

УДК 37.062

КОЛБАСОВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

старший преподаватель кафедры физической культуры, ПсковГУ, Россия, г.Псков

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК КОМПОНЕНТ
АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К НОВОЙ
АКАДЕМИЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Аннотация. В статье объясняется необходимость участия иностранных студентов занимающихся физической культурой и спортом с целью увеличения их моторной и коммуникативной активности. Физическая активность является мощным инструментом для восстановления умственной и физической силы студентов помогает справиться с проблемами адаптации к новым условиям жизни и образовательной деятельности. Занятия физической культурой способствуют коммуникативным возможностям иностранных студентов, снижают языковой барьер, создают благоприятные условия для психологической адаптации иностранных студентов для обучения и жизни в иную культурную среду.

Ключевые слова. Физическая культура, адаптация, иностранных студентов, двигательной активности.

KOLBASOVA IRINA VLADIMIROVNA

Senior Lecturer in physical education, PskovGU, Russia, Pskov

**MEANS OF PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF ADAPTATION OF
FOREIGN STUDENTS TO THEIR NEW ACADEMIC**

Annotation. The article explains the need for the participation of foreign students engage in physical culture and sport with a view to increasing their motor and communicative activity. Physical activity is a powerful tool for recovering mental and physical strength of students helps to cope with the challenges of adapting to the new conditions of life and education activities. Physical education classes promote communicative opportunities foreign students, reduce the language barrier, the creation of favourable conditions for the psychological adaptation of foreign students for learning and living in inokulturnoj Wednesday.

Keywords. Physical culture, adaptation, foreign students, motor activity.

Перед российскими вузами в настоящее время стоит амбициозная задача — выйти в международное образовательное пространство и прочно утвердиться в нем. Неразрывно с поставленной целью тесно связана задача по привлечению иностранных студентов для обучения в России.

В 21 веке стратегией первостепенной важности для многих университетов стала ориентация на интернационализацию своей деятельности.

Создание международных образовательных программ, обмен студентами и преподавателями, проведение кросс-культурных исследований — все это лишь часть мер, необходимых для включения вуза в международное образовательное пространство. В настоящее время перед российским образованием стоит амбициозная цель занять прочное место на мировом рынке образовательных услуг.

Она находит выражение в «Стратегии 2020», в рамках которой поставлена задача вывести не менее пяти вузов в мировой рейтинг «Топ-100». Согласно Государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 гг. доля иностранных студентов, обучающихся в России, должна вырасти с 2,3% в 2011 г. до 10% к 2020 г.[1]

Количество иностранных студентов — один из показателей успешности вуза на мировом рынке образовательных услуг. По данным отчета «Взгляд на образование» («Education at glance»), подготовленного Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) и опубликованного в 2013 г., в 2000–2011 гг. международная студенческая мобильность выросла более чем в 2 раза. По данным на 2011 г. мировыми лидерами в сфере высшего образования по численности приема иностранных студентов являются США (16,5%), Великобритания (13%), Германия (6,3%), Франция (6,2%), Австралия (6,1%). Россия несколько проигрывает по доле привлекаемых иностранных студентов на мировом рынке образовательных услуг: по данным ОЭСР в России, по состоянию на 2011 г., обучались 4% иностранных студентов [2]

По статистике примерно двое из 100 обучающихся в высших школах мира — иностранные студенты. Самый большой контингент иностранных студентов принимает высшая школа США (более 30% общей численности студентов-иностранцев в мире), далее следует Франция, Германия, Великобритания, Канада, Бельгия, Япония.

Для России доля иностранных студентов является одним из ключевых показателей интернационализации. Численность студентов, прибывающих для обучения из-за рубежа, постепенно увеличивается: с 129,6 тыс. человек в 2007/2008 до 158,4 тыс. человек в 2011/2012 учебном году.

Прогноз, построенный до 2025 г., говорит о том, что эта цифра будет только увеличиваться.

Рост происходит преимущественно за счет притока студентов из стран СНГ и ближнего зарубежья. В то же время для оценки эффективной деятельности вузов на национальном уровне используется показатель доли иностранных студентов,

который не включает граждан, приехавших для обучения из стран СНГ, Балтии, Абхазии, Грузии и Южной Осетии.

Для достижения цели повышения конкурентоспособности российских вузов на международном рынке образовательных услуг важным представляется не наращивать критическую массу студентов за счет межправительственных соглашений, но привлекать также студентов из стран дальнего зарубежья, для которых выбор российского образования будет осуществляться свободно, наряду с выбором вузов из ведущих стран Европы, Америки, Азии.

Возрастающий интерес к теме иностранных студентов и создания для них благоприятной образовательной среды в России пробуждает исследовательский интерес в отношении изучения особенностей адаптации студентов к совершенно новым условиям проживания и обучения. Наряду с содержательными результатами, получаемыми в исследованиях, не менее важной темой является методология, которая используется исследователями с целью понять, как иностранные студенты ощущают себя в новой социокультурной среде и какие меры можно принять для усовершенствования условий проживания и обучения, а также облегчения адаптационного процесса.

Особенность иностранного студента как объекта исследования состоит в том, что, приезжая в другую страну, он вынужден усваивать новые культурные образцы для успешного функционирования в качестве члена принимающего сообщества. Старые образцы и схемы поведения не всегда применимы в новой среде, поэтому требуются время и определенные усилия по преодолению барьеров и встраиванию в новую социокультурную среду. Важно понять, как проходит процесс адаптации у иностранных студентов, с какими трудностями они сталкиваются. Данная информация будет полезна для последующего контроля этого процесса.

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). Поэтому необходимо вести речь об адаптации иностранных студентов к

комплексному стресс-фактору, связанному проживанием в новой социальной, социально-психологической и климатической среде, осложненной языковым барьером и необходимостью адаптироваться к обучению в университете.

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 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.

При организации занятий физической культурой с иностранными студентами в учебное и внеучебное время важно учитывать следующие факторы:

- состояние здоровья и физической подготовленности, а также индивидуальные особенности протекания адаптационных процессов;
- наличие определенного языкового барьера, связанного с разным исходным уровнем владения русским языком;
- особенности национальной культуры, традиций в вопросах физического воспитания.[3]

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.

Необходимо также отметить, что совместная групповая деятельность на таких занятиях (в смешанных языковых группах) способствует активизации взаимообучения, взаимо- 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).

Таким образом физическая культура в вузе, в определенном смысле выполняет для студентов иностранцев функции адаптивной физической культуры. В связи с вышесказанным, занятия по физической культуре для иностранных студентов должны быть обязательными, в том же часовом объеме, что и для студентов-коренных жителей, и не становиться предметом по выбору, или факультативом.

Физические показатели иностранных студентов в начале обучения ниже, чем у российских сверстников, что определяет низкий исходный уровень физических данных.

Регулярные занятия физической культурой стимулируют положительную динамику функционального состояния, общей работоспособности иностранных студентов и формируют адекватный ответ на воздействия окружающей среды.

Занятия по физическому воспитанию с иностранными студентами следует проводить с меньшей моторной плотностью и умеренной интенсивностью, на высоком эмоциональном уровне, с высоким уровнем наглядности в обучении и с учетом языкового барьера.

Необходимо проводить персональные консультации с целью формирования оптимального индивидуального двигательного режима.

Для занятий физической культурой необходимо формировать смешанные языковые группы с целью активизации взаимного обучения, самоконтроля, различных форм взаимопомощи, расширения коммуникативных возможностей, укрепления межличностных отношений в группе и создания положительного микроклимата. Это будет способствовать оптимизации процессов адаптации иностранных студентов к обучению и проживанию в иной социокультурной среде.

Список литературы:

1. Шереги Ф.Э., Алефьев А.Л. Численность учащейся молодежи образовательных учреждений Российской Федерации: Среднесрочный прогноз до 2014 года и оценка тенденций до 2025 года//Под ред. Ф.Э.Шереги и А.Л.Алефьева. – М.:ЦСПиМ, 2010.- 320 с.
2. Дорожкин Ю.Н., Мазитова Л.Т. Проблемы социальной адаптации иностранных студентов. // Социологические исследования. 2007, №3, С. 73–77.
3. Gunn A. National health problems in student care.//Jornal of the American College Health Association/2005,№27,P.322