

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Физическая культура. Спорт. Здоровье. 2025. № 4 (7)  
Physical Education. Sport. Health, 2025, no. 4 (7)

Научная статья

УДК 796.01

### Социально-психологическая адаптация студентов транспортного вуза в зависимости от типа конституции

Климова Елена Владимировна<sup>1</sup>, Мухаметова Ольга Владимировна<sup>1</sup>,  
Сорокина Елена Львовна<sup>1</sup>, Климова Анастасия Владимировна<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет путей сообщения,  
Новосибирск, Россия

<sup>2</sup>Новосибирский государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Россия

**Аннотация.** Введение. На сегодняшний день существует множество методик и исследований по адаптации студентов, предлагаются различные варианты по оптимизации условий приспособления студентов к образовательной деятельности. Однако практически отсутствуют исследования с анализом социально-психологической адаптации обучающихся в зависимости от типа конституции. Без более точных исследований в этом направлении практически невозможно будет составить эффективную методику для адаптации студентов к образовательной деятельности. Материалы и методы. В исследовании приняли участие юноши 1 курса технических специальностей, разного типа телосложения: астенический, нормостенический и гиперстенический. Изучались методики измерения степени социально-психологической адаптации А. К. Осницкого. Различия показателей между выборками оценивали по t-критерию Стьюдента. Результаты и обсуждение. В статье получены значимые различия между юношами разных типов конституции в большинстве показателей социально-психологической приспособительной реакции (адаптация, самовосприятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность, стремление к доминированию). Заключение. Результаты работы свидетельствуют о существенных различиях в сроках адаптации юношей технических специальностей к обучению в университете, что неизменно будет влиять на усвоение образовательного материала.

**Ключевые слова:** психофизиологические показатели; студенты; типы конституции; здоровье; мотивация; адаптация.

Для цитирования: Климова Е. В., Мухаметова О. В., Сорокина Е. Л., Климова А. В. Социально-психологическая адаптация студентов транспортного вуза в зависимости от типа конституции // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2025. – № 4 (7). – С. 58–65.

Scientific article

## **Social and psychological adaptation of transport university students depending on the type of constitution**

**Klimova Elena Vladimirovna<sup>1</sup>, Mukhametova Olga Vladimirovna<sup>1</sup>,  
Sorokina Elena Lvovna<sup>1</sup>, Klimova Anastasia Vladimirovna<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Siberian State University of Railway Engineering, Novosibirsk, Russia*

<sup>2</sup>*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

**Abstract.** *Introduction.* To date, there are many methods and studies on student adaptation, and various options are offered to optimize the conditions for students to adapt to educational activities. However, there are practically no studies analyzing the socio-psychological adaptation of students depending on the type of constitution. Without more accurate research in this area, it will be almost impossible to develop an effective methodology for adapting students to educational activities. *Methodology.* The study involved young men of the 1st year of technical specialties, of different body types: asthenic, normosthenic and hypersthenic. The methods of measuring the degree of Osnitsky's socio-psychological adaptation were studied. The differences between the samples were assessed by the Student's t-test. *Results.* In this article, significant differences were found between young men of different types of constitution in most indicators of socio-psychological adaptive response (adaptation, self-perception, acceptance of others, emotional comfort, internality, desire for dominance). *Conclusion.* The results of the work indicate significant differences in the timing of adaptation of young men of technical specialties to study at the university, which will invariably affect the assimilation of educational material.

**Keywords:** psychophysiological indicators; students; types of constitution; health; motivation; adaptation.

*For citation:* Klimova E. V., Mukhametova O. V., Sorokina E. L., Klimova A. V. Social and psychological adaptation of transport university students depending on the type of constitution. *Physical Education. Sport. Health*, 2025, no. 4 (7), pp. 58–65.

**Введение.** В процессе подготовки студентов в высшем учебном заведении следует развивать не только профессиональные знания и навыки, но и уделять внимание личностному росту, формированию познавательных, творческих способностей, которые позволяют успешно социализироваться в обществе и активно адаптироваться на рынке труда [1–3].

В современных условиях, характеризующихся высокой динамичностью и неопределенностью, социально-психологическая адаптация приобретает особую значимость. Умение быстро и эффективно адаптироваться к новым условиям становится ключевым фактором успешной самореализации и достижения личных и профессиональных целей. Развитие адаптационных способностей является важной задачей современной системы образования и социальной поддержки.

Социально-психологическая адаптация не является статичным состоянием, а представляет собой динамичный процесс, в ходе которого личность активно взаимодействует с окружающей средой, усваивает новые нормы и ценности, а также перестраивает свои внутренние установки и убеждения. Этот процесс обусловлен постоянным изменением социальных условий и необходимостью приспосабливаться к новым вызовам и требованиям.

Эффективность данной адаптации напрямую влияет на успешность индивида в различных сферах жизни: в учебе, работе, межличностных отношениях и в целом на его ощущение благополучия и удовлетворенности жизнью. Нарушения адаптации могут проявляться в виде поведенческих отклонений, депрессивных состояний, тревожности и других психологических проблем.

Важно отметить, что социально-психологическая адаптация является двусторонним процессом, в котором активную роль играют как индивид, так и социальная среда. С одной стороны, личность должна проявлять готовность к изменениям, гибкость и открытость к новому опыту. С другой стороны, социальная среда должна быть благоприятной для адаптации, предлагать поддержку, понимание и возможности для развития.

При этом существуют исследования, в которых подтверждены результаты воздействия внешних факторов на успешную адаптацию студентов к образовательной деятельности. Такими факторами могут выступать различные виды и режимы двигательной активности [4]. Еще одним способом влияния на социально-психологическую адаптацию обучающихся являются различные методики, направленные на успешную социализацию и сплочение коллектива, в процессе внеурочной деятельности [5].

Особое внимание заслуживают студенты 1 курса. Они преодолевают непростой период начала обучения в высшем учебном заведении. Перед ними возникает новый подход к системе организации образовательного процесса, далеко отличающийся от школьной системы подготовки, появляются непривычные условия труда и быта, новое социальное окружение [6].

Многие сталкиваются с неудовлетворенностью изучаемых дисциплин, не связанных с их будущей профессиональной деятельностью. Некоторые студенты начинают сомневаться в правильности выбора направления подготовки в университете, что может привести к ненадлежащему отношению к образовательному процессу и, как следствие, потери учащихся для учреждения [7].

Важной задачей каждого высшего учебного заведения является сохранить студенческий контингент, способствовать к более быстрой адаптации в образовательном процессе [8].

На сегодняшний день есть множество методик и исследований по адаптации студентов, предлагаются различные варианты по оптимизации условий приспособления студентов к образовательной деятельности [4; 9; 10]. Стоит отметить, что более точная информация о контингенте будет способствовать к разработке эффективных методик успешного образовательного процесса. Известно, что конституциональные особенности тесно связаны с психофизиологическими показателями, имеются зависимости между типом телосложения и психологическим состоянием, оптимизация мышечной массы способствует нормализации показателей тревожности и повышению стрессоустойчивости, конституциональные характеристики влияют на способность адаптироваться к новым условиям. Однако в литературе практически

не встречаются данные об исследованиях конституциональных особенностей студентов и их адаптации к системе образования в университете.

Цель данной статьи – проанализировать социально-психологическую адаптацию студентов транспортного вуза в зависимости от типа конституции.

**Материалы и методы.** Исследование проходило на базе Сибирского государственного университета путей сообщения, в начале 2025/26 учебного года. Были обследованы юноши первого курса технических факультетов в количестве 119 человек. Все обследуемые относились к 1 или 2 группе здоровья.

Обследуемые были разделены на три группы в зависимости от типа конституции: астеники (А), нормостеники (Н), гиперстеники (Г). Тип конституции определялся по М. В. Черноруцкому.

Оценка уровня социально-психологической адаптации осуществлялась по шкале социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд в адаптации А. К. Осницкого). Методика позволяет получить результаты по восьми шкалам: адаптивность; самопринятие; принятие других; эмоциональный комфорт; интернальность; стремление к доминированию; эскализм (уход от проблем). Методика затрагивает изучение не только общей социально-психологической адаптации, но и позволяет увидеть особенности самовосприятия, восприятие других, оценку своих возможностей [11; 12].

Полученный материал обработан общепринятыми методами математической статистики (программа STATISTIKA – 10.0). Статистический анализ проводили на основе расчета средних арифметических (M) и их стандартных ошибок ( $\pm$  SE). Различия показателей между выборками оценивали по t-критерию Стьюдента.

**Результаты и обсуждение.** На рисунке представлены результаты исследования социально-психологической адаптации студентов транспортного вуза в зависимости от типа конституции.

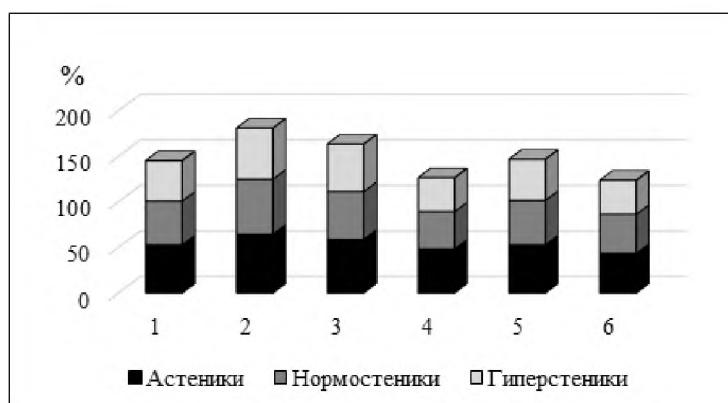


Рис. Социально-педагогическая адаптация юношей в зависимости от типа конституции (1 – адаптация; 2 – самовосприятие; 3 – принятие других; 4 – эмоциональная комфортность; 5 – интернальность; 6 – стремление к доминированию)

Анализируя полученные данные, становится очевидным, что максимальный уровень адаптации выявлен у юношей-астеников, минимальный – у юношей гиперстеников, можно предположить, что студенты астенического типа более спокойно

прошли адаптационный период в начале обучения в вузе, в сравнении со студентами-гиперстениками.

Степень удовлетворенности и неудовлетворенности индивида своими личностными характеристиками позволяет оценить показатель «самовосприятия». В результате нашего исследования достоверный показатель отмечен у астеников, в сравнении с нормостениками и гиперстениками, это позволяет предположить о более высокой уверенности в себе у представителей астенического типа конституции.

Рассматривая показатель «принятие других», минимальный уровень отмечен у студентов-нормостеников и гиперстеников, из чего можно предположить о закрытости данных студентов от общения на начальном этапе обучения в вузе.

Анализируя результаты показателя «эмоциональный комфорт», мы выявили максимальные данные в группе астеников, минимальные – у гиперстеников.

Интернальность (внутренний и внешний контроль) позволяет оценить действия человека в соответствии с происходящей ситуацией. Достоверные результаты по данному показателю мы выявили у юношей-астеников, в сравнении с юношами-гиперстениками.

Особенности стремления к лидерству, руководящим способностям позволяют оценить показатель «стремление к доминированию». В результате нашего исследования максимальный результат отмечен у юношей-астеников и нормостеников, минимальный результат у юношей-гиперстеников, можно предположить о лидерских задатах у студентов, имеющих астенический и нормостенический типы конституции.

**Заключение.** Таким образом, можно с уверенностью констатировать, что юноши-астеники по всем изученным показателям имеют достоверные результаты, что позволяет сказать о высоком уровне адаптации, принятии себя и других. Юноши-нормостеники имеют средние результаты по изученным показателям, низкие результаты отмечены в принятии себя и эмоциональной комфортности. Юноши-гиперстеники имеют низкий уровень – стремление к доминированию, принятие других, эмоциональная комфортность и адаптация.

Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы в сохранении психологического и физического здоровья студентов, а также в процессе подготовки будущих специалистов железнодорожной отрасли.

### Список источников

1. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
2. Касьянова Е. И., Черников Д. А. Проблемы адаптации студентов первого курса к обучению в вузе // Молодая наука Сибири. – 2020. – № 3. – С. 10–13.
3. Прима О. С., Головин М. С., Суботялов М. А. Социально-психологическая адаптация подростков-хоккеистов в зависимости от спортивного амплуа // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 3 (41). – С. 87–93.
4. Жомин К. М., Рубанович В. Б. Морфофункциональные и психофизиологические показатели здоровья студенток в процессе обучения в вузе. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. – 113 с.
5. Жомин К. М., Гребенникова И. Н. Социализация обучающихся как основной фактор реализации здоровьесберегающих технологий // Философия образования. – 2020. – Т. 20, № 4. – С. 110–124.

6. Климова Е. В., Мухаметова О. В. Мотивация студентов к сохранению здоровья в процессе получения образования // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2024. – № 1. – С. 118–126.
7. Яковлев Р. Д., Бабич Ю. М. Особенности адаптации студентов первокурсников к обучению в вузе // Столыпинский вестник. – 2023. – № 9. – С. 4571–4580.
8. Андреева Д. А. О понятии адаптации: исследования адаптации студентов к обучению в вузе. – М.: Человек и общество, 2006. – 451 с.
9. Волочнюк А. А., Саган С. Н. Особенности адаптации к образовательному процессу в вузе // Профессиональная ориентация. – 2025. – № 3. – С. 70–74.
10. Ульянина О. А., Никифорова Е. А. Проблемы социально-психологической адаптации студентов в условиях современных вызовов // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). – 2024. – № 4 (20). – С. 136–149.
11. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – 2002. – № 4. – С. 193–197.
12. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. – 2004. – № 1. – С. 43–56.

### References

1. Baevsky R. M., Berseneva A. P. Assessment of the adaptive capabilities of the body and the risk of developing diseases. Moscow: Medicine, 1997, 236 p. (In Russian)
2. Kasyanova E. I., Chernigov D. A. Problems of adaptation of first-year students to study at a university. *Young Science of Siberia*, 2020, no. 3, pp. 10–13. (In Russian)
3. Prima O. S., Golovin M. S., Subotyalov M. A. Socio-psychological adaptation of teenage hockey players depending on their sports role. *Physical Education and Sports Training*, 2022, no. 3 (41), pp. 87–93. (In Russian)
4. Zhomin K. M., Rubanovich V. B. Morphofunctional and psychophysiological indicators of female students' health during university studies. Novosibirsk: Publishing House of NSPU, 2015, 113 p. (In Russian)
5. Zhomin K. M., Grebennikova I. N. Socialization of students as the main factor in the implementation of health-saving technologies. *Philosophy of Education*, 2020, vol. 20, no. 4, pp. 110–124. (In Russian)
6. Klimova E. V., Mukhametova O. V. Motivation of students to preserve health in the process of education. *Physical Education. Sport. Health*, 2024, no. 1, pp. 118–126. (In Russian)
7. Yakovlev R. D., Babich Yu. M. Features of the adaptation of first-year students to study at the university. *Stolypinsky Bulletin*, 2023, no. 9, pp. 4571–4580. (In Russian)
8. Andreeva D. A. On the concept of adaptation: studies of students' adaptation to higher education. Moscow: Man and society, 2006, 451 p. (In Russian)
9. Volochnyuk A. A., Sagan S. N. Features of adaptation to the educational process at the university. *Professional Orientation*, 2025, no. 3, pp. 70–74. (In Russian)
10. Ulyanina O. A., Nikiforova E. A. Problems of socio-psychological adaptation of students in the context of modern challenges. *Innovative Scientific Modern Academic Research Trajectory (INSIGHT)*, 2024, no. 4 (20), pp. 136–149. (In Russian)
11. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G. M. Diagnostics of socio-psychological adaptation (K. Rogers, R. Diamond). *Socio-Psychological Diagnostics of Personality Development and Small Groups*, 2002, no. 4, pp. 193–197. (In Russian)
12. Osnitsky A. K. Definition of characteristics of social adaptation. *Psychology and School*, 2004, no. 1, pp. 43–56. (In Russian)

### **Информация об авторах**

**Е. В. Климова**, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет путей сообщения, Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0003-1367-236X>, [elklim09@mail.ru](mailto:elklim09@mail.ru)

**О. В. Мухаметова**, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет путей сообщения, Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0009-0005-2932-5698>, [volka\\_o@mail.ru](mailto:volka_o@mail.ru)

**Е. Л. Сорокина**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет путей сообщения, Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-8891-9526>, [so117@yandex.ru](mailto:so117@yandex.ru)

**А. В. Климова**, студент факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия

### **Information about the authors**

**E. V. Klimova**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports, Siberian State University of Railway Transport, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0003-1367-236X>, [elklim09@mail.ru](mailto:elklim09@mail.ru)

**O. V. Mukhametova**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Siberian State University of Railway Transport, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0009-0005-2932-5698>, [volka\\_o@mail.ru](mailto:volka_o@mail.ru)

**E. L. Sorokina**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Siberian State University of Railway Transport, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-8891-9526>, [so117@yandex.ru](mailto:so117@yandex.ru)

**A. V. Klimova**, Student of the Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

### **Вклад авторов**

Все авторы внесли сопоставимый вклад в организацию исследования, составление дизайна работы, анализ данных, формулировку основных выводов и подготовку итогового варианта рукописи.

### **Author's contribution**

All authors made a comparable contribution to the organization of the study, the compilation of the work design, data analysis, formulation of the main conclusions and preparation of the final version of the manuscript.

### **Вклад авторов**

Вклад авторов на протяжении всей работы может считаться сопоставимым.

### **Author's contribution**

The contributions of the authors throughout the work can be considered comparable.

**Финансирование и конфликт интересов**

Работа выполнена за счет личных средств авторов. Непосредственные и опосредованные конфликты интересов отсутствуют.

**Funding and conflict of interest**

The work was carried out at the expense of personal funds of the authors. There are no direct and indirect conflicts of interest.

Поступила: 15.09.2025

Принята к публикации: 04.11.2025

Received: 15.09.2025

Accepted for publication: 04.11.2025