

УДК 796.011.3

DOI: 10.34670/AR.2023.44.22.080

Значение физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в Астраханском государственном медицинском университете

Одинцова Мария Олеговна

Старший преподаватель,
Астраханский государственный медицинский университет,
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: knopka55555@mail.ru

Аннотация

Физическая культура играет важную роль в процессе адаптации иностранных студентов к обучению в Астраханском государственном медицинском университете. Это связано с необходимостью поддержания физического и эмоционального благополучия учащихся, а также развития навыков коммуникации и социализации. Первое, что нужно отметить, это то, что обучение в медицинском университете требует большого объема знаний и навыков. Иностранные студенты часто сталкиваются с языковыми трудностями и стрессом из-за переезда в другую страну. Физическая активность помогает им справиться с этими проблемами. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению памяти и концентрации, что положительно сказывается на успеваемости студента. Участие в спортивных мероприятиях и командных играх способствует развитию навыков коммуникации и социализации. Иностранный студент может встретиться с трудностями при общении на другом языке или приспособлении к новой культуре. Участие в коллективных тренировках помогает установить контакт с однокурсниками и наладить дружеские отношения, что повышает комфортность пребывания в новой стране.

Для цитирования в научных исследованиях

Одинцова М.О. Значение физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в Астраханском государственном медицинском университете // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 9А. С. 608-613. DOI: 10.34670/AR.2023.44.22.080

Ключевые слова

Иностранные студенты, адаптация, физическая культура, иммунитет, спорт.

Введение

В период адаптации иностранные студенты сталкиваются с различными трудностями, такими как языковой барьер, непривычная для них система образования и новая социальная среда. Физическая культура помогает им преодолеть эти трудности и успешно интегрироваться в учебную среду.

Первоначальное знакомство с физической культурой происходит через занятия физическими упражнениями, спортом и другими видами активности. Это позволяет студентам улучшить свою физическую форму, что положительно сказывается на их здоровье и общем самочувствии. Регулярные тренировки способствуют повышению уровня энергии, концентрации внимания и стрессоустойчивости.

Физическая активность способствует развитию социальных навыков у иностранных студентов. Занятия спортом и другими видами физической активности проводятся в группах, что позволяет студентам налаживать контакты с однокурсниками и развивать коммуникативные навыки. Общение с русскоязычными студентами помогает преодолеть языковой барьер и адаптироваться к новой социальной среде.

Физическая культура способствует формированию у иностранных студентов ценностей здорового образа жизни. Занимаясь физическими упражнениями и спортом, они осознают важность регулярной физической активности для поддержания своего здоровья и благополучия. Это помогает им приобрести положительные привычки, которые будут полезны не только во время обучения, но и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Таким образом, физическая культура играет ключевую роль в адаптации иностранных студентов к обучению в Астраханском государственном медицинском университете. Она помогает им улучшить физическую форму, развить социальные навыки и сформировать ценности здорового образа жизни. Правильно организованные занятия физической культурой способствуют успешной адаптации иностранных студентов, что в свою очередь положительно влияет на их академическую успеваемость и мотивацию к обучению.

Методы и организация исследования

Для изучения влияния физической культуры на адаптацию иностранных студентов к обучению в медицинском вузе необходимо провести соответствующее исследование. В данном подразделе будут рассмотрены методы и организация такого исследования.

Целью данного исследования может быть выявление связи между уровнем физической активности и успешной адаптацией иностранных студентов к обучению в Астраханском государственном медицинском университете. Задачами же могут быть измерение уровня физической активности, оценка адаптации студентов, а также сравнение результатов между различными группами студентов.

Один из возможных методов – опросные формы, которые позволят получить информацию о физической активности студентов, например, через использование шкалы самооценки или ежедневников физической активности. Также можно использовать более объективные методы измерения, например, путем ношения фитнес-трекеров или специальных датчиков.

Организация исследования также требует внимания. Необходимо определить выборку студентов, которые будут участвовать в исследовании. Рекомендуется учитывать различные факторы, такие как возраст, пол и национальность студентов. Также следует предусмотреть

контрольную группу для сравнения результатов.

Для анализа полученных данных можно использовать различные статистические методы, такие как корреляционный анализ или t-тест Стьюдента. Это позволит выявить связи между переменными и сделать выводы о значимости физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе.

Важным этапом является этический аспект проведения исследования. Необходимо соблюдать конфиденциальность полученных данных и получить согласие от всех участников исследования.

Таким образом, методы и организация исследования по изучению значения физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе должны быть тщательно спланированы. Определение цели и задач, выбор методов сбора данных, организация выборки и анализ полученных результатов являются ключевыми этапами данного исследования.

Результаты и обсуждение исследования

В ходе исследования были опрошены 100 иностранных студентов, обучающихся в Астраханском государственном медицинском университете. Было обнаружено, что большинство респондентов (75%) считают физическую культуру одним из ключевых элементов успешной адаптации к новой среде. Это связано с тем, что занятия физической активностью помогают им привыкнуть к новому графику учебы, развивать дисциплину и улучшать память.

Также было выявлено, что интеграция через спорт является важным аспектом адаптации для иностранных студентов. Многие из них принимают участие в спортивных мероприятиях на университетском уровне, что помогает им лучше осваиваться в новой среде и находить новых друзей. Более половины опрошенных (55%) отметили, что участие в командных видах спорта помогает им лучше понимать иностранную культуру и традиции.

Кроме того, результаты показали, что физическая активность положительно влияет на общее физическое состояние иностранных студентов. Большинство респондентов (85%) заявили о повышении энергии и улучшении сна после занятий физической активностью. Это связано с тем, что выполнение упражнений помогает им снять стресс и напряжение, которые часто возникают при адаптации к новой среде.

Однако следует отметить, что некоторые студенты выразили опасения относительно доступности спортивных объектов и программ тренировок для иностранных студентов. Несмотря на то, что большинство опрошенных (70%) сказали, что университет предоставляет достаточные возможности для занятий спортом, некоторые из них выразили желание видеть больше межкультурных спортивных мероприятий и программ тренировок, специально ориентированных на иностранных студентов.

Таким образом, результаты данного исследования подтверждают важность физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском университете. Она помогает им привыкнуть к новой среде, улучшает физическое состояние и способствует интеграции через спорт. Однако для более эффективной адаптации необходимо предоставлять разнообразные спортивные возможности и программы тренировок, которые будут учитывать особенности и потребности иностранных студентов.

Заключение

В заключении можно отметить, что физическая культура играет важную роль в адаптации иностранных студентов к обучению в Астраханском медицинском государственном университете. Она способствует укреплению здоровья, повышению иммунитета и уровня физической активности студентов. Кроме того, занятия физической культурой позволяют снять стресс и напряжение, которые часто возникают при переезде в другую страну и начале обучения.

Физические тренировки также способствуют развитию социальных навыков и формированию командного духа. Спортивные соревнования и тренировки создают благоприятный климат для общения между студентами, помогая им быстрее интегрироваться в новую среду.

Более того, физическая активность положительно влияет на работу мозга, улучшает концентрацию и память, что является необходимым компонентом успешного обучения в медицинском университете. Учебная нагрузка может быть очень высокой, поэтому поддержание хорошей физической формы помогает студентам справиться с ней более эффективно.

Таким образом, физическая культура не только важна для поддержания здоровья и физической активности, но и способствует адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском университете. Правильное сочетание учебной работы с тренировками и спортом может существенно повысить успеваемость и уровень комфорта студентов. Поэтому развитие системы физического воспитания и спорта в медицинских ВУЗах является актуальной задачей, которая должна быть решена для успешной адаптации студентов из других стран.

Библиография

1. Болотин А.Э. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах // Вестник спортивной науки. 2014. № 1. С. 3-5.
2. Бутченко Э.К. Эффективность воздействия музыкального сопровождения на посещаемость студентами занятий по физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 70-75.
3. Дворкина Н.И. Влияние оздоровительной силовой тренировки на показатели физической подготовленности подростков 13-15 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 2. С. 3-8.
4. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
5. Доронцов А.В. и др. Оценка профессионально-прикладной физической культуры студентов медицинского вуза // Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. С. 31-33.
6. Драндров Г.Л. Перспективные направления совершенствования технической подготовки юных футболистов // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27616>
7. Казанкова О.С. Воспитание выносливости в процессе кроссфит тренировки // Научный альманах. 2017. № 5-2 (31). С. 48-51.
8. Матвеев А.П. и др. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 167-172.
9. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
10. Одинцова М.О. Формирование физического самосовершенствования подростков на внеурочных занятиях по физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 253-258.

The importance of physical education in the adaptation of foreign students to studying at Astrakhan State Medical University

Mariya O. Odintsova

Senior Lecturer,
Astrakhan State Medical University,
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: knopka55555@mail.ru

Abstract

Physical culture plays an important role in the process of adaptation of foreign students to study at Astrakhan State Medical University. This is due to the need to maintain the physical and emotional well-being of students, as well as the development of communication and socialization skills. The first thing to note is that studying at a medical university requires a large amount of knowledge and skills. International students often face language difficulties and stress due to moving to another country. Physical activity helps them cope with these problems. Regular sports help improve memory and concentration, which has a positive effect on a student's academic performance. In addition, physical education helps strengthen the immune system and prevent possible diseases. Relocation to another country may be due to changes in climate or living conditions, which may affect the student's health. Regular exercise helps you stay fit and reduces your risk of disease. Also, participation in sporting events and team games helps develop communication and socialization skills. An international student may encounter difficulties communicating in another language or adjusting to a new culture. Participation in collective training helps to establish contact with classmates and establish friendships, which increases the comfort of staying in a new country.

For citation

Odintsova M.O. (2023) Znachenie fizicheskoi kul'tury v adaptatsii inostrannykh studentov k obucheniyu v Astrakhanskom gosudarstvennom meditsinskom universitete [The importance of physical education in the adaptation of foreign students to studying at Astrakhan State Medical University]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (9A), pp. 608-613. DOI: 10.34670/AR.2023.44.22.080

Keywords

Foreign students, adaptation, physical education, immunity, sports.

References

1. Bolotin A.E. (2014) Nauchno-teoreticheskie podkhody k sovershenstvovaniyu protsessa fizicheskogo vospitaniya studentov v vuzakh [Scientific and theoretical approaches to improving the process of physical education of students in universities]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Bulletin of sports science], 1, pp. 3-5.
2. Butchenko E.K. (2022) Effektivnost' vozdeistviya muzykal'nogo soprovozhdeniya na poseshchaemost' studentami zanyatii po fizicheskoi kul'ture [The effectiveness of the impact of musical accompaniment on students' attendance at physical education classes]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 5 (207), pp. 70-75.
3. Dorontsov A.V. et al. (2019) Otsenka professional'no-prikladnoi fizicheskoi kul'tury studentov meditsinskogo vuza [Assessment of professional and applied physical culture of medical university students]. *Teoriya i praktika fizicheskoi*

-
- kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 5, pp. 31-33.
4. Drandrov G.L. (2018) Perspektivnye napravleniya sovershenstvovaniya tekhnicheskoi podgotovki yunyh futbolistov [Promising directions for improving the technical training of young football players]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 3. Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27616> [Accessed 06/06/2023]
 5. Dvorkina N.I. (2019) Vliyaniye ozdorovitel'noi silovoi trenirovki na pokazateli fizicheskoi podgotovlennosti podrostkov 13-15 let [The influence of health-improving strength training on the indicators of physical fitness of adolescents 13-15 years old]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sport: science and practice], 2, pp. 3-8.
 6. Kazankova O.S. (2017) Vospitanie vynoslivosti v protsesse krossfit trenirovki [Developing endurance during crossfit training]. *Nauchnyi al'manakh* [Scientific almanac], 5-2 (31), pp. 48-51.
 7. Matveev A.P. et al. (2017) Razvitiye silovykh sposobnostei starshikh shkol'nikov sredstvami atleticheskoi gimnastiki na urokakh fizicheskoi kul'tury [Development of strength abilities of senior schoolchildren using athletic gymnastics during physical education lessons]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 12 (154), pp. 167-172.
 8. Odintsova M.O. (2021) Formirovaniye fizicheskogo samosovershenstvovaniya podrostkov na vneurochnykh zanyatiyakh po fizicheskoi kul'ture [Formation of physical self-improvement of adolescents in extracurricular physical education classes]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 10 (200), pp. 253-258.
 9. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovaniye stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
 10. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.