

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

УДК 796.012.1:616-003.96-057.87-054.7

ЮШКОВСЬКА О. Г., ДОЛГІЄР Є. В.

Одеський національний медичний університет

Вивчення рівня адаптивності та фізичної підготовленості іноземних студентів

Анотація. Мета: вивчення проблем адаптивності та фізичної підготовленості іноземних студентів. **Матеріали і методи:** в дослідженні взяли участь 33 студента з Ізраїлю, 25 студентів з Індії. Усі обстежені іноземні студенти – чоловіки, які навчалися в Одеському національному медичному університеті. Було проведено анкетування за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність», розробленого О. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним, та тестування фізичної підготовленості. **Результати:** встановлено, що більшість студентів з Ізраїлю та Індії мали середній та низький рівень фізичної підготовленості. **Висновки:** у зв'язку з порушеннями адаптивності та фізичної підготовленості іноземних студентів особою гострим питанням є організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи як засобів поліпшення адаптації до умов життя та навчання.

Ключові слова: адаптація, іноземні студенти, фізична підготовленість.

Вступ. Наша держава приймає на навчання численні групи іноземних студентів. Серед безлічі проблем, що виникають у іноземних студентів, основною є адаптація до нашого суспільства.

Життя і здоров'я людини багато в чому визначаються рівнем його адаптивності – вродженої та набутої здатності до адаптації, пристосування до всього різноманіття життя при будь-яких умовах [1]. Адаптація студентів це складний динамічний процес, який пов'язаний з різними біологічними, психологічними і соціальними факторами. Іноземні студенти з перших днів перебування у вищому навчальному закладі (ВНЗ) України починають відчувати труднощі, які істотно відрізняються від труднощів вітчизняних студентів [1; 2].

У сучасній науковій літературі традиційно розглядається адаптація до одного або двох факторів. Наприклад: адаптація до фізичних навантажень, кліматична адаптація, соціальна адаптація та інше. Однак іноземцям, які прибувають на навчання у ВНЗ України, доводиться адаптуватися до безлічі різних факторів. Проблеми, пов'язані зі входженням особистості в нові умови життєдіяльності, активно розроблялися вітчизняними і закордонними вченими, але проблема адаптивності та фізичної підготовленості іноземних студентів залишається недостатньо вивченою. Тому вивчення цих проблем важлива задача вищих навчальних закладів. Від вирішення цього завдання залежить ефективність організації процесу адаптації іноземних студентів [3].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося відповідно до теми Зведеного плану НДР Міністерства охорони здоров'я України на 2014–2018 рік за темою «Дослідження особливостей адаптаційних реакцій організму людини до фізичних навантажень залежно від рівня фізичного розвитку, функціонального стану та стану здоров'я для розробки оптимальних програм корекції методами фізичної реабілітації і функціональним харчуванням» (№ держреєстрації 0113U006426).

Мета дослідження: вивчення проблем адаптивності та фізичної підготовленості іноземних

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-5.018](https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-5.018)

© ЮШКОВСЬКА О. Г., ДОЛГІЄР Є. В. 2014



студентів.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати і узагальнити сучасні науково-методичні знання про роботу з іноземними студентами у ВНЗ України.

2. Вивчити рівень адаптивності та фізичної підготовленості іноземних студентів 1 курсу Одеського національного медичного університету.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися наступні методи: огляд літератури; оцінка фізичної підготовленості за нормативами з програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання та здоров'я» студентів вищих медичних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації України; анкетування за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність», розробленого О. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним. В основу методики анкетування покладено уявлення про адаптацію як про безперервний процес активного пристосування людини до мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Опитувальник призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних і деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку.

Дослідження проводилося на початку 1 семестру за участю 33 студентів з Ізраїлю, середній вік – 20,45±1,12 років, 25 студентів з Індії, середній вік – 18,59±0,52 років. Усі обстежені іноземні англомовні студенти – чоловіки, які навчалися в Одеському національному медичному університеті (ОНМедУ).

Результати дослідження та їх обговорення. Огляд науково-методичної літератури свідчить про те, що дослідники адаптації іноземних студентів, як правило, виділяють декілька груп адаптаційних проблем: академічні, що пов'язані з навчальним процесом; індивідуальні – як наслідок особливостей особистості; соціокультурні, що виникають в умовах нового соціального середовища [3; 4]. Причини, що визначають рівень адаптації іноземних студентів, умовно можна розділити на три категорії: об'єктивні, які обумовлені навчальною діяльністю й умовами життя у відриві від родини та Батьківщини (до них належать нові форми навчання і контролю занять, новий колектив,



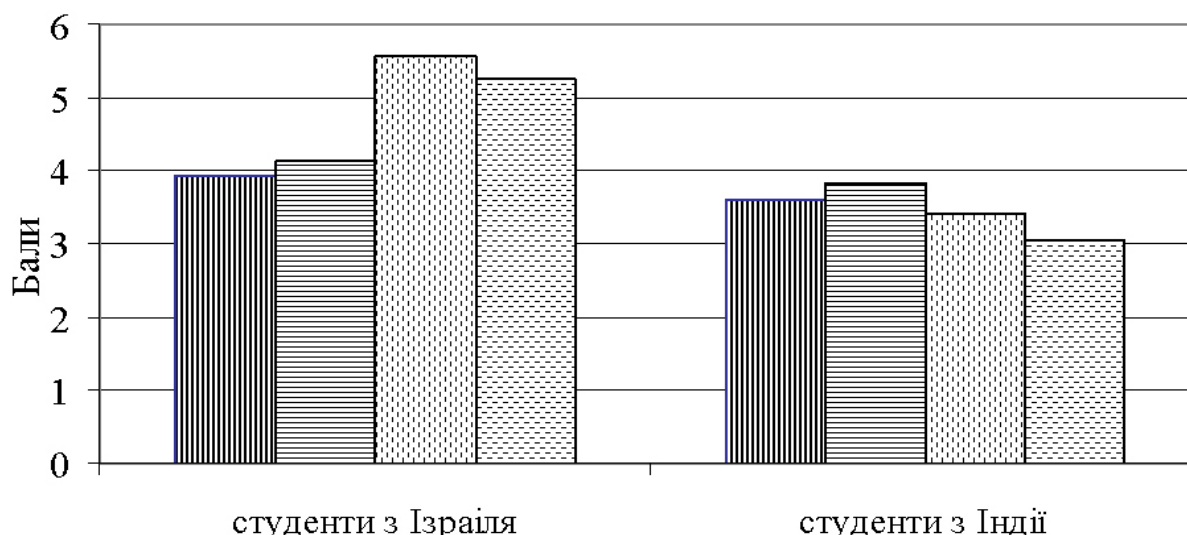






Рис. Показники адаптивності іноземних студентів 1 курсу Одеського національного медичного університету:

-  особистий адаптивний потенціал;
-  нервово-психічна стійкість;
-  комунікативні здібності;
-  моральна нормативність.

нова обстановка тощо); об'єктивно-суб'єктивні (слабкі навички самостійної роботи і самоконтролю тощо); суб'єктивні (небажання вчитися, сором'язливість тощо). Але практики недооцінюють питання адаптації, пов'язані з фізичною активністю іноземних студентів. Саме тут приховано резерви підвищення ефективності процесу адаптації [4; 5].

Більшість дослідників (Д. Г. Арсен'єв, 2003; Л. Н. Боронина, 2001; М. А. Іванова, 2001; С. А. Титаренко, 2003) сходяться на думці, що адаптація являє собою багаторівневий динамічний процес, що має свою структуру, послідовність і особливості протікання, пов'язані з певною перебудовою особистості в рамках включення в нові соціальні ролі, формування стійкого позитивного ставлення до майбутньої професії, подолання «мовного бар'єру», посилення почуття академічної рівноправності.

Труднощі адаптації іноземних студентів відмінні за змістом від труднощів українських студентів, залежать від національних і регіональних характеристик [6; 7]. У процесі адаптації іноземних студентів у ВНЗ має місце вплив обстановки у навчальній групі, від психологічного клімату, від того, наскільки цікаво, комфортно, безпечно почуває себе студент під час занять, у ситуаціях взаємодії з товаришами і педагогами. Особливість студентської групи першого курсу полягає в тому, що це ще несформований колектив і в ньому ще немає встановлених правил і норм поведінки. У цій групі кожен є новою людиною для кожного члена групи [6].

Серед іноземних студентів, що навчаються у ОНМедУ в даний час, значну частину посідають англомовні студенти з Ізраїлю та Індії, яким викладають предмети англійською мовою. Фізичне виховання викладається на I і II курсах за програмою, затверджену Міністерством охорони здоров'я України та центральним методичним кабінетом [8].

Для оцінки фізичної підготовленості іноземних

студентів I курсу були обрані рухові тести, які дозволяли оцінити розвиток силової динамічної витривалості різних м'язових груп, швидко-силову витривалість та гнучкість. Так, силову динамічну витривалість різних м'язових груп визначали за результатами тесту «піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині». Студенти з Ізраїлю виконували цей тест у середньому на $3,95 \pm 0,04$ балів; студенти з Індії – $2,74 \pm 0,46$ ($p < 0,05$). Присідання на двох ногах студенти з Ізраїлю виконували у середньому на $4,22 \pm 0,18$; студенти з Індії – $3,53 \pm 0,41$ ($p < 0,05$). Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві студенти з Ізраїлю виконували у середньому на $4,14 \pm 0,22$ балів; студенти з Індії – $3,45 \pm 0,26$ ($p < 0,05$). Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі студенти з Ізраїлю виконували у середньому на $3,23 \pm 0,27$ балів; студенти з Індії – $2,44 \pm 0,25$ ($p < 0,05$). Тестом, що визначав швидко-силову витривалість, був «перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв». Студенти з Ізраїлю виконували цей тест у середньому на $3,87 \pm 0,23$ балів; студенти з Індії – $2,07 \pm 0,16$ ($p < 0,05$). Якість гнучкості визначалася тестом «круговий рух назад у плечових суглобах прямими руками з вихідного положення руки – із сантиметровою стрічкою вниз». У студентів з Ізраїлю відстань між кистями рук була у середньому $2,76 \pm 0,17$ балів; у студентів з Індії – $3,16 \pm 0,27$ ($p < 0,05$).

Аналіз даних анкетування за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність», показав, що такий критерій методики обстеження, як достовірність, оцінює ступінь прагнення відповідати соціально бажаному типу особистості, у студентів з Ізраїлю становив $4,69 \pm 2,53$ бала, у студентів з Індії $5,05 \pm 2,38$ бала ($p < 0,05$), що не перевищує 10 балів та свідчить про об'єктивність і достовірність відповідей студентів.

Тестування параметрів адаптивності свідчить, що особистісний адаптивний потенціал у студентів з Ізраї-

лю становив $3,94 \pm 0,88$ балів, $3,59 \pm 1,05$ балів у студентів з Індії ($p < 0,05$). Нервово-психічна стійкість складала $4,13 \pm 0,71$ балів у студентів з Ізраїлю, $3,82 \pm 1,03$ балів у студентів з Індії ($p < 0,05$). Комунікативна здатність у студентів з Індії – $3,41 \pm 0,89$ балів. Моральна нормативність у студентів з Індії була $3,06 \pm 0,52$ балів ($p < 0,05$). Отримані дані відповідають тому, що більшість студентів з Індії володіють ознаками різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані і можуть проявлятися при зміні діяльності. У студентів з Ізраїлю комунікативна здатність становила $5,56 \pm 0,61$ балів, моральна нормативність $5,25 \pm 0,63$ балів ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що студенти з Ізраїлю володіють ознаками явних акцентуацій характеру і деякими ознаками психопатій, а психічний стан можна охарактеризувати, як прикордонний (рис. 1).

У результаті отриманих даних встановлено, що більшість обстежених іноземних англомовних студентів відчували труднощі у навчанні, що зумовлені відмінностями у соціально-економічних, політичних, релігійних, мовних та іншими особливостями країн, звідки прибули у ОНМедУ студенти.

Труднощі в адаптації до умов життя і навчання у вишу також були обумовлені тим, що за результатами анкетування адаптивності більшість студентів з Індії мали задовільний рівень адаптивності, який характеризується ознаками різних акцентуацій, що в звичних умовах частково компенсовані і можуть проявлятися при зміні діяльності. Ці особи, як правило, мали невисоку емоційну стійкість. Були можливі асоціальні зриви, прояв агресії та конфліктності. Більшість студентів з Ізраїлю мали низький рівень адаптивності, який характеризується ознаками явних акцентуацій характеру і деякими ознаками психопатій, а психічний стан можна охарактеризувати, як прикордонний. Можливі нервово-психічні зриви. Особи цієї групи вимагали індивідуального підходу, постійного спостереження,

корегувальних заходів.

Фізична підготовленість іноземних студентів за результатами тестування мала середній та низький рівень за показниками фізичних якостей. У зв'язку з чим потребується особливий підхід до питань фізичного виховання. У перший рік перебування іноземних студентів у новій країні, у період соціально-біологічної адаптації особою гострим є питання фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, яка мусить забезпечити студентів знаннями, вміннями, навичками, здібностями для підтримки здорового способу життя. Вправи, які включені в програму з фізичного виховання, підтримують фізичну форму, навчають знанням і розумінням правил, концепцій, стратегій, виховують студентів працювати як в команді, так і індивідуально, що позитивно впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, адаптацію та стан здоров'я.

Висновки:

1. До теперішнього часу практично не досліджено вплив численних факторів адаптації, що визначають рівень підготовки іноземних студентів до подальшого навчання у ВНЗ України.

2. Студенти з Ізраїлю та Індії мали середній та низький рівень фізичної підготовленості та адаптивності, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я.

3. Особою гострим питанням є організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи для іноземних студентів I курсу як засіб розвитку фізичної підготовленості, покращення функціонального стану та стану здоров'я, що поліпшують адаптацію до умов життя та навчання.

Перспективою подальших досліджень буде вивчення динаміки адаптивності та фізичної підготовленості іноземних студентів у процесі навчання в Одеському національному медичному університеті.

Список використаної літератури:

1. Арсеньев Д. Г. Социально-психологические и физиологические проблемы адаптации иностранных студентов / Д. Г. Арсеньев, М. А. Иванова, А. В. Зинковский. – СПб, 2003. – 160 с.
2. Боронина Л. Н. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л. Н. Боронина, Ю. Р. Вишневский, Я. В. Дидковская и др. // Университетское управление: практика и анализ. – 2001. – № 4(19). – С. 178.
3. Иванова М. А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к высшей школе: дисс. докт. психол. наук / М. А. Иванова. – СПб, 2001. – С. 6–12.
4. Корель Л. В. Социология адаптаций: Вопросы теории, методологии и методики / Л. В. Корель. – Новосибирск: Наука, 2005. – 424 с.
5. Крупец Я. Н. Социальное самочувствие как интегральный показатель адаптированности / Я. Н. Крупец // Социс. – 2003. – № 4. – С. 49–53.
6. Титаренко С. А. Особливості організації навчально-виховного процесу зі студентами-іноземцями у медичному вузі: матеріали доповідей навчально-методичної конференції / С. А. Титаренко. – Полтава, 2003. – С. 102–106.
7. Юшковська О. Г. Самостійні заняття з фізичного виховання / О. Г. Юшковська, Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, В. Ю. Середовська. – Одеса, 2012. – 364 с.
8. Юшковська О. Г. Програма «Фізичне виховання та здоров'я» для студентів вищих медичних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації України / О. Г. Юшковська, В. Ю. Середовська, І. Є. Бурдин, Н. В. Молоканова // Центральний методичний кабінет з вищої медичної освіти. – Київ, 2013. – 24 с.

Стаття надійшла до редакції: 09.09.2014 р.

Опубліковано: 31.10.2014 р.

Аннотация. Юшковская О. Г., Долгий Е. В. Изучение уровня адаптивности и физической подготовленности иностранных студентов. **Цель:** изучение проблем адаптивности и физической подготовленности иностранных студентов. **Материалы и методы:** в исследовании приняли участие 33 студента из Израиля, 25 студентов из Индии. Все обследованные иностранные студенты – мужчины, обучающиеся в Одесском национальном медицинском университете. Было проведено анкетирование с помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность», разработанного А. Г. Макаковым и С. В. Чермяниным, и тестирование физической подготовленности. **Результаты:** установлено, что большинство студентов из Израиля и Индии имели средний и низкий уровень физической подготовленности и адаптивности. **Выводы:** в связи с нарушениями адаптивности и физической подготовленности иностранных студентов особо острым вопросом является организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы как средств улучшения адаптации к условиям жизни и обучения.



Ключевые слова: адаптация, иностранные студенты, физическая подготовленность.

Abstract. Yushkovskaya O., Dolgier E. **Study level of physical fitness and adaptability of foreign students.** **Purpose:** to study the problems of adaptation of foreign students. **Materials and Methods:** the study involved 33 students from Israel, 25 students from India. All surveyed foreign students men, studying at the Odessa national medical university. Survey was conducted using a multi-level personality questionnaire "Adaptability" (MLQ-AM), developed by A. G. Maklakov and S. V. Chermnyanin, and testing physical fitness. **Results:** found that majority students from Israel and India had a medium and low level of physical fitness and adaptability. **Conclusions:** in connection with violations of adaptability and physical preparedness of foreign students, particularly acute issue is the organization of physical culture and sports-mass work, as a means of improving adaptation to conditions of life and learning.

Key words: adaptation, foreign students, physical preparedness.

References:

1. Arsenyev D. G., Ivanova M. A., Zinkovskiy A. V. *Sotsialno-psikhologicheskiye i fiziologicheskiye problemy adaptatsii inostrannykh studentov* [Socio-psychological and physiological problems of adaptation of foreign students], SPb, 2003, 160 p. (rus)
2. Boronina L. N., Vishnevskiy Yu. R., Didkovskaya Ya. V. *Universitetskoye upravleniye: praktika i analiz* [University Management: Practice and Analysis], 2001, vol. 4(19), pp. 178. (rus)
3. Ivanova M. A. *Sotsialno-psikhologicheskaya adaptatsiya inostrannykh studentov kvysseyshkole* [Social and psychological adaptation of foreign students for higher education :PhD thesis], SPb, 2001, pp. 6–12. (rus)
4. Korel L. V. *Sotsiologiya adaptatsiy: Voprosy teorii, metodologii i metodiki* [Sociology adaptations: Theory, methodology and methods], Novosibirsk, 2005, 424 p. (rus)
5. Krupets Ya. N. *Sotsis* [Sotsis], 2003, vol. 4, pp. 49–53. (rus)
6. Titarenko S. A. *Osoblivosti organizatsii navchalno-vikhovnogo protsesu zi studentami-inozemtsyami u medichnomu vuzi* [Features orhanizatsii educational process of in-foreigners students in medical college], Poltava, 2003, pp. 102–106. (ukr)
7. Yushkovska O. G., Krutsevich T. Yu., Bezverkhnya G. V., Seredovska V. Yu. *Samostiyni zanyattya z fizichnogo vikhovannya* [Self-employment physical education], Odessa, 2012, 364 p. (ukr)
8. Yushkovska O. G., Seredovska V. Yu., Burdin I. E., Molokanova N. V. *Tsentralniy metodichniy kabinet z vishchoi medichnoi osviti* [Central methodical study of higher medical education], Kyiv, 2013, 24 p. (ukr)

Received: 09.09.2014.

Published: 31.10.2014.

Юшківська Ольга Геннадіївна: д. мед. н., професор; Одеський національний медичний університет: Валиховський пров. 2, 65082, м. Одеса.

Юшковская Ольга Геннадьевна: д. мед. н., професор; Одесский национальный медицинский университет: Валиховский пер. 2, 65082, г. Одесса.

Olga Yushkovskaya: Doctor of Science (Medicine), Professor; Odessa national medical university: side-street Valichovskiy 2, 65082, Odessa.

E-mail: sportmed@odessa.net

Долгієр Євдокія Володимирівна: к. фіз. вих.; Одеський національний медичний університет: Валиховський пров. 2, 65082, м. Одеса.

Долгир Евдокия Владимировна: к. физ. восп.; Одесский национальный медицинский университет: Валиховский пер. 2, 65082, г. Одесса.

Evdokiya Dolgier: PhD (Physical Education and Sport), Odessa national medical university: side-street Valichovskiy 2, 65082, Odessa.

ORCID.ORG/0000-0002-2818-8274

E-mail: dolgier@mail.ru