

УДК 378.172:796

## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ К УЧЕБЕ

Кудрявцева В.В., Федорова С.Н.

*ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», Йошкар-Ола, e-mail: valentinakud\_79@mail.ru*

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» Россия активно сотрудничает в сфере международной академической мобильности обучающихся, педагогических, научных и иных работников системы образования, успешно привлекает иностранных граждан к обучению в российских учебных организациях. Очевидно, что в связи с прибытием иностранных студентов в другую страну остро встает вопрос их адаптации. В нашей работе представлены результаты исследования влияния средств физической культуры на приспособление иностранных обучающихся к образовательной деятельности и новым условиям жизни. Иностранцам, прибывающим на учебу в вузы России, приходится привыкать ко множеству самых различных факторов. Поэтому требуется системное исследование этих процессов, которые, по мнению многих ученых, находятся в стадии интенсивного обсуждения. В статье рассматриваются проблема адаптации иностранных студентов в вузе и роль средств физической культуры с учетом внутренних и внешних факторов. Для проведения исследования процесса адаптации иностранных студентов в вузе средствами физической культуры мы объединили все факторы в две группы: внутренние и внешние. Было установлено, что указанные факторы являются исходными предпосылками и условиями в процессе адаптации иностранных студентов к обучению в университете. Проведенное исследование позволило доказать, что для адаптации иностранных студентов к учебной деятельности эффективны методы фитнес-тренировок; эксперименты выявили целесообразность применения фитнес-нагрузки по программам атлетической гимнастики и степ-аэробики для повышения эффективности процесса адаптации иностранных студентов университета.

Ключевые слова: иностранные студенты, адаптация, физическая культура, фитнес, тренировки, эффективность, учебная деятельность.

## THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE PROCESS OF FOREIGN STUDENTS ADAPTATION TO STUDIES

Kudryavtseva V.V., Fedorova S.N.

*FGBOU VO «Mari State University», Ioshkar-Ola, e-mail: svetfed65@rambler.ru*

According to the Federal law of the Russian Federation, Russia actively cooperates in the international academic mobility of students, pedagogical staff, scientific and other educational workers. It successfully attracts foreign citizens to Russian educational institutes. It's obvious that when arriving to the other country, the of adaptation in that country for foreign students arises. This our presentation show how physical culture can help those students from different cultures to adaptate in educational system and living conditions of our country. Those foreigners that came to Russia to study here, have to be used to a lot of factors that help them to be comfortable here. That is why a systematic study of these processes required, and according to a lot of scientists, the question is still on the stage of intensive discussions. In that article, we face the problem of foreign students' adaptation, and how physical culture can help them to solve their internal problems. Here we combined all the factors that can help foreign students to adaptate to the culture with the help of physical education into two groups: the internal and the external ones. Those ones were found as initional means in the process of foreign students adaptation to their studying at the University. The conducted results allows us to prove the fitness training methods are effective for foreign students to adaptate to our culture; the programs of athletic gymnastics and step-aerobics increases the effectiveness of foreign students' adaptation to our culture.

Keywords: foreign students, adaptation, physical culture, fitness, training.

Современное развитие общества приводит к интенсивности миграционных процессов, в которых участвует и Россия, являясь для иностранных студентов центром соединения культурных пространств, что обуславливает актуальность темы исследования [1]. Студенты

из-за рубежа в российских вузах проходят период адаптации, обусловленный различием культуры страны происхождения и культуры страны пребывания.

За последние несколько лет количество прибывающих для обучения в российских вузах иностранцев увеличилось на 220 тыс. человек. По сравнению с предыдущим годом общее количество составило 425 тыс. иностранных студентов. Больше всего студентов приехало из Таджикистана, Казахстана, Туркмении, Узбекистана и Индии [2, 3].

В Марийском государственном университете большая часть иностранных обучающихся прибыла из стран СНГ, что объясняется признанием в полном объеме российского образования в постсоветское время. Также в МарГУ обучаются иностранцы из стран Ближнего Востока, Индии, Африканского континента [4, 5].

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» Россия активно сотрудничает в сфере международной академической мобильности обучающихся, педагогических, научных и иных работников системы образования, успешно привлекает иностранных граждан к обучению в российских учебных организациях. В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации “Развитие образования”» (с изменениями на 11 сентября 2018 г.), количество иностранных граждан, обучающихся по очной форме в российских образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования, составило: в 2018 г. – 240 тыс. человек; в 2019 г. – 260 тыс. человек; в 2020 г. – 425 тыс. человек. Обучаясь на русском языке, иностранные студенты попадают под влияние так называемой мягкой силы, т.е. впитывают культурные особенности страны обучения [6]. Находясь в иной культурной образовательной среде, обучающиеся из других стран неизбежно проходят сложный период адаптации в российских вузах [7]. В процессе адаптации иностранных студентов в вузе необходимо учитывать влияние как внутренних, так и внешних факторов [8].

Появление феномена адаптации стало особенно актуальным в начале XXI в., когда ускорились миграционные процессы. Адаптация – это элемент мировых процессов, связанных с международной мобильностью студентов разных стран и регионов современного мира [9].

Иностранные студенты приспосабливаются к условиям профессионального образования в другой стране во всем многообразии видов деятельности, которые обеспечивают позитивное преобразование социальных и биологических качеств человека, становление его профессионального мастерства [10].

Цель исследования: выявление эффективности применения средств физической культуры в адаптации иностранных студентов к учебной деятельности.

Физическая культура в специфических формах позволяет проявить характер, волю, решительность, что создает условия для разнообразной общественной деятельности.

### **Материал и методы исследования**

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы:

- теоретические (анализ специальной литературы по исследуемой проблеме);
- эмпирические (наблюдение, педагогический эксперимент, опрос);
- статистические: методы количественной и качественной обработки данных.

Исследование проводилось на базе Марийского государственного университета. Всего в исследовании участвовали 79 студентов из Индии.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Объектом нашего исследования является процесс адаптации иностранных студентов к условиям обучения в российском вузе. Адаптация трактуется как процесс установления соответствия личности с иноязычной средой в новых климатических условиях. В процессе адаптации объединяются несколько ее видов: индивидуально-психологическая, социально-психологическая, этнопсихологическая, культурная, коммуникативная, физиологическая, которые тесно связаны между собой. На начальном этапе обучения в другой стране все виды адаптации создают препятствия как в образовательной, так и в коммуникативной деятельности. При преодолении трудностей культурного, коммуникативного и языкового барьеров, приспособлении организма к новым климатическим условиям происходят существенные затраты психических и физических сил.

Анализ научной литературы, показывает, что в физической активности кроются резервы повышения эффективности адаптации к тем или иным условиям. Физическая активность является мощным средством восстановления психических и физических сил, повышает устойчивость к социальным и индивидуально-психологическим трудностям.

В научных работах исследователей [11, 12] по адаптации иностранных студентов представлены примеры использования занятий физической культурой, которые стимулируют позитивные изменения в системах и функциях организма. В процессе двигательной активности формируются необходимые способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и адаптацию иностранных учащихся ко внешним и внутренним факторам.

Занятия физической культурой с иностранными студентами необходимо проводить с учетом таких факторов, как:

- индивидуальные особенности состояния здоровья, физического развития;
- коммуникативные особенности, языковой барьер;
- социокультурные особенности, традиции физического воспитания.

С целью улучшения состояния здоровья и повышения интереса к занятиям физической культурой актуальным является использование средств фитнес-технологий,

направленных на повышение адаптационных возможностей организма иностранных студентов.

В нашей работе проводилось изучение динамики изменения физической подготовленности студентов-иностранцев во время занятий фитнесом. Тренировочные занятия во время исследования проходили в соответствии с учебно-тренировочным планом. В исследовании приняли участие студенты (юноши и девушки) из Индии, которые были разделены на две группы. Занятия проводились во внеучебное время, три раза в неделю и строились по принципу применения нескольких комплексов. На занятиях с юношами использовались упражнения атлетической гимнастики силовой направленности; для девушек применялась программа степ-аэробики. Структура носила традиционный характер, состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

В период проведения исследовательской работы нами проверялся уровень физической подготовленности обучающихся в начале учебного года и по окончании исследования. Для оценки физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах применялись двигательные тесты. Данные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты испытаний у студентов-юношей (n=57)

Упражнения	В начале проведения исследования		В конце проведения исследования	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	M±m		M±m	
1. Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	5,8±4,0	5,3±4,0	8,3±3,6	10,3±3,6
2. Отжимания на брусьях (кол-во раз)	8,0±2,6	8,2±2,6	11,2±4,3	19,2±4,3
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	28,2±6,5	27,9±6,5	37,2±7,6	49,2±7,6
4. Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	14,3±5,2	15,1±5,2	25,4±10,2	31,4±10,2

Примечание: M – среднее арифметическое; m – среднее отклонение от среднего арифметического.

Полученные результаты показывают, что общая физическая подготовленность (и соответственно адаптационные способности) студентов достоверно увеличилась в 1,7 раза.

При проведении занятий по степ-аэробики с девушками результаты тестирования

также показывают изменения в лучшую сторону, которые отображены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний у студенток (n=22)

Упражнения	В начале проведения исследования		В конце проведения исследования	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	M±m		M±m	
1. Подъемы туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	22,3±4,2	23,3±5,2	32,3±2,1	38,3±2,8
2. Челночный бег 4*10 (сек.)	16,0±2,4	15,8±2,1	14,6±1,4	14,6±1,4
3. Упражнение Гиперэкстензия (кол-во раз)	22,5±5,6	23,5±5,7	36,2±1,8	39,2±2,8
4. Приседания за 30 сек. (кол-во раз)	19,6±5,2	18,7±5,1	25,1±2,3	29,1±2,8
5. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	5,3±2,2	6,3±2,6	10,8±3,8	12,8±4,8

Примечание: M – среднее арифметическое; m – среднее отклонение от среднего арифметического.

Результаты проведения контрольного тестирования у девушек экспериментальной группы показали значительные изменения – улучшение показателей почти в 1,2 раза.

Для выявления академической и физиологической адаптации иностранным студентам было предложено оценить удовлетворенность занятиями физической культурой, а также перечислить трудности, которые возникли в период их проведения.

Вопросы были следующего характера.

1. Какие трудности возникают при вхождении в образовательную среду в российском вузе?

2. Какие трудности возникают во время занятий физической культурой?

В ходе анкетирования выявлено, что у некоторых студентов (56%) в начале образовательной деятельности присутствовало чувство тревоги, причиной которой является социально-бытовой фактор (иная коммуникативная среда). Многие студенты-иностранцы отмечают сложность привыкания к климатическим условиям (низкой температуре воздуха, проливным дождям). Также для них было сложно перейти на другой вид питания – приходится самим готовить еду, близкую к национальной кухне.

Некоторые студенты-иностранцы (30%) отметили, что во время занятий было сложно преодолеть языковой барьер. Им очень трудно дается усвоение учебного материала на языке

принимающей стороны, так как многие студенты не готовы были по приезду в Россию обучаться на русском языке. Проблемы возникали при общении с русскими студентами, которые неохотно шли на контакт.

Следующим фактором тревожности стал биологический: интенсивные физические нагрузки. Несколько студентов-иностранцев (30%) ответили, что не справляются с физическими нагрузками. Основной причиной является индифферентное отношение к занятиям физической культурой и спортом, которое сформировалось в стране проживания. Большинство иностранных студентов (50%) отметили проблемы, связанные с медицинской помощью. Многие студентов болели.

Как показали результаты, дополнительные фитнес-тренировки студентов в исследуемых группах существенно повышают их адаптационный потенциал, этому также способствовала организация межличностного взаимодействия между обучающимся и тренером. Формирование устойчивой адаптации зависит от скорости мобилизации физиологических резервов и механизмов приспособления. В связи с этим при постепенном нарастании физической нагрузки организм легче приспосабливается к ней. Активные занятия физической культурой мобилизуют физиологические возможности организма студентов для ускорения адаптационных процессов к тренировочным нагрузкам, что способствует увеличению физиологических резервов устойчивости к различным стресс-факторам. Также можно отметить, что при проявлении повышенной способности приспособления к одному виду фактора, например физической нагрузке, одновременно вырабатывается устойчивая сопротивляемость организма к другим неблагоприятным факторам.

По окончании исследования в группе иностранных студентов, занимающихся фитнесом, был проведен повторный анализ процесса адаптации по трем факторам, таким как:

- социально-бытовой фактор. Иностранные студенты, которые особенно сложно преодолевали трудности привыкания к иной коммуникативной среде (а их было больше половины исследуемой группы), отмечают, что привыкание к условиям жизни в другой стране происходит постепенно. Но несколько обучающихся (10%) так и не могут привыкнуть к изменившимся условиям жизнедеятельности;

- языковой барьер. Большинство иностранных студентов, для которых незнание русского языка являлось очень сложной проблемой, ответили, что при общении в группе занимающихся фитнесом сложилась доброжелательная обстановка. При неформальном общении с русскими студентами многие стали друзьями, что способствовало и улучшению знания другого языка. Только несколько обучающихся (5%) записались на дополнительные

курсы русского языка, чтобы как-то преодолеть трудности при общении как со студентами, так и с преподавателями;

– биологический фактор. На занятиях физической культурой студенты, которые столкнулись со сложностью выполнения физических упражнений, отмечают положительные сдвиги. При тестировании двигательных способностей у многих выявлено улучшение результатов. Несколько обучающихся отметили, что стали заниматься и другими видами спорта (бадминтоном, волейболом). Только некоторым иностранным студентам (10%) физическая нагрузка дается очень тяжело, это связано с состоянием их здоровья.

Использование различных форм фитнес-технологий в работе с иностранными студентами в университете способствует их привлечению к систематическим занятиям, активному досугу, формирует общую культуру. При активной двигательной деятельности происходит оптимизация процессов адаптации к образовательной деятельности в иной культурной среде. Необходимо активнее привлекать иностранных обучающихся к участию в мероприятиях различного уровня. При проведении спортивных мероприятий с учетом религиозных и культурных особенностей, национальных игр с иностранными студентами происходит более успешная и быстрая их адаптация к обучению, что способствует качественной подготовке обучающихся в вузе.

Таким образом, занятия физической культурой являются средством не только формирования способности иностранного студента к коммуникативному общению, но и успешного развития новых личностных качеств, осмысления значимости будущей профессии.

**Заключение.** Обзор научно-методической литературы показал, что физическая активность служит средством восстановления не только физических, но и психологических сил иностранных студентов, а также представляет собой хороший способ адаптации к стрессу, который вызван сменой социальной, культурной, языковой среды и необходимостью преодолевать учебные нагрузки в новой стране.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что занятия фитнесом оказали существенное положительное влияние на развитие физических способностей иностранных студентов. Прирост результатов в тестах, оценивающих физическую подготовленность, составил в среднем 1,7 раза. Также результаты выявления уровня тревожности показывают, что большинство обучающихся преодолели трудности привыкания к иной среде. Сократилось количество студентов, имеющих чувство тревоги, связанное с изменившимися условиями жизнедеятельности.

## Список литературы

1. Вершинина И.А., Курбанов А.Р., Панич Н.А. Иностранцы студенты в России: особенности мотивации и адаптации // Университетское управление: практика и анализ. 2016. № 6 (106). С. 94-102.
2. Муртазина Р.И., Шагивалеева Г.Р. Исследование адаптации иностранных студентов к обучению в вузе // Студенческий форум. 2018. № 2 (23). [Электронный ресурс]. URL: <https://nauchforum.ru/journal/stud/23/30403> (дата обращения: 25.11.2020).
3. Обучение иностранных граждан в высших учебных заведениях Российской Федерации: Статистический сборник. Выпуск 15. Министерство образования и науки Российской Федерации. М.: Центр социологических исследований, 2018. С. 29-35.
4. Кудрявцева В.В., Соловьева И.Л. Повышение эффективности адаптационных процессов иностранных студентов средствами физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт и здоровье: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Йошкар-Ола: Издательство Марийского государственного университета, 2018. С. 59-61.
5. Кудрявцева В.В. Соловьева И.Л. Оценивание как мотивационный компонент повышения активности на уроках физической культуры // Физическая культура, спорт, здоровье: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Йошкар-Ола: Издательство Марийского государственного университета, 2017. С. 103-105.
6. Иванова Е.А., Васильева Н.П. Формирование адаптации студентов к условиям профессионального образования ценностно-значимыми средствами физической культуры // Гуманитарные научные исследования. 2013. № 3. [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2013/03/2554> (дата обращения: 24.11.2020).
7. Кожевникова М.Н. Национально ориентированная модель обучения иностранных граждан в российских вузах/ [Электронный ресурс]: монография. 2-е издание, стереотипное. М.: Издательство «ФЛИНТА», 2016. 158 с.
8. Кривцова И.О. Социокультурная адаптация иностранных студентов к образовательной среде российского вуза (на примере Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко) // Фундаментальные исследования. 2011. № 8-2. С. 284-288.
9. Погукаева А.В., Коберник Л.Н., Омелянчук Е.Л. Адаптация иностранных студентов в российском вузе // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. [Электронный ресурс]. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=24651> (дата обращения: 03.12.2020).
10. Заяц Л.С., Масленникова Т.А. Использование фитнес-технологий в старшем подростковом возрасте как средства мотивации к систематическим занятиям физической культурой // Старт в науке. 2016. № 1. С. 86-87.



11. Сафукова Н.Н., Силакова М.М., Николаева И.А. Особенности социально-психологической адаптации иностранных студентов в вузе (на примере студентов факультета физической культуры и спорта УлГПУ им. И. Н. Ульянова) // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-inostrannyh-studentov-v-vuze-na-primere-studentov-fakulteta-fizicheskoy-kultury-i> (дата обращения: 25.11.2020).
12. Порядок приема и обучения граждан зарубежных стран в государственных учреждениях высшего и среднего профессионального образования РФ за счет средств федерального бюджета. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.russia.edu.ru/enter/process> (дата обращения: 25.11.2020).