

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5084499>

УДК 796

Паршакова В.М.

Паршакова Вера Михайловна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н.Прянишникова, Россия, 614021, г. Пермь, Вижайская, д.16. E-mail: veraparshakova1974@yandex.ru.

Физическая культура как способ адаптации иностранных студентов в вузе

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные проблемы адаптации иностранных студентов в вузе посредством занятия спортом. Показано различное количество направлений решения проблем социальной, индивидуальной и психологической адаптации студентов из других стран. Рассмотрены направления реализации оздоровительных программ для адаптации иностранных студентов. Исследование проводилось с целью определения влияния физической культуры на адаптацию иностранных студентов в вузе. Основным методом исследования является анкетирование и опрос. Сделан вывод о том, что физическая культура как способ адаптации иностранных студентов, играет большую роль не только в формировании физической активности студента, а также в его психологической устойчивости и адаптации, к новому для студента, окружающего его общества. Статья создана для студентов и преподавателей высших учебных заведений.

Ключевые слова: адаптация, иностранные студенты, адаптивная физиологическая энергичность, физическая культура.

Parshakova V. M.

Parshakova Vera Mikhailovna, Senior Lecturer, Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D. N. Pryanishnikov, Russia, 614021, Perm, Vizhayskaya, 16. E-mail: veraparshakova1974@yandex.ru.

Physical education as a way of adaptation of foreign students in higher education institutions

Abstract. The article presents the current problems of adaptation of foreign students in higher education through sports. It shows a different number of ways to solve the problems of social, individual and psychological adaptation of students from other countries. The directions of implementation of health programs for the adaptation of foreign students are considered. The study was conducted to determine the impact of physical culture on the adaptation of foreign students in higher education. The objectives of the study are to study the influence of physical culture on the adaptation of foreign students, to make questions and conduct a questionnaire, to analyze the data obtained and draw appropriate conclusions. The main method of research is a questionnaire and a survey. In conclusion, physical culture as a way of adaptation of foreign students, plays an important role not only in the formation of physical activity of the student, but also in his psychological stability and adaptation to the new for the student, the surrounding society the article is created for students and teachers of higher educational institutions.

Key words: adaptation, foreign students, adaptive physiological energy, physical culture.

Актуальность этой темы на сегодняшний день высока, потому что с каждым годом число иностранных студентов в высших учебных заведениях увеличивается.

Адаптация – это приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды. В педагогике физическая культура рассматривается как предмет, который является одним из средств решения проблемы адаптации иностранных студентов. Такая роль физического воспитания в формировании и развитии социально активной личности также признается специалистами, изучающими физическую культуру. Однако современная система образования не всегда и не в полной мере использует возможности физической культуры в адаптационном и личностном развитии человека для преодоления сложной ситуации в адаптации. Актуальность проблемы адаптации зарубежных студентов в русских ВУЗах определяется в первую очередь задачами последовательного, действенного и эффективного их обучения как будущих профессионалов и специалистов. Успешная адаптация способствует, с одной стороны, быстрому вклиниванию студентов в процесс обучения, что позволяет попытаться углубиться в проблему сохранения коллектива студентов, который существенно уменьшается в период первых сессий. С другой, может помочь повысить качество подготовки молодых специалистов в русском высшем учебном заведении [4]. С первых дней учёбы в русском вузе зарубежные студенты находятся в непривычной для них социокультурной, языковой и национальной среде, в которой им нужно развиваться и приспособиться в короткие сроки. Поэтому успешное преподавание и управление учебно-воспитательным процессом для зарубежных студентов считается обязательной и почти главной частью решения задачи адаптации. Эффективная адаптация увеличивает уровень и качество обучения зарубежных студентов, гарантируя высокую мотивацию понимания новых

знаний, умений и способностей. Россия уверенно занимает позиции на рынке международных образовательных услуг. Так, только за последние несколько лет число иностранных студентов, обучающихся в вузах России, возросло с 183 тыс. до 315 тыс. Что составляет около 8% от общего числа студентов России. В то же время этот показатель в США составляет 31%, во Франции - 11%, в Германии - 10%. Важно отметить, что в процессе деятельности физической культуры иностранный студент вступает в большое количество социальных и общественных контактов, в результате, он адаптируется к новым условиям. Адаптация в сфере физической культуры оказывает воздействие и на привыкание к новым требованиям в процессе учёбы, структуру поведения, взгляды и отношения, необходимые для успешного восприятия окружающих и налаживание контакта с ним в дальнейшей учебной деятельности. Исследования показывают, что существует прямая зависимость между успехами студентов в физической культуре и его социальным статусом, так как при хороших результатах студент приобретает некий авторитет среди своих сверстников и не только. Физкультурная деятельность позволяет подтолкнуть иностранных студентов во множество социальных отношений, создавая возможности формирования запаса социально одобрительных моделей поведения в среде учебного заведения. Физическую культуру можно использовать только как оздоровительное средство, с ее большими возможностями развития студента в обществе. Учёные, как правило, выделяют 3 группы адаптационных проблем:

1. Академические, т.е. связанные с учебным процессом.
2. Личные, связанные с индивидуальными особенностями.
3. Социокультурные, связанные с условиями нового социального окружения, которые активно проходят исследовательские проверки и благополучно используются в практике обучения жителей других стран в вузах.

Следует отметить, что специалисты-практики недооценивают вопросы привыкания, связанные с физиологической энергичностью зарубежных студентов, так как именно здесь скрываются потенциальные резервы увеличения производительности процесса адаптации. Адаптивная физиологическая энергичность является сильным средством восстановления психологических и физиологических сил студентов, может помочь преодолеть социальный и психологический барьер адаптации [3]. Адаптационная физическая культура предлагает обширное вербование средств и способов физиологической энергичности, являющейся основой социализации личности, его привыканию к новым условиям жизни и образования. Методологической основой адаптивной физической культуры считается обычное влияние физической тренировки, характеризующейся в увеличении стойкости к целому ряду не очень благоприятных моментов: непривычному климату, психологическому стрессу, интеллектуальному перенапряжению, гипоксии, гиподинамии, перегреванию, охлаждению и другое [2]. Во всех учебных планах высших учебных заведений физическое формирование студентов входит как нераздельная и неотъемлемая профессиональная дисциплина. Комплексная адаптивная оздоровительная программа формируется на основе углублённой базы исследования данных состояния здоровья и интересов студентов, которые определяются путем соц. опроса. При формировании программы следует принять во внимание, что наиболее мощными причинами привыкания к окружающей среде считаются энергичность в форме повторяющихся телесных упражнений с средней нагрузкой, а также совместная групповая деятельность, особенно в форме подвижных и спортивных игр. Внедрение игрового и соревновательного способа работы со студентами гарантирует активизацию самостоятельной работы студентов, взаимное обучение, самоконтроль и взаимоконтроль, организацию различных видов взаимопомощи, расширяет коммуникативные спо-

собности не только в простых, но и в сложных жизненных ситуациях, не связанных с учебной деятельностью. Увеличение интереса иностранных студентов к занятиям, увеличивает крепость межличностных отношений в группах и формирует в них наилучший психологический климат для обучения каждого, создавая виды социальной активности. Особенное внимание в программе следует уделить овладению обучающимися спортивной терминологии. В программу нужно включить проведение таких мероприятий как спортивные праздники для зарубежных студентов, участие их в соревнованиях таких видов спорта как: мини-футбол, баскетбол, волейбол, шахматы, настольный теннис, борьба и другим видам спорта, которые должны нести коллегиальный и социальный характер, охватывая достаточно широкий круг студентов-иностранцев.

При этом программа предусматривает следующее:

- региональные особенности, национальные обычаи, языковую общность отдельных групп, регионов, континентов;
- особенности состояния здоровья и занятий спортом до приезда в Россию;
- отсутствие достаточного уровня коммуникативности, связанной с начальным периодом овладения языком;
- национальные и интернациональные особенности физической культуры и спорта в разных социальных группах, формирование интернационализма как системы взглядов и норм поведения и общих черт для многонациональных коллективов;
- особенности протекания адаптивных процессов организма обучающихся из стран с иным климатом на изменившиеся условия быта, питания, психофизиологического состояния и т.д.

Основываясь на практике общения с иностранными студентами, можно сказать, что процесс адаптации студентов из разных стран различен, в зависимости от национальных, физиологических, психологических, религиозных особенностей. При изучении вопроса адаптации иностранных

студентов стоит разделять 2 существующих вида обучения в многонациональных и мононациональных группах. Доказано, что адаптация студентов из других стран проходит быстрее и проще в мононациональных группах, формируя коллектив на основе общих нравов, традиций, обычая и воспитания. С уверенностью можно сказать, что обычаи и традиции выполняют регулятивную функцию, благодаря которой культура определяет поведение людей в группе [1]. Преподавание в многонациональных группах имеет свои плюсы, очевидно, успешное приспособление иностранного студента к новой социально-культурной жизни происходит благодаря активному общению с русскими студентами. Дружеские отношения раздвигают рамки и расширяют кругозор. Физическая культура как предмет, также способствует и установлению межличностных отношений. Особенно адаптации благоприятно способствуют командные игры, например, баскетбол, волейбол, футбол и так далее. Так, исходя из вышеуказанных данных,

хорошая адаптивная программа подразумевает в себе следующие компоненты:

1. Физкультура в природных условиях, в том числе катание на коньках или лыжах, посещение бассейна и т.п.

2. Командные игры, с целью межличностного сближения студентов.

3. Посещение спортивных секций, кружков в вузе во внеучебное время.

Отталкиваясь от упомянутых теоретических положений, с целью определения влияния физической культуры на адаптацию иностранных студентов в вузе было проведено эмпирическое исследование. Методы исследования: основным методом исследования является анкетирование и опрос. Организация и результаты исследования: исследование проходило в виде анкетирования, участвовали 39 иностранных студентов 2-4 курсов Пермского ГАТУ.

Рассмотрим некоторые итоги проведенного исследования. На рисунке 1,2 представлены диаграммы с результатами опроса иностранных студентов.

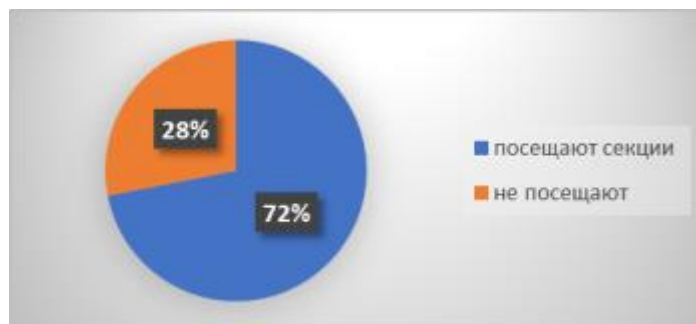


Рисунок 1. Результаты опроса.

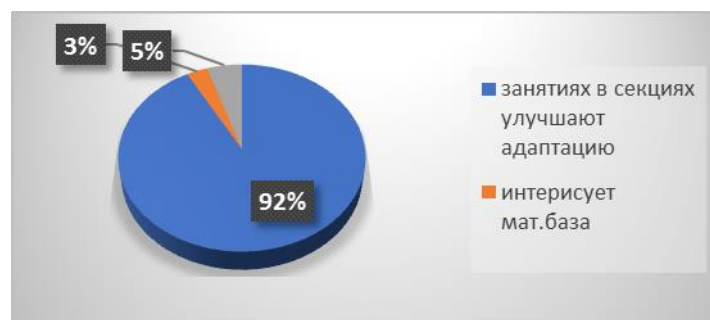


Рисунок 2. Результаты опроса студентов, посещающих секции.

Результаты анкетирования показали следующее: из общего количества респондентов 72% посещают дополнительные занятия физической культуры и спорта в нашем вузе помимо обязательных занятий. Стоит отметить, что не посещают дополнительно секции и кружки 28% от общего числа респондентов (по причинам: негативное отношение к спорту в целом, нехватка свободного времени, проблемы со здоровьем). (Рис 1.)

Из числа студентов, посещающих секции и кружки, 92% отмечают, что посещение занятий способствует более быстрой адаптации и установлению межличностных отношений со сверстниками, 3% респондентов интересуется материальная база для занятий спортом, 5% респондентов рассматривают занятия больше, как способ поддержания здоровья и физической активности. (Рис 2.)

После проведения анкетирования для студентов организовали круглый стол, где представители спортивного клуба провели презентации спортивных секций и кружков. Затем в форме диалога студенты могли задать интересующие их вопросы по данной теме. Перед преподавателями и кураторами групп всегда стоит задача помочь студенту адаптироваться в вузе, для этого нужно как можно больше студентов

вовлекать в спортивные секции, организовывать различные спортивные праздники и мероприятия.

Следовательно, можно сделать вывод, что физическая культура как способ адаптации иностранных студентов, играет большую роль не только в формировании физической активности студента, а также в его психологической устойчивости и адаптации, к новому для студента, окружающему его обществу. Физическая культура помогает студенту быстрее адаптироваться к новым условиям и приобрести некий авторитет среди сверстников, что однозначно положительно сказывается в целом на успешную учёбу. Адаптация проходит более успешно, если иностранный студент, контактирует со своей группой, не только в учебное время, но и в не учебное, как на перерывах, так и в свободное время, принимая особенности людей вокруг, также как они принимают его особенности, что однозначно положительно сказывается в целом на успешную учёбу. Перед преподавателями и кураторами групп всегда стоит задача помочь студенту адаптироваться в вузе, для этого нужно как можно больше студентов вовлекать в спортивные секции, организовывать различные спортивные праздники и мероприятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация иностранных обучающихся к образовательному пространству. URL: http://www.brsu.by/sites/default/files/ovr/457_adaptaciya_inostrannyh.pdf
2. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников. URL: <https://moluch.ru/archive/149/42118/>
3. Физическая культура как мощный фактор. URL: <http://sportlib.info/Press/FVS/2010N2/p37-39.htm>
4. Социокультурные аспекты адаптации иностранных студентов. URL: <https://almavest.ru/ru/node/1245>
5. Эффективная тренировка. URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4009921-kak-prokachat-vsjo-telo-v-domashnih-uslovijah-trenirovka-dlja-muzhchin-video.html>

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Adaptation of foreign students to the educational space. URL: http://www.brsu.by/sites/default/files/ovr/457_adaptaciya_inostrannyh.pdf
2. Physical education classes as a means of social adaptation of first-year students URL: <https://moluch.ru/archive/149/42118/>
3. Physical culture as a powerful factor. URL: <http://sportlib.info/Press/FVS/2010N2/p37-39.htm>

-
4. Sociocultural aspects of adaptation of foreign student's. URL: <https://almavest.ru/ru/node/1245>
 5. Effective training. URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4009921-kak-prokachat-vsjo-telo-v-domashnih-uslovijah-trenirovka-dlja-muzhchin-video.html>

Поступила в редакцию 18.06.2021.

Принята к публикации 21.06.2021.

Для цитирования:

Паршакова В.М. Физическая культура как способ адаптации иностранных студентов в вузе // Гуманитарный научный вестник. 2021. №6. С. 74-79. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/06/Parshakova.pdf>