**Физическая культура в аДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ**

**Ушакова И.А.,** кандидат биологических наук

Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград

Интернационализация современного высшего образования актуализирует проблему адаптации иностранных студентов к незнакомой реальности системы высшего образования новой страны. Согласно российским исследованиям, более 20% иностранных студентов имеют серьезные проблемы с адаптацией. Это определяет растущий интерес к поиску конкретных путей повышения эффективности этого сложного процесса в российской среде высшего образования. Физическая культура и спорт являются ключевым фактором повышения эффективности адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и учебной среде. В исследовании анализируются факторы, ограничивающие успешность адаптации иностранных студентов-медиков, и влияющие на их учебную успеваемость. Этими факторами являются состояние здоровья, психологический статус и социальные условия.

Ключевые слова: иностранные студенты, здоровье, физическая подготовленность, функциональное состояние, физическая культура, адаптация.

**PHYSICAL CULTURE IN THE ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS TO STUDY AT A MEDICAL UNIVERSITY**

**Ushakova I. A.**, Ph.D. in Biological Sciences, Associate Professor

Volgograd State Medical University, Volgograd

The internationalization of modern higher education actualizes the problem of foreign students’ adaptation to the unfamiliar reality of higher education system of a new country. According to Russian research, more than 20% of foreign students have serious adaptation problems. This determines the growing interest in finding specific ways to improve the efficiency of this complex process in the Russian higher education environment. Physical training and sports is the core factor in increasing efficiency of foreign students’ adaptation to new living conditions and learning environment. This study analyses limiting factors of foreign medical students’ adaptation success, which affect their academic performance. These factors are state of health, psychological status and social conditions.

Keywords: foreign students, health, physical fitness, functional state, physical culture, adaptation.

На современном этапе актуальными являются исследования, посвященные изучению здоровья иностранных учащихся, качеству их жизни, вопросам адаптации, воспитательной работы, особенностям преподавания медико-биологических и клинических дисциплин. Но, вместе с тем, в научной литературе недостаточно освещены вопросы, связанные с изучением физического и физиологического состояния организма зарубежных студентов-медиков обучающихся в вузах России. Отсутствуют рекомендации по организации занятий физическим воспитанием, недооценивается роль физической культуры и спорта как составной части профессиональной подготовки данного контингента учащихся [1, 2, 3].

По данным здравпункта среди иностранных студентов, поступающих в ВолгГМУ, многие имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Так в 2017 г. 6,3 % зарубежных учащихся были освобождены от практических занятий по физической культуре по медицинским показаниям, в 2018 г. – 5,8 %, соответственно по 18,9% и 16,3% - отнесены к подготовительной медицинской группе.

В 2018-2019 гг. была проведена работа по установлению уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студенток из Малайзии. Под наблюдением находились 47 студенток 1 курса в возрасте от 18 до 20 лет, отнесённых к основной медицинской группе. Измерялись: длина и масса тела, окружность грудной клетки, кистевая и становая сила, частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД). Для изучения реактивности сердечно-сосудистой системы на нагрузку применялась упрощенная проба Летунова. Для оценки физической подготовленности применялись общепринятые педагогические тесты: бег на 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 5х20 м, подъемы туловища из положения лежа, наклон туловища вперед к прямым ногами.

Проведенные исследования выявили, что все средние значения антропометрических показателей и параметров физической подготовленности (за исключением гибкости) у малазийских студенток достоверно ниже (р<0,001), чем у с российских сверстниц.

Вместе с тем следует отметить, что уровень частоты сердечных сокращений, величин систолического и диастолического артериального давления в покое у зарубежных студенток достоверно не отличался от российских, составил соответственно - 67 уд./мин, 111 и 66 мм рт.ст. и не выходил за пределы возрастной нормы.

Соматотипирование нами проводилось антропометрически в соответствии с классификацией М.В. Черноруцкого, пригодной для исследования лиц мужского и женского пола, в основу которой положен расчет индекса Пинье (I=L-(P+T)),

где I – искомый индекс;

L – рост (см);

P – масса тела (кг);

T – окружность грудной клетки в покое (см).

Исследование по определению типологической принадлежности малайзийских студенток позволило выявить, что 8,3% девушек имеют гиперстеническое телосложение (индекс Пинье -26,5), 16,6% - нормостеническое (индекс Пинье 11,5), 75,1% - астеническое (индекс Пинье 21,3).

Исследование психофизиологического состояния иностранных студентов проводилось с использованием специализированной компьютерной психодиагностической программы «Око». В исследованиях приняли участие 58 индийских юношей. Выявлено, что при поступлении в вуз иностранные студенты по всем параметрам теста «САН» имели оценки выше 4,0 баллов (по 5-ти бальной системе). Вместе с тем высокий уровень ситуационной тревожности был зарегистрирован у 16,3% учащихся. У 89,0% - отмечены психический дискомфорт, неуравновешенность, признаки переутомления, непродуктивное эмоциональное напряжение. У 56,0% исследуемых диагностика состояния ЦНС свидетельствовала о низком уровне её функционирования.

Вопрос адаптации каждого иностранного студента в России превращается в социальную проблему. Студенты сталкиваются с большим объемом учебного материала, неумением слушать и записывать лекции, самостоятельно работать. Для зарубежных студентов этот процесс протекает особенно тяжело, т.к. к обычным трудностям добавляются и те, которые связаны с недостаточным знанием языка, традиций, нравов, обычаев нашей страны, с новыми условиями быта, особенностями питания, климатическими условиями. Исследования подтвердили, что зарубежные учащиеся среди проблем пребывания в России на первое место ставят лингвистическую адаптацию, затем общение с окружающими людьми, преподавателями [3].

В свою очередь мы считаем физическую культуру фактором успешной социальной адаптации иностранных студентов к обучению в Российском вузе. Положительное отношение к физической культуре все опрошенные юноши и малазийские девушки, в первую очередь, связывают с возможностью много двигаться, затем с хорошим настроением во время и после занятий. Для индийских девушек самое главное - хорошее настроение, затем усиленный двигательный режим. До 50% учащихся первого курса одной из немаловажных причин хорошего отношения к предмету выделяют общение с друзьями. Заниматься физической культурой 77,8% индийских юношей побуждают, прежде всего, желание сбросить лишний вес и хорошее самочувствие после занятий. Считают, что физическими упражнениями они снимают стресс - 11,4%. Для 70% юношей из Малайзии самое главное – хорошее самочувствие и возможность снять стресс. Отмечают, что на занятиях по физической культуре они могут проявить себя - 40%.

В связи с полученными результатами данного фрагмента комплексных исследований, дополненных показателями состояния здоровья, наличия пропусков учебных занятий по болезни, уровнем учебной дисциплины и успеваемости, а также ряда других факторов существенно возрастает значение рационально организованного физического воспитания в вузе для студентов из-за рубежа. Занятия физической культурой становятся не только важным фактором улучшения функционального состояния организма учащихся, успешной адаптации к непривычным условиям обучения и проживания в инонациональной среде, но и фактором формирования у будущих в прикладных знаний, умений и навыков [4, 5].

Результатом многолетней практики работы стала разработка системы оздоровительных и спортивных мероприятий, которые позволяют решить многочисленные проблемы адаптации иностранных студентов. Во внеурочное и каникулярное время для данного контингента учащихся на спортивной базе кафедры проводятся «Час здоровья», занятия по атлетической гимнастике, баскетболу, волейболу, дартсу, настольному теннису. В летний период зарубежные студенты имеют возможность укрепить здоровье и повысить спортивное мастерство в оздоровительно-спортивном лагере ВолгГМУ. Занятия в группах спортивного совершенствования помогают иностранным студентам повысить техническую подготовку в любимом виде спорта, а также позволяют успешно выступать в составе сборных команд университета в соревнованиях различного масштаба.

Список литературы:

1.Мандриков В.Б., Ушакова И.А. К вопросу о здоровьесберегающем обучении иностранных студентов в медицинском вузе России //В мире научных открытий. − 2010. − №4 (10). − Часть 14. − С. 62-63.

2. Морозова Ю.В. К вопросу об адаптации иностранных студентов в многонациональном вузе: региональные аспекты //Азимут научных исследований: педагогика и психология. − 2018 .− Т.7. − № 1 (122). − С. 129-132.

# 3. Тихонова Е.Г. Особенности адаптации иностранных студентов в вузе региона // Журнал «Регионология». − 2010. − №2. − С. 45-49.

4. Ушакова И. А., Мандриков В. Б. Влияние инновационных подходов в организации учебного процесса по физической культуре на успешность адаптации иностранных студентов //Современные исследования социальных проблем (электронный журнал). − 2011. − №3 (07). – Идентификационный номер статьи, присвоенный НТЦ "Информрегистр" − 0421100132/0060.− URL: http: //sisp.nkras.ru/issues/ 2011/3/ushakova.pdf (дата обращения: 31.10.2011).

5. Ушакова И.А. Физическая культура в социокультурной и профессиональной адаптации студентов медицинского вуза /ред. проф. В.Б. Мандрикова. − Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2017. − 260 с.

1. Mandrikov V.B., Ushakova I.A. K voprosu o zdorov`esberegayushhem obuchenii inostranny`x studentov v medicinskom vuze Rossii //V mire nauchny`x otkry`tij. − 2010. − №4 (10). − Chast` 14. − S. 62-63.

2. Morozova Yu.V. K voprosu ob adaptacii inostranny`x studentov v mnogonacional`nom vuze: regional`ny`e aspekty` //Azimut nauchny`x issledovanij: pedagogika i psixologiya. − 2018 . − T.7. − № 1 (122). − S. 129-132.

3. Tixonova E.G. Osobennosti adaptacii inostranny`x studentov v vuze regiona // Zhurnal «Regionologiya». − 2010. - №2. - S. 45-49.

4. Ushakova I. A., Mandrikov V. B. Vliyanie innovacionny`x podxodov v organizacii uchebnogo processa po fizicheskoj kul`ture na uspeshnost` adaptacii inostranny`x studentov //Sovremenny`e issledovaniya social`ny`x problem (e`lektronny`j zhurnal). − 2011. − №3 (07). – Identifikacionny`j nomer stat`i, prisvoenny`j NTCz "Informregistr" − 0421100132/0060. − URL: http: //sisp.nkras.ru/issues/ 2011/3/ushakova.pdf (data obrashheniya: 31.10.2011).

5. Ushakova I.A. Fizicheskaya kul`tura v sociokul`turnoj i professional`noj adaptacii studentov medicinskogo vuza /red. prof. V.B. Mandrikova. − Volgograd: Izd-vo VolgGMU, 2017. − 260 s.