

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

О.И. Головин, старший преподаватель

Д.В. Ильиных, старший преподаватель

А.Р. Ширёв, студент

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11021

Аннотация. В данной статье рассматривается адаптационная роль физической культуры в жизни студентов, прибывших для получения образования в Россию из-за границы. Проанализирована актуальность и особенности проблемы адаптации иностранных студентов. Выявлена и обоснована значимость физиологической составляющей адаптационного процесса. Также была составлена специальная физическая адаптационная программа, в которой указаны основные рекомендации для достижения большей эффективности процесса адаптации иностранных студентов.

Ключевые слова: физическая культура, адаптация, иностранные студенты.

Привлекая молодых иностранцев обучаться в Россию и создавая для этого благоприятные условия, правительство и органы образования РФ формируют благоприятные взаимоотношения с другими странами и поднимают международные рейтинги нашей страны.

С каждым годом растет число абитуриентов из-за рубежа, желающих поступить в российские вузы. Если в 2016/2017 учебном году молодые люди из-за границы учились в 693 университетах нашей страны, то сейчас – в 703. Это почти 92% всех вузов (всего в России работает 766). В основном, это студенты приезжающие из стран СНГ. Только в 2016/2017 академическом году их количество достигло 120 тысяч человек. Лидерами стали Казахстан, Туркмения, Узбекистан и Таджикистан, также спросом на российское образование пользуется молодежь Китая, Индии и Вьетнама. Российские вузы востребованы также в странах Ближнего Востока и Африканского континента – количество учащихся выросло на 19% и достигло 31 360 абитуриентов. Самый высокий показатель роста у Латинской Америки – 28% (4404 человека). Больше всего студентов приезжают в Россию из Эквадора, Колумбии и Бразилии [1].

Из приведенных выше статистических данных следует, что спрос на Российское образование с каждым годом непрерывно растет среди иностранных студентов, а значит и вопрос о создании подходящих условий для их скорейшей адаптации имеет особое значение.

Цель работы: обоснование значимости адаптационных мероприятий, а именно вовлечения иностранных учащихся в активные занятия физкультурой и разработка соответствующей программы на основе средств адаптивной физической культуры.

Результаты исследования.

Прежде всего, необходимо проанализировать значение термина адаптация, ее разновидности и значение касательно данной темы.

Адаптация (от латинского adaptation – приспособление, прилаживание) – это процесс приспособления организма и его функций, органов и клеток к условиям среды. Адаптация направлена на сохранение сбалансированной деятельности систем, органов и психической организации индивида при изменившихся условиях жизни. В общей психологии А.В. Петровский, В.В. Богословский, Р.С. Немов определяют адаптацию как «ограниченный, специфический процесс

приспособления чувствительности анализаторов к действию раздражителя» [2].

Всего классифицируют три основных вида адаптации:

Психологическая адаптация – это процесс психологической включенности личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнении соответствующих ролевых функций.

Физиологическая адаптация – рассматривается как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента.

Социальная адаптация студентов делится на:

- а) профессиональную;
- б) социально-психологическую.

Профессиональная адаптация – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе.

Социально-психологическая адаптация – это приспособление индивида к группе и взаимоотношениям к ней, выработка собственного стиля поведения [3].

В процессе адаптации студенты испытывают следующие основные трудности:

– неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;

– неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов;

– поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;

– налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;

- языковой барьер;
- культурный шок.

Изучены патофизиологические аспекты адаптации организма человека к изменению климатически-географических условий. Физиологическая адаптация нераз-

рывно связана с факторами окружающей среды. Неблагоприятные воздействия приводят к повышению уровня заболеваемости (респираторными инфекциями, нейроциркуляторной дистонии и др.) и показателей нетрудоспособности. Физиологическая адаптация связана с функциональным состоянием лимфоцитов [3].

Особенности адаптации студентов стран Юго-Восточной Азии к климатически-географическим условиям территорий России (средняя полоса, Европейский Север и др.) были изучены в различных вузах. На основе психофизиологических критериев было показано течение физиологической адаптации и акклиматизации у зарубежных студентов к условиям обучения и проживания в России. Физиологическая адаптация в условиях холодного климата сопровождалась изменениями липидного обмена у индийских студентов [3].

Таким образом, основными задачами адаптационной программы для иностранных студентов прибывших в Россию являются:

1) Акклиматизация (подготовка организма к проживанию в новых непривычных климатически-географических условиях территории России);

2) Налаживание межличностного общения.

У людей, чувствительных к перемене климата, могут происходить «срывы», нарушается физиологическая адаптация, проявляются различные недомогания (вялость, разбитость, головные боли), нервные, сердечно-сосудистые расстройства и пр., могут обостряться хронические заболевания. Соответствующее питание, витаминизация, закаливание, физкультура, интенсивная трудовая деятельность предупреждают эти нарушения. Так как, в основном в Россию приезжают студенты из стран с более жарким климатом, то будем рассматривать холодовую акклиматизацию. В основе холодовой акклиматизации лежат два основных механизма:

- 1) снижение потерь тепла;
- 2) усиление основного объема.

Известно, что физически подготовленные (тренированные) люди легче переносят холодные условия, чем нетренирован-

ные. Физическая тренировка вызывает эффекты, сходные в некоторых отношениях с холодовой акклиматизацией: тренированные люди отвечают на холодовую экспозицию большим усилением теплопродукции и меньшим снижением кожной температуры, чем нетренированные люди.

Физкультура также способствует и установлению межличностных отношений. Особенно этому благоприятствуют командные игры, например, баскетбол, волейбол, футбол и так далее. Это обусловлено тем, что во время таких игр устанавливаются межличностные отношения и психологическая связь между игроками одной команды, так как появляется общие цель и противник.

Итак, исходя из вышеуказанных данных, адаптивная программа заключается в следующем:

1. Комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма.

2. Стандартная тренировка на все группы мышц.

3. Комплекс упражнений, направленных на растяжку мышц.

4. Курс витаминизации.

5. Командные игры, с целью межличностного сближения студентов.

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

Таким образом, адаптация иностранных студентов – это физиологический и социально-психологический процесс установления соответствия их личности с иноязычной социальной средой, в новых климатических условиях. Для повышения эффективности данного процесса необходимо ввести в практику подготовки учащихся основные методы адаптивной физической культуры.

Библиографический список

1. Статьи Министерства науки и высшего образования Российской Федерации («Сколько иностранных студентов в России», «Иностранные студенты российских вузов»). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studyinrussia.ru/actual/articles>
2. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Под ред. А.В. Петровского. 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Изд-во Просвещение, 1976. 479 с.
3. Гордашников В.А., Осин А.Я. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа. – М.: Изд-во Академия Естествознания, 2009.

PHYSICAL CULTURE AS A WAY OF ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS

O.I. Golovin, *Senior Lecturer*

D.V. Ilinykh, *Senior Lecturer*

A.R. Shirev, *Student*

**Perm State Agrarian and Technological University
(Russia, Perm)**

Abstract. *This article examines the adaptive role of physical culture in the lives of students who came to Russia from abroad for education. The relevance and features of the problem of adaptation of foreign students, are analyzed. The significance of the physiological component of the adaptation process is revealed and justified. A special physical adaptation program was also developed, which contains the main recommendations for achieving greater efficiency in the adaptation process of foreign students.*

Keywords: *physical education, adaptation, foreign students.*