

# ДИНАМИКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

## THE DYNAMICS OF THE ADAPTATION POSSIBILITIES OF STUDENTS TO STUDY AT THE UNIVERSITY

**A. Ryazantsev**

*Summary.* The psycho-emotional state of foreign students and their adaptive capacity have positive dynamics depending on the course of study. The most effective types of physical exercises for the adaptive capacity of students is a combination of strength and aerobic exercise types.

*Keywords:* foreign students; adaptive capacities; physical exercises.

**Рязанцев Алексей Алексеевич**

*К.п.н., доцент, Астраханский государственный архитектурно-строительный университет  
strunya@mail.ru*

*Аннотация.* Психэмоциональное состояние студентов-иностранцев и их адаптационные возможности имеют положительную динамику в зависимости от курса обучения. Наиболее эффективными видами физических упражнений для адаптационных возможностей студентов является сочетание силовых и аэробных типов упражнений.

*Ключевые слова:* иностранные студенты; адаптационные возможности; физические упражнения.

**П**рестижным показателем состояния образования любой страны является уровень международных образовательных услуг, то есть количество обучающихся в ВУЗах и ССУЗах иностранных студентов. И Российская Федерация (РФ) по этому показателю входит в лидирующую группу. В настоящее время, по данным Министерства образования и науки РФ, насчитывается 257 тысяч таких студентов [6]. Для успешного обучения иностранных студентов администрации ВУЗов необходимо создать для них максимум условий для проведения адаптационных мероприятий в новых жизненных условиях, так как 3% студентов подготовительного факультета ежегодно возвращаются на родину, не справившись с проблемами адаптации [2].

Многoletние наблюдения и практика показали, что проблемы, возникающие в образовательном пространстве студентов-иностранцев любого ВУЗа, идентичны, актуальны и требуют системного исследования и научного обсуждения. Актуальность заключается и в том, что по статистическим данным количество иностранных студентов в РФ с 2004 года по 2015 увеличилось в 10 раз [6]. И согласно Государственной программе «Развитие образования» этот процесс динамично развивается и к 2020 году каждый десятый студент в РФ будет иностранцем [6].

На начальном этапе обучения проблемы адаптации связаны с привыканием к непривычным климатическим условиям, преодолением языкового, психологического, религиозного и культурного барьеров, что является иногда труднопреодолимыми сложностями в коммуникативной и познавательной деятельности.

Человека в процессе любой деятельности сопровождает целый ряд эмоций, как положительных, так и отрицательных. Стенические эмоции увеличивают силу и энергию человека, помогают ему во всех жизненных процессах и обстоятельствах, в достижении цели, придают смелость в поступках и высказываниях. Астенические эмоции являются антиподом стенических и характеризуются пассивностью и скованностью. И многое в адаптационных процессах студентов-иностранцев зависит от самочувствия, активности, настроения.

Учитывая индивидуальные особенности человека и воздействуя на его эмоции различными средствами и методами можно улучшить его психическое состояние и положительно влиять на качество и сроки адаптационного периода.

Цель нашего исследования — изучить динамику адаптационных процессов иностранных студентов Астраханского государственного медицинского университета (АГМУ), Астраханского государственного технического университета (АГТУ) и дать практические рекомендации по их оптимизации.

В эксперименте, проводимом преподавателями физвоспитания Астраханского государственного архитектурно-строительного университета (АГАСУ), активное участие проявили кафедры физической культуры выше перечисленных ВУЗов и при этом использовалась следующая методика исследования:

1. Обзор литературных источников по изучаемой проблеме;
2. Педагогические наблюдения;

3. Тестирование физической подготовленности студентов-иностранцев;
4. Методика-опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН), разработанная В.А. Доскиным с соавторами;
5. Традиционные методы математической статистики.

Методика «САН» обладает высокой информативностью и дает возможность преподавателям физической культуры изучить динамику адаптационных возможностей студентов-иностранцев не только по годам обучения, но и в течение учебного года. Тестирование «САН» было предложено студентам 1–5 курсов из дальнего зарубежья, так как у студентов ближнего зарубежья в отсутствии языкового барьера адаптационный период значительно короче и не так актуален.

При разработке методики «САН» авторы руководствовались тем, что три основные составляющие психоэмоционального состояния (самочувствие, активность и настроение) могут характеризоваться полярными оценками, между которыми существует непрерывная последовательность промежуточных значений [1].

Студентам предлагалось описать свое состояние в настоящий момент с помощью таблицы-опросника, состоящего из 30 полярных признаков и выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает их психоэмоциональное состояние и отметить цифру, соответствующую выраженности этой характеристики. Опросник «САН» использовался нами в начале учебного года, перед зимней сессией и в конце учебного года. В тестировании приняли участие 156 студентов-иностранцев различных курсов и факультетов мужского пола, проживающих в общежитии.

При обработке результатов тестирования цифры, указанные в опроснике, переводились в баллы от 1 до 7 (крайняя степень негативного полюса — в 7 баллов). Получаемая по каждой шкале сумма дает возможность определить функциональное состояние испытуемого по следующему принципу:

- ◆ менее 30 баллов — низкая оценка;
- ◆ 30–50 баллов — средняя оценка;
- ◆ более 50 баллов — высокая оценка.

При анализе функционального состояния учитывались не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение; так как у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности и настроения примерно равны, а у уставшего соотношение изменяется за счет снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

По мнению целого ряда авторов [2; 3; 4] значительным резервом повышения эффективности процесса адаптации к обучению является физическая активность и ее положительное влияние на когнитивное здоровье иностранных студентов. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о возможностях головного мозга и его конкретных участков развиваться в желаемом направлении в зависимости от различных типов физических упражнений [5]. К примеру, занятия силовыми тренировками оптимизируют ассоциативную память мозга и исполнительскую функцию, а аэробные упражнения совершенствуют вербальную память, способность запоминать. А сочетание силовых упражнений и аэробных нагрузок улучшает когнитивное здоровье и способствует образованию новых нейронов [5]. По нашему убеждению, это тот вид физической активности, который оптимизирует адаптационные возможности студентов-иностранцев и их познавательные функции. Этот вид физической активности необходимо применять как в учебном процессе по физическому воспитанию, так и при самостоятельных занятиях студентов во всех его формах и проявлениях. Знание этих научно-методических технологий повышает интерес студентов-иностранцев к занятиям физической культурой, создает у них психологический настрой и формирует формы социальной активности.

#### Обсуждение результатов исследования.

Обработка результатов тестирования по методике «САН» показала, что на младших курсах (1 курс и подготовительный факультет) студенты-иностранцы, как правило, характеризуют свое психоэмоциональное состояние как низкое (92% не набрали 30 баллов). На втором курсе студентов с низкой оценкой насчитывается 63%, но уже 6% студентов набрали более 50 баллов. К третьему году обучения в ВУЗе количество студентов со средней оценкой (от 30 до 50 баллов) адаптационных возможностей увеличилось до 67%, а высокую оценку дали своему состоянию (субъективную) 29% студентов. Мы констатируем, что от курса к курсу отмечается положительная динамика психоэмоционального состояния студентов-иностранцев и к 3 курсу стабилизируется социально-психологический статус.

Вместе с тем, анализ опросников «САН» показал, что к началу зимней сессии и к концу учебного года на всех курсах обучения повышается уровень тревоги и психоэмоционального напряжения. Педагогические наблюдения показали, что именно в этот период значительно снижается посещаемость занятий по физической культуре студентами-иностранцами, что приводит не только к снижению показателей тестирования физической подготовленности и снижению семестровой оценки, но и ведет к дезадаптации студентов-иностранцев и ухудшает

их психоэмоциональное самочувствие. В этом случае необходимо проводить персональные консультации со студентами по определению их предпочтений в выборе видов спорта и типов упражнений (комплекс силовых и аэробных упражнений) и установить тесную взаимосвязь с деканатами факультетов.

## Выводы

1. Адаптационные возможности к обучению у студентов-иностранцев на младших курсах характеризуются крайне низкими показателями. Ежегодно отмечается положительная динамика психоэмоционального состояния студентов, и их социально-психологический статус стабилизируется к третьему году обучения.

2. К началу зимней и летней сессии уровень тревожности и стресса возрастает, значительно снижается

посещение обязательных занятий по физической культуре, а это ведет к дезадаптации студентов-иностранцев и ухудшает их психоэмоциональное состояние.

3. В период, предшествующий зимней и летней сессиям необходимо проводить персональные консультации для студентов по определению их предпочтений в выборе видов спорта и типов упражнений. Результаты тестирования психофизиологического состояния студентов-иностранцев доводить до сведения преподавателей профилирующих кафедр, кураторов учебных групп и сотрудников деканатов с целью принятия оптимальных организационных мероприятий.

4. Наиболее эффективными видами физических упражнений в учебном процессе и особенно при самостоятельных занятиях является сочетание силовых и аэробных типов упражнений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барканова О. В. Методика диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. — Вып.2 — Красноярск: Литера-принт. 2009. — 237 с.
2. Груцк Н.Б., Груцк В. Н. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе. <http://sportfiction.ru/articles/fizicheskaya-kultura-kak-moshchnyy-faktor-sposobstvuyushchiy-adaptatsii-inostrannykh-studentov-v-vuze/>
3. Кудряшов Н. А. Адаптация студента-иностранца в вузе: проблемы и пути их решения/ Н. А. Кудряшов. — Краснодар: «Издательский Дом — Юг». — 2016. 78с.
4. Фалеева Е. В., Власенков Н. В., Шалавина А. С. Занятия физической культурой в вузе, как средство адаптации иностранных студентов к обучению. Наука и спорт: Современные тенденции. № 2 (Том 11), 2016/ [www.scienceandsport.ru](http://www.scienceandsport.ru). — с. 31–34.
5. New Finding: Different Types of Exercise.
6. [www.argumenti.ru](http://www.argumenti.ru) 2018. № 6 (599), 15.02.2018. — с. 7.

© Рязанцев Алексей Алексеевич ( [strunya@mail.ru](mailto:strunya@mail.ru) ). Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Г. Астрахань