

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).32
УДК.378.037.148

Слухенська Р. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський державний медичний університет
Литвинюк Н. Я.
асистент кафедри соціальної медицини та
організації охорони здоров'я
Буковинський державний медичний університет
Влад Г. І.
асистент кафедри біологічної фізики та медичної інформатики
Буковинський державний медичний університет
Маланій В. І.
викладач кафедри медицини катастроф та
військової медицини
фахового коледжу Буковинського державного медичного університету
м. Чернівці

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ АДАПТАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ДО НОВИХ КУЛЬТУРНИХ ТА ОСВІТНІХ УМОВ

Соціальна, психологічна та культурна адаптація студентів-іноземців – найскладніший процес. Навчання в українських ВНЗ для іноземців пов'язане з низкою проблем. Вирішенню цих проблем можуть сприяти заняття фізичною культурою. Фізичні навантаження є засобом відновлення фізичних, психічних та емоційних сил, допомагають легше справлятися зі стресами, навчальними навантаженнями. Саме у фізичній діяльності приховані резерви підвищення ефективності процесу адаптації. У процесі занять фізичною культурою студентам доводиться взаємодіяти, спілкуватися не тільки вербально, але найчастіше і на невербальному рівні. Таке спілкування допомагає легше долати мовний бар'єр. Визначено, що надання послуг з фізичної культури іноземним громадянам та взаємодія викладачів та студентів має ряд особливостей, обумовлених рівнем їх фізичного розвитку, віросповіданням, терміном перебування в Україні, національними традиціями, зокрема у сфері фізичної культури. Мета дослідження: виявити особливості застосування засобів та методів фізичної культури на заняттях із іноземними студентами. У результаті досліджень встановлено: іноземні студенти (юнаки) з арабських країн, країн СНД не поступаються українським студентам у прояві основних фізичних якостей.

Ключові слова: адаптація, іноземні студенти, навантаження, освіта, спілкування, педагогічний процес, спорт, фізична культура.

Slukhenska Ruslana, Litvyniuk Nataliya, Vlad Hanna, Malaniy Vita. Physical education as one of the ways of adaptation of foreign students to the new cultural and educational conditions. Social, psychological and cultural adaptation of foreign students is the most difficult process. Studying at Ukrainian universities for foreigners is associated with a number of problems. Physical education can help solve these problems. Physical activity is a means of restoring physical, mental and emotional strength, helps to cope with stress and educational loads more easily. It is in physical activity that the reserves of increasing the efficiency of the adaptation process are hidden. In the process of physical education, students have to interact and communicate not only verbally, but often also on a non-verbal level. Such communication helps to overcome the language barrier more easily. It was determined that the provision of physical education services to foreign citizens and the interaction of teachers and students has a number of features due to the level of their physical development, religion, length of stay in Ukraine, national traditions, particularly in the field of physical education. The purpose of the research: to reveal the peculiarities of the use of means and methods of physical culture in classes with foreign students. As a result of research, it was found that foreign students (young men) from Arab countries and CIS countries are not inferior to Ukrainian students in the manifestation of basic physical qualities. The level of physical fitness of students from India is significantly lower than the indicators of students from Ukraine and Arab countries, which obliges teachers to offer them loads taking into account their level of physical fitness. Thus, for a more effective adaptation of foreign students in the field of physical culture, it is necessary to: conduct classes taking into account the religious and cultural mentality of foreign students; use the game and competitive method in physical education classes; attract foreign students to participate in mass sports events; to introduce adapted physical culture into the training program of foreign students, especially in the initial courses of study.

Key words: adaptation, foreign students, workload, education, communication, pedagogical process, sport, physical culture.

Постановка проблеми. Адаптація іноземних студентів до умов навчання в українських вишах – процес складний. Іноземцям належить розвиватися не лише в галузі комунікативного спілкування, методики пізнання іноземної мови, а й набутті нових цінностей, формуванні нових особистісних якостей, переосмисленні значимості майбутньої професії [2, 3, 7]. Для цього їм необхідно долати мовний бар'єр, налагоджувати соціальні контакти, реалізовуватись та інтегруватись у новому світі, формувати толерантне ставлення до учасників міжкультурної взаємодії, освоювати цінності, культурні реалії, писані та неписані закони нового суспільства.

Фізична культура є одним із засобів соціальної та культурної адаптації іноземних студентів до умов навчання у ВНЗ. Фізична активність є засобом відновлення, набуття як фізичних, а й психічних, емоційних сил. Вона допомагає легше впоратися зі стресами, навчальними навантаженнями. Саме у фізичній діяльності приховані резерви підвищення ефективності процесу адаптації. У процесі занять фізичною культурою студентам доводиться взаємодіяти, спілкуватися не тільки вербально, але найчастіше і на невербальному рівні. Таке спілкування допомагає легше долати мовний бар'єр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати досліджень вітчизняних науковців Л.В. Литвинової, О.Г. Мороза вказують на факт значної дезадаптації студентів-початківців загалом, а іноземних – майже у 90 відсотках. Стресогенні ситуації, що є причиною труднощів адаптації, розглядали у своїх роботах Н.Є. Герасімова, Г.М. Дубчак, А.В. Кунцевська. О. Селіверстова вивчала процес соціалізації студентів до вузівського життя.

Мета дослідження: виявити особливості застосування засобів та методів фізичної культури на заняттях із іноземними студентами.

Виклад основного матеріалу. На початковому етапі навчання іноземні студенти зіштовхуються з тим, що багато хто з них має дуже низький рівень фізичної підготовленості [4]. Основна причина такої ситуації полягає в індивідуальному відношенні до занять фізичною культурою, що сформувалося у країні-проживання. Більшість молодих людей не розуміють значущості фізичної культури в плані підвищення якості знань, що освоюються. У зв'язку з цим, педагогам належить сформувати позитивне ставлення до предмета як важливого засобу соціальної, психологічної та освітньої адаптації, розвитку фізичних якостей [1]. З цією метою у багатьох вузах використовують як обов'язкові, так і факультативні заняття. Іноземні студенти залучаються до секцій, де можуть, відповідно до своїх інтересів, реалізувати свої фізичні здібності.

Надання послуг з фізичної культури іноземним громадянам та взаємодія викладачів та студентів має ряд особливостей, обумовлених рівнем їх фізичного розвитку, віросповіданням, терміном перебування в Україні, національними традиціями, зокрема у сфері фізичної культури.

У результаті досліджень встановлено: іноземні студенти (юнаки) з арабських країн, країн СНД не поступаються українським студентам у прояві основних фізичних якостей. Рівень фізичної підготовленості студентів з Індії значно нижчі за показники студентів з України та з арабських країн, що зобов'язує викладачів пропонувати їм навантаження з урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості.

Оцінка ступеня розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, сила, витривалість у іноземних студенток показує їх значне відставання від українських студенток. Тому на заняттях з фізичного виховання іноземним студенткам зменшували обсяг та інтенсивність пропонованих вправ, збільшували паузи відпочинку між ними, що допомагало зменшувати період відновлення частоти серцевих скорочень після навантажень.

У іноземних студенток з арабських країн відзначається вкрай низька мотивація до занять фізичними вправами. Використання музичного супроводу підвищує інтерес до навчальних занять та дозволяє у результаті більший обсяг фізичного навантаження.

Іноземцям, які почали навчатися в українських вузах, належить під час навчання вирішувати вищезгадані проблеми, пристосовуватися до умов місцевої соціалізації, адаптуватися у суспільстві. На адаптацію іноземних студентів впливають такі фактори: клімат; особистісно-психологічні відносини; педагогічна система; побут; міжособистісне спілкування; проживання у міжнародних гуртожитках.

Перші перелічені чинники не підвладні впливу уряду чи керівництва ВНЗ. Але, наприклад, роботі з іноземними студентами у ВНЗ варто приділяти особливу увагу керівництву університетів. Побудувати навчання потрібно в залежності від того, який менталітет у тієї чи іншої групи іноземних студентів. Важливо пам'ятати про те, що іноземці потребують культурної адаптації.

Іноземні студенти позитивно ставляться до вибору фізичних навантажень. При цьому студенти з арабських країн як засоби фізичної культури обирають спортивні ігри (футбол, баскетбол), а студенти з Індії – волейбол та бадмінтон, кркет. Перебуваючи в режимі дистанційної освіти, іноземні студенти повинні отримати можливість повноцінних освітніх послуг з дисципліни "Фізична культура"[6]. Однак, незважаючи на високий рівень розвитку інформаційних технологій, дистанційна освіта не має готових рішень щодо такої організації. Під час проведення занять з фізичної культури в дистанційному форматі, виявлені труднощі, якими стикаються студенти: нестача часу, основна причина – збільшення часу роботи за комп'ютером; сімейні проблеми, глузування сестер, братів тощо; житлові умови не завжди дозволяють повноцінно виконувати фізичні вправи; сором'язливість, обумовлена національними, релігійними традиціями, надмірною вагою, рисами характеру; низька мотивація до занять фізичною культурою; проблема підключення до занять у Skype/ Zoom тощо, якщо у розкладі об'єднано дві групи студентів.

Виходячи з цього, при дистанційному навчанні слід використовувати деякі методичні рекомендації: зберігати структуру занять (розминка, основна частина, заключна частина); надсилати студентам відеоролики з комплексами вправ, підібрани спеціально для них; просити студентів демонструвати дані вправи, дотримуючись техніки безпеки; зростає роль самоконтролю, студенти мають вимірювати пульс до і після вправ і добре провітрювати приміщення; теоретичний матеріал надавати до занять англійською мовою; організувати фото та відео звіти; рекомендувати відділу, який складає розклад занять, не поєднувати дві групи студентів при дистанційному навчанні в одну.

Підвищуючи рівень фізичної підготовленості, адаптуючись до навантажень, іноземні студенти підвищують свої пристосувальні можливості до проживання в нашій країні та зростаючих фізичних навантажень. На заняттях фізичною культурою особливу увагу слід приділяти розвитку сили та витривалості. Бажано давати студентам циклічні вправи. Це пов'язано з тим, що для досягнення сталої адаптації велику роль відіграє фактор швидкості мобілізації фізіологічних резервів та пристосувальних механізмів [2]. Організм легше пристосовується до фізичних навантажень за умов їхнього повільного наростання.

Застосування ігрового та змагального методу на заняттях фізичної культурою є найефективнішим адаптогенним чинником. Тут значно підвищується емоційний та наочний рівень, що сприяє нормалізації психічного стану та стресостійкості. З метою розвитку толерантності та культури міжнаціонального спілкування є сенс практикувати проведення окремих частин

заняття самими студентами [5]. Наприклад, студенти з Індії, як правило, добре грають у теніс та бадмінтон. Поставивши такого студента для демонстрації та пояснення ігрових вправ, можна більш доступно і наочно пояснити іншим зміст та умови гри.

Спортивно-масові заходи слід проводити з урахуванням релігійної та культурної ментальності іноземних студентів. Наприклад, студенти з африканських країн добре володіють легкоатлетичними видами спорту, марокканці добре грають у футбол, китайці та індуси – у теніс. Формуючи міжнародні команди, варто найсильніших учасників ставити в основний склад, запасних, що залишилися – в групу підтримки. Вболіваючи за своїх товаришів, у студентів оптимізується складний, багатофакторний процес їхньої адаптації до проживання та навчання в іншому культурному середовищі.

Складаючи розклад спортивних секцій чи факультативних занять для іноземних студентів, необхідно враховувати їх адаптаційні можливості до клімату, часу. Особливо це важливо для студентів молодших курсів. В якості заходів щодо покращення адаптації іноземних студентів необхідно проводити персональні чи групові консультації для іноземних студентів щодо визначення їх переваг у виборі виду спорту з метою формування оптимального індивідуального спортивного режиму.

Висновки. Таким чином, для більш ефективної адаптації іноземних студентів у сфері фізичної культури необхідно: проводити заняття з урахуванням релігійної та культурної ментальності іноземних студентів; використовувати ігровий та змагальний метод на заняттях фізичної культурою; залучати іноземних студентів до участі у спортивно-масових заходах; ввести у програму підготовки іноземних студентів адаптовану фізичну культуру, особливо на початкових курсах навчання.

Література

1. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Т. В. Алексеева ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. — К., 2004. — 20 с.
2. Головка В. А. Загальна характеристика адаптаційних проблем іноземних студентів в сучасному освітньому просторі та педагогічні рекомендації до їх подолання / В. А. Головка // Проблеми і перспективи мовної підготовки іноземних студентів : міжнародна науково-практична конференція. — Харків : ХНАДУ, 2016. — С. 298–312.
3. Довгодько Т.І. Розвиток системи підготовки іноземних студентів в Україні / Т.І. Довгодько // Вища освіта України. — 2012. — №3 (додаток 2). — Т. 2. — С. 102—104.
4. Казмірчук І. Фізична культура як організаційно-виховний фактор адаптації іноземних студентів у вищих навчальних закладах України / Міжнародна науково-методична конференція «Актуальні питання організації навчання іноземних студентів у європейському освітньому просторі», Тернопіль, 13-16 травня 2014 р. https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/8456/2/Conf_2014_Kazmirchuk_I-Physical_training_as_181-184.pdf
5. Моргунова Н. С. Форми та засоби соціокультурної адаптації іноземних студентів до умов навчання в Україні : практичний аспект реалізації / Н. С. Моргунова [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://files/khadi.kharkov.ua/laboratoriji/6722-stattia.html>
6. Орбан-Лембрик Л. Толерантність як основа адекватних взаємин у полі культурному світі / Л. Орбан-Лембрик // Соціальна психологія. – 2008. – № 4. – С. 73-85
7. Фандеева А. Є. Адаптація іноземних студентів до освітнього простору вищих навчальних закладів України / А. Є. Фандеева // Проблеми і перспективи мовної підготовки іноземних студентів : міжнародна науковопрактична конференція. — Харків : ХНАДУ 2016. — С. 349–351.

Reference

1. Alekseeva T.V. (2004), "Psychological factors and manifestations of the process of adaptation of students to study at a university: author's abstract". 20.
2. Golovko V.A. (2016), "General characteristics of adaptation problems of foreign students in the modern educational space and pedagogical recommendations to overcome them". Problems and perspectives of language training of foreign students: international scientific and practical conference. 298–312.
3. Dovgodko T.I. (2012), "Development of the system of training foreign students in Ukraine". *Higher education of Ukraine*, 2. 102-104.
4. Kazmirchuk I. (2014), "Physical culture as an organizational and educational factor for the adaptation of foreign students in higher educational institutions of Ukraine". *International scientific and methodological conference "Actual issues of the organization of education of foreign students in the European educational space"*. 13-16.
5. Morgunova N.S. (2017), "Forms and means of socio-cultural adaptation of foreign students to study conditions in Ukraine: practical aspect of implementation". Access mode: <http://files/khadi.kharkov.ua/laboratoriji/6722-stattia.html>
6. Orban-Lembryk L. (2008), "Tolerance as the basis of adequate relations in the field of the cultural world". *Social psychology*, No. 4. 73-85.
7. Fandeeva A.E. (2016), "Adaptation of foreign students to the educational space of higher educational institutions of Ukraine". *Problems and prospects of language training of foreign students: international scientific and practical conference*. 349–351.