	19,3	41	33,2	71,5	165

лы участием в спортивных мероприятиях, посещением секций и др., в соответствии с установленными требованиями.

Критерий «Методические задания» показал закономерную активность обучаемых с высоким уровнем физической подготовленности (сентябрь – 6,3, октябрь – 6,7, ноябрь – 5,9). Студенты этой категории имеют опыт физкультурно-спортивной деятельности, поэтому проявляют наибольшую уверенность в проведении физических упражнений с другими студентами группы. В декабре инициативу по критерию перехватили студенты со средним уровнем физической подготовленности (средний показатель 7,1).

Результаты критерия «Активность участия в спортивно-массовых мероприятиях» и результаты выполнения норм ГТО ожидаемо подтвердили выраженную активность обучаемых с высоким уровнем физической подготовленности, лучший показатель в декабре – 8,5. Слабую активность, как и предполагалось, проявили студенты с низким уровнем физической подготовленности, худший показатель в сентябре – 1,3.

Критерий «Выполнение нормативов» определялся по среднему показателю набранных баллов во время контрольных упражнений. В соответствии с выявленными данными было проведено разделение студентов по вышеназванным категориям.

Критерий «Общий рейтинг» определялся по итогам выполнения всех зачетных требований (табл. 1). Градация по рейтингу распределилась следующим образом: студенты с высоким уровнем физической подготовленности, далее со средним и низким уровнями физической подготовленности.

На основании суммы показателей пяти критериев выявлена степень активности участия студентов в учебно-спортивном процессе, в том числе мотивация к занятиям физической культурой. Определяя мотивационный аспект, можно судить о степени включенности в учебный процесс, из которого следует, что наибольшую активность и заинтересованность в обучении проявляют студенты с высоким уровнем физической подготовленности.

Предложенная система начисления баллов позволила учесть используемые средства и методы физического воспитания как в рамках учебного процес-

са, так и вне учебной деятельности. Это расширило линейку возможностей студентов участвовать в физкультурной и спортивной жизни вуза. Помимо основного предметного критерия – «Посещение учебных занятий» – обучающимся было дано право выбрать приоритетные направления для получения необходимого количества баллов.

Выводы

1. Изучены сущностные аспекты адаптации студентов к новым требованиям предметов физкультурно-спортивного блока. Предложенное содержание аттестации мотивирует контингент в период начального обучения, снижает психологическую напряженность у обучаемых с различной физической подготовленностью.

2. Средства физкультурно-спортивной деятельности обеспечили выполнение учебных задач, создали комфортные условия адаптации к процессу обучения в целом.

3. Разнообразие предложенных вариантов подбора средств физической культуры и спорта повышает мотивацию и адаптацию студента как к учебному процессу вуза, так и к решению задач компетентностной подготовки.

Список литературы

Аксенова А.Н. Роль физического воспитания в социальной адаптации студентов первого курса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 7–11.

Гладышев Ю.В. Тип темперамента и степень выраженности психологической защиты // Психология. Психофизиология. 2022. Т. 15, № 2. С. 115–123.

Иванова Э.Н. Роль занятий физическими упражнениями в развитии личности студента // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф.; Чебоксары, 22–23 января 2019 года. Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 200–203.

Исламов В.А. Закономерности адаптации военнослужащих к экстремальным условиям природной среды // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 59–60.

Карпов В.Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 1. С. 43–46.

Катрушов А.В. Психологическое сопровождение адаптации студентов при межгосударственной образовательной миграции // Катрушов А.В., Катрушова Л.А., Саргош О.Д. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 2 (13). С. 97–102.

Колпакова В.Д. Адаптация студентов первого курса к студенческой жизни // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. 2021. № 13. С. 101–103.

Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.

Маховицкая Т.П. Значение психофизиологических факторов в процессе адаптации студентов первого курса к обучению в вузе // Вестник Донецкого национального университета. Сер. Б: Гуманитарные науки. 2021. № 2. С. 153–158.

Перфильева О.А. Психологическое сопровождение центра развития личности студента в процессе адаптации студентов первого курса ЧГМА // Актуальные проблемы образовательного процесса в высшей медицинской школе: от теории к практике: сб. материалов I Межрегионал. науч.-практ. конф.; Чита, 1 января 2019 года. Чита: РИЦ Читинской государственной медицинской академии, 2019. С. 189–193.

Попова Е. Н. Критерии и показатели адаптации студентов первого курса к образовательному процессу в вузе // «Гаудеамус»: психолого-педагогический журнал. 2021. Т. 20, № 1 (47). С. 87–93.

Салманова Д.А. Психолого-педагогические аспекты адаптации студента в вузе // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2017 г.). Санкт-Петербург: Свое издательство, 2017. С. 76–79.

Ситосанова О.В. Социально-психологическая адаптация студентов первого курса // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. 2022. № 19. С. 415–418.

Удалова Е.П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 679–681.

Уколова Е.С. Влияние темперамента на уровень адаптации студентов первого курса // Научные дискуссии о главном: человек и общество: материалы межвузов. студ. науч. конф.; Новосибирск, 6 мая 2020 года. Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2020. С. 105–109.

Федосова И.В. Возможности внеучебной деятельности в вузе для адаптации студентов первого курса //

Педагогический эксперимент: подходы и проблемы. 2022. № 8. С. 114–123.

Халикова Л.С. Адаптация к обучению студентов первого курса средствами физической культуры // Проблемы педагогики. 2020. № 1 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-k-obucheniyu-studentov-pervogo-kursa-sredstvami-fizicheskoy-kultury>.

Чернигов Д.А. Проблемы адаптации студентов первого курса к обучению в вузе // Молодая наука Сибири. 2020. № 3 (9). С. 544–549.

Шильцова Ю.В. Адаптация студентов к первому курсу в условиях вуза // E-Scio. 2020. № 5 (44). С. 526–535.

References

Aksenova A.N. *Rol' fizicheskogo vospitaniya v social'noj adaptacii studentov pervogo kursa* [The role of physical education in the social adaptation of first-year students]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2022, vol. 10 (212), pp. 7-11. (In Russ.)

Chernikov D.A. *Problemy adaptacii studentov pervogo kursa k obucheniju v vuze* [Problems of adaptation of first-year students to study at a university]. *Molodaja nauka Sibiri* [Young science of Siberia], 2020, vol. 3 (9), pp. 544-549. (In Russ.)

Fedosova I.V. *Vozmozhnosti vneuchebnoj dejatel'nosti v vuze dlja adaptacii studentov pervogo kursa* [Possibilities of extracurricular activities at the university for the adaptation of first-year students]. *Pedagogicheskij jeksperiment: podhody i problemy* [Pedagogical experiment: approaches and problems], 2022, vol. 8, pp. 114-123. (In Russ.)

Gladyshev Yu.V. *Tip temperamenta i stepen' vyrazhennosti psihologicheskoy zashhity* [Type of temperament and degree of severity of psychological protection]. *Psihologija. Psihofiziologija* [Psychology. Psychophysiology], 2022, vol. 15 (2), pp. 115-123. (In Russ.)

Ivanova E.N. *Rol' zanjatij fizicheskimi uprazhnenijami v razvitii lichnosti studenta* [The role of physical exercises in the development of a student's personality]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh social'no-jekonomicheskikh uslovijah: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.; Cheboksary, 22-23 janvarja 2019 goda* [Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: materials of the International Scientific and Practical Conference; Cheboksary, January 22-23, 2019]. Cheboksary, Chuvash State Agricultural Academy, 2019, pp. 200-203. (In Russ.)

Islamov V.A. *Zakonomernosti adaptacii voennoslužhashchih k jekstremal'nym uslovija prirodnoj sredy* [Regularities of adaptation of military personnel to extreme environmental conditions]. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2016, vol. 2, pp. 59-60. (In Russ.)

Karpov V.Y. *Vlijanie fizkul'turno-sportivnogo opyta studentov na ih adaptaciju k obucheniju v vuze* [Influence of physical training and sports experience of students on their adaptation to teaching in high school]. *Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical training: education, education, training], 2005, vol. 1, pp. 43-46. (In Russ.)

Katrushov A.V. *Psihologicheskoe soprovozhdenie adaptacii studentov pri mezhgosudarstvennoj obrazovatel'noj migracii* [Psychological support of students' adaptation during interstate educational migration]. *Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskaj kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 2019, vol. 2 (13), pp. 97-102. (In Russ.)

Khalikova L. S. *Adaptacija k obucheniju studentov pervogo kursa sredstvami fizicheskaj kul'tury* [Adaptation to teaching first-year students by means of physical culture]. *Problemy pedagogiki* [Problems of pedagogy], 2020, vol. 1 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-k-obucheniju-studentov-pervogo-kursa-sredstvami-fizicheskaj-kul'tury>. (In Russ.)

Kolpakova V.D. *Adaptacija studentov pervogo kursa k studencheskoj zhizni* [Adaptation of first-year students to student life]. *Sociologija v sovremennom mire: nauka, obrazovanie, tvorcestvo* [Sociology in the modern world: science, education, creativity], 2021, vol. 13, pp. 101-103. (In Russ.)

Maklakov A.G. *Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizacija i prognozirovanie v jekstremal'nyh uslovijah* [Personal adaptation potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2001, vol. 22, № 1, pp. 16-24. (In Russ.)

Makhovitskaja T.P. *Znachenie psihofiziologicheskikh faktorov v processe adaptacii studentov pervogo kursa k obucheniju v vuze* [The importance of psychophysiological factors in the process of adaptation of first-year students to study at a university]. *Vestnik Doneckogo nacional'nogo universiteta. Ser. B: Gumanitarnye nauki* [Bulletin of Donetsk National University. Ser. B: Humanities], 2021, vol. 2, pp. 153-158. (In Russ.)

Perfileva O.A. *Psihologicheskoe soprovozhdenie centra razvitiya lichnosti studenta v processe adaptacii studentov pervogo kursa ChGMA* [Psychological support of the student's personality development center in the process of adaptation of first-year students of CHMA]. *Aktual'nye problemy obrazovatel'nogo processa v vysshej medicinskoj shkole: ot teorii k praktike: sb. materialov mezhhregional. nauch.-prakt. konf.; Chita, 1 janvarja 2019 goda* [Actual problems of the educational process at the higher medical school: from theory to practice: a collection of materials of the i interregional scientific and

practical conference; Chita, January 1, 2019]. Chita, Editorial and Publishing Center of the Chita State Medical Academy, 2019, pp. 189-193. (In Russ.)

Popova E.N. *Kriterii i pokazateli adaptacii studentov pervogo kursa k obrazovatel'nomu processu v vuze* [Criteria and indicators of adaptation of first-year students to the educational process at the university]. *Psihologo-pedagogicheskij zhurnal Gaudeamus* [Psychological and pedagogical journal Gaudeamus], 2021, vol. 20, № 1 (47), pp. 87-93. (In Russ.)

Salmanova D.A. *Psihologo-pedagogicheskie aspekty adaptacii studenta v vuze* [Psychological and pedagogical aspects of student's adaptation in higher education]. *Aspekty i tendencii pedagogicheskaj nauki: materialy II Mezhdunar. nauch. konf. (g. Sankt-Peterburg, ijul' 2017 g.)* [Aspects and trends in pedagogical science: proceedings of the 2nd International scientific conference. (St. Petersburg, July 2017)]. St. Petersburg, Own publication, 2017, pp. 76-79. (In Russ.)

Sitosanova O.V. *Social'no-psihologicheskaja adaptacija studentov pervogo kursa* [Socio-psychological adaptation of first-year students]. *Sbornik nauchnyh trudov Angarskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta* [Collection of scientific papers of Angarsk State Technical University], 2022, vol. 19, pp. 415-418. (In Russ.)

Shiltsova Yu.V. *Adaptacija studentov k pervomu kursu v uslovijah vuza* [Adaptation of students to the first year in a university]. *E-Scio* [EScio], 2020, vol. 5 (44), pp. 526-535. (In Russ.)

Udalova E.P. *Zanjatija po fizicheskaj kul'ture kak sredstvo social'noj adaptacii studentov-pervokursnikov* [Physical culture classes as a means of social adaptation of first-year students]. *Molodoj učenij* [Young scientist], 2017, vol. 15 (149), pp. 679-681. (In Russ.)

Ukolova E.S. *Vlijanie temperamenta na uroven' adaptacii studentov pervogo kursa* [Influence of temperament on the level of adaptation of first-year students]. *Nauchnye diskussii o glavnom: chelovek i obshhestvo: materialy mezhhvuz. stud. nauch. konf.; Novosibirsk, 6 maja 2020 goda* [Scientific discussions about the main thing: man and society: materials of the Interuniversity student Scientific Conference; Novosibirsk, May 6, 2020]. Novosibirsk, Siberian State University of Railway Transport, 2020, pp. 105-109. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 28.12.2022; одобрена после рецензирования 15.01.2023; принята к публикации 15.01.2023.

The article was submitted 28.12.2022; approved after reviewing 15.01.2023; accepted for publication 15.01.2023.