

УДК 37.062

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ

Е.В. Фазлеева¹, Н.В. Васенков², А.С. Шалавина¹¹ ФГАОУ ВО Казанский (Приволжский) федеральный университет² АНО ВО «Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации»

Для связи с авторами: E-mail: fazzleic@mail.ru

Аннотация:

В статье обосновывается необходимость вовлечения иностранных студентов в активные занятия физической культурой и спортом с целью повышения уровня их двигательной и коммуникативной активности. Именно в сфере физической активности иностранных студентов имеются определенные резервы повышения эффективности адаптационных процессов. Физическая активность является мощным средством восстановления психических и физических сил студентов, помогает справиться с проблемами адаптации к новым условиям жизни и образовательной деятельности. Занятия физической культурой способствуют расширению коммуникативных возможностей иностранных студентов, снижению языкового барьера, созданию благоприятных условий для психологической адаптации иностранных студентов к обучению и проживанию в инокультурной среде.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, иностранные студенты, инокультурная среда, адаптация.

PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS MEANS OF ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS

E. V. Fazleeva¹, N. V. Vasenkov², A. S. Shalavina¹¹ Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia² Kazan cooperative institute (branch) of Russian university of cooperation, Kazan, Russia

Abstract:

In the article justified the necessity of foreign students involvement in active physical training and sports in order to improve their motor and communicative activity. Precisely in the area of physical activity of foreign students there are certain reserves for increasing the efficiency of adaptation processes. Physical activity is a powerful means of restoring mental and physical strength of students, which helps to cope with the problems of adaptation to the new life's conditions and education. Physical training contributes to the expansion of communication ability of foreign students, reduces language barriers, creating favorable conditions for psychological adaptation of foreign students to study and live in different cultural environment.

Key words: physical training, physical activity, foreign students, different cultural environment, adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе резко возросли темпы социальных изменений, связанных с мобильностью населения, потоками миграций, в том числе и с получением образования в других странах. Эти процессы актуализируют необходимость разработки вопросов физической и психологической подготовки, социализации и адаптации личности к жизни в условиях инокультурной среды, в частности, в решении проблем адаптации иностранных студентов к текущему учебному процессу, к

условиям жизни в новой социокультурной среде за пределами национальных государств. [1, 2]

Как правило, в российских исследованиях выделяют три группы адаптационных проблем, возникающих у иностранных учащихся: академические (связаны с учебным процессом), индивидуальные (связаны с особенностями личности) и социокультурные (связаны с условиями новой социальной среды) [3, 4]. Поэтому необходимо вести речь об адаптации иностранных студентов к ком-

плексному стресс-фактору, связанному с проживанием в новой социальной, социально-психологической и климатической среде, осложненной языковым барьером и необходимостью адаптироваться к обучению в университете. [5, 6] Иными словами, речь идет о нескольких видах адаптации, которые проявляются одновременно, особенно на начальном этапе обучения, и являются серьезными препятствиями как в познавательной, так и коммуникативной деятельности. Поэтому определение факторов, способствующих повышению эффективности и ускорению протекания адаптационных процессов у иностранных студентов, является неотъемлемой частью решения задачи адаптации данного контингента обучающихся.

На наш взгляд, определенные резервы повышения эффективности процессов адаптации находятся в сфере физической активности иностранных студентов, поскольку именно физическая активность является мощным средством восстановления психических и физических сил учащихся, помогает справиться с вышеперечисленными проблемами адаптации к новым условиям жизни и образовательной деятельности. [7]

Основная часть. В Казанском федеральном университете (КФУ) обучается более 2000 иностранных студентов, преимущественно из стран Ближнего Востока и Юго-Восточной Азии. После этапа подготовительного обучения русскому языку они зачисляются в обычные русскоязычные группы. Как показывают наши многолетние наблюдения и исследования, студенты подготовительного курса, которые самостоятельно занимались оздоровительной физической культурой (в секциях, в тренажерном зале общежития) и посещали дополнительные тренировочные занятия вместе со студентами общего курса, как правило, меньше болеют, легче переносят учебные нагрузки, более коммуникабельны, быстрее преодолевают языковой барьер, меньше испытывают психологический дискомфорт при переходе к обучению в полном объеме.

При организации занятий по физической культуре с иностранными студентами в учеб-

ное и внеучебное время важно учитывать следующие факторы:

- состояние здоровья и физической подготовленности, а также индивидуальные особенности протекания адаптационных процессов (психофизиологических, социальных);
- наличие определенного языкового барьера, связанного с разным исходным уровнем владения русским языком;
- особенности национальной культуры, традиций (в том числе и конфессиональных) в вопросах физического воспитания. [6]

В процессе занятий физической культурой с иностранными студентами на фоне решения общих задач физического воспитания, связанных с укреплением здоровья, повышением уровня физической и функциональной подготовленности и т.д., особую актуальность приобретает решение задач, связанных с неспецифическим влиянием физической тренировки на организм занимающихся, выражающемся в повышении устойчивости к целому ряду неблагоприятных факторов (непривычному климату, психологическому стрессу, умственному перенапряжению и т.д.). Известно, что в достижении устойчивой адаптации большую роль играет фактор скорости мобилизации физиологических резервов и приспособительных механизмов. Поэтому, чем медленнее происходит нарастание физических нагрузок, тем легче организму приспособиться к ним. Именно это мы учитывали при выборе режима занятий физической культурой, поскольку при резком изменении длительности или напряженности физических нагрузок возможно развитие дезадаптации. Для нас важно в процессе занятий мобилизовать и использовать физиологические резервы для максимальной адаптации к двигательным нагрузкам, а также расширить резервные возможности организма для повышения его резистентности к воздействию различных стресс-факторов не только во время занятий, тренировок и соревнований, но и к стресс-факторам повседневной жизни. Известно, что физиологические механизмы адаптации к действию на человека различных экстремальных (стрессорирующих) факторов являются сходными между собой. При этом

выработка повышенной сопротивляемости к какому-либо одному фактору внешней среды (физической нагрузке) влечет за собой возрастание устойчивости организма к некоторым другим неблагоприятным воздействиям (психоэмоциональный стресс, климатические условия). [7, 8, 9]

Необходимо также отметить, что совместная групповая деятельность на таких занятиях (в смешанных языковых группах) способствует активизации взаимообучения, взаимной и самоконтроля, организации различных форм взаимопомощи, расширению коммуникативных возможностей, укреплению межличностных отношений в группе, созданию положительного психологического микроклимата.

Мы считаем, что необходимо также привлекать иностранных студентов к участию в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях в различных ролевых качествах (зритель, болельщик, участник группы поддержки, участник соревнований). В КФУ студенты-иностранцы (как подготовительного факультета, так и основного курса) успешно выступают в составах сборных команд институтов на спартакиаде вуза по разным видам спорта, принимают активное участие в спортивных праздниках. Например, в институте филологии и межкультурной коммуникации КФУ для студентов-иностранцев подготовительного и основного курсов обучения организуются физкультурно-оздоровительные поездки в учебно-оздоровительный центр «Яльчик», в другие природные места отдыха, как в зимнее, так и в летнее время.

Заключение. Как показывает практика, такой подход к организации двигательной активности, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности иностранных студентов оптимизирует сложный, многофакторный процесс их адаптации к проживанию и обучению в инокультурной среде.

Таким образом, физическая культура в вузе, в определенном смысле, выполняет для студентов-иностранцев функции адаптивной физической культуры. В связи с вышесказанным занятия физической культурой для

иностранцев должны быть обязательными, в том же часовом объеме, как и для студентов-коренных жителей, и не становиться предметом по выбору или факультативом, если нет соответствующих медицинских ограничений.

ВЫВОДЫ

1. Показатели физической и функциональной подготовленности иностранных студентов в начале обучения ниже, чем у российских сверстников, что определяет низкий исходный уровень реактивности организма к физическим нагрузкам и, как следствие, низкий уровень адаптационных резервов организма.
2. Регулярные занятия физической культурой с оптимальным двигательным режимом стимулируют положительную динамику функционального состояния, общей работоспособности иностранных студентов и формируют адекватный ответ на многофакторные воздействия окружающей среды.
3. Занятия по физическому воспитанию с иностранными студентами следует проводить с меньшей моторной плотностью и умеренной интенсивностью, на высоком психоэмоциональном фоне, с высоким уровнем наглядности в обучении и с учётом языкового барьера.
4. Необходимо проводить персональные консультации для иностранных студентов по определению их предпочтений в выборе вида спорта, двигательной активности с целью формирования оптимального индивидуального двигательного режима.
5. Для занятий физической культурой необходимо формировать смешанные языковые группы с целью активизации взаимного обучения, самоконтроля, различных форм взаимопомощи, расширения коммуникативных возможностей, нивелирования языкового барьера, укрепления межличностных отношений в группе и создания положительного психологического микроклимата. Это будет способствовать оптимизации процессов психологической адаптации иностранных студентов к обучению и проживанию в инокультурной среде.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Andrade, M. S. (2006). International students in English-speaking universities: Adjustment factors. *Journal of Research in International Education*, 5(2), 131–154.
2. Kragh, S. U., & Bislev, S. (2005). Universities and student values across nations. *Journal of Intercultural Communication*. 2005. 9, P.48–63.
3. Герасименко, О. Л. Некоторые аспекты социокультурной адаптации иностранных студентов Теория и практика преподавания русского языка как иностранного : материалы международной конференции. – Минск : БГУ, 2008. – С. 180-182.
4. Кудряшов, Н. А. Адаптация студента-иностранца в вузе: проблемы и пути их решения / Н.А. Кудряшов. – Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2012. – 78 с.
5. Furnham A., Bochner S. Culture Shock. Psychological reactions to unfamiliar environments. London and N.Y., 1986.
6. Gunn A. National health problems in student care. // *Journal of the American College Health Association*, 2005, № 27, P. 322.
7. Васенков, Н. В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева // *Вестник НЦ БЖД*. – 2013. – № 1(15). – С. 50-54.
8. Груцьяк, Н. Б. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе / Н. Б. Груцьяк, В. И. Груцьяк // *Физическое воспитание студентов*. – 2010. – № 2. – С. 37-39.
9. Павлов, С. Е. Основы теории адаптации и спортивной тренировки / С.Е. Павлов // *Теория и практика физической культуры*. – 2001. – № 1. – С. 32-38.

BIBLIOGRAPHY

1. Andrade, M. S. (2006). International students in English-speaking universities: Adjustment factors. *Journal of Research in International Education*, 5(2), 131-154.
2. Kragh, S. U., & Bislev, S. (2005). Universities and student values across nations. *Journal of Intercultural Communication*. 2005. 9, P.48-63.
3. Gerasimenko O.L. Some aspects of social and cultural adaptation of foreign students. Theory and practice of teaching Russian as a foreign language : materials of an international conference. Minsk: BGU, 2008. pp 180-182.
4. Kudryashov, N.A Adaptation of foreign students in universities: problems and ways of their solutions. Krasnodar: Publishing House - South, 2012. – p. 78
5. Furnham A., Bochner S. Culture Shock. Psychological reactions to unfamiliar environments. London and N.Y., 1986.
6. Gunn A. National health problems in student care. // *Journal of the American College Health Association*, 2005, 27, P. 322.
7. Vasenkov N.V, Vasilieva E.V. Hypokinesia as one of the causes of the deterioration of the health of students. // *Vestnik НЦ БЖД*. 2013. 1 (15), pp 50-54.
8. Grutsyak N.B., Grutsyak V.I. Physical education as a powerful factor contributing to the adaptation of foreign students at the university. // *Physical education of students*. 2010. 2, pp 37-39
9. Pavlov S.E. Osnovy teorii adaptacii i sportivnoj trenirovki. // *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*. -2001. – №1. – S.32-38.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Фазлеева Елена Вячеславовна (Fazleeva Elena Vyacheslavovna) – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Казанского (Поволжского) федерального университета, e-mail: fazzleie@mail.ru; Васенков Николай Владимирович (Vasenkov Nikolay Vladimirovich) – кандидат биологических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации, e-mail: vnv62@inbox.ru; Шалавина Анна Сергеевна (Shalavina Anna Sergeevna) – кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания Казанского (Поволжского) федерального университета.