

УДК 378.4:796.011.3

DOI: 10.36979/1694-500X-2023-23-10-104-107

**ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ
КАК МЕТОД АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ**

Л.В. Бортникова, Р.С. Наговицын

Аннотация. Рассмотрены исследования, которые помогут объяснить, как игры в волейбол помогают адаптироваться иностранным студентам к сложному учебному процессу в российских вузах. Доказано, что занятия физическим спортом способствуют, расширяют возможности физического и психофизического развития студентов. Динамика адаптационного потенциала иностранных студентов первого курса, испытывающих трудности адаптации, была исследована во время матча в волейбол, когда их двигательная активность доходила до предельных значений во время обучения в российском университете. Исходное психоэмоциональное состояние, физическая и функциональная подготовленность иностранных студентов до первого семестра были измерены и сравнены с показателями российских студентов первого курса. Был сделан вывод о том, что первоначальные адаптационные резервы иностранных студентов первого курса были ниже, чем подобные показатели российских студентов первого курса.

Ключевые слова: волейбол; физическая подготовка; спорт; иностранные студенты; адаптация.

**ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЫНДА ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫНДА ВОЛЕЙБОЛ
ЧЕТ ӨЛКӨЛҮК СТУДЕНТТЕР ҮЧҮН АДАПТАЦИЯЛОО БЫКМАСЫ КАТАРЫ**

Л.В. Бортникова, Р.С. Наговицын

Аннотация. Макалада волейбол оюндары чет элдик студенттердин Россиянын университеттериндеги татаал окуу процессине ыңгайлашуусуна кандайча жардам берерин түшүндүрүүгө жардам бере турган изилдөөлөр каралат. Спорт студенттердин физикалык жана психофизикалык өнүгүүсүнө көмөктөшүп, мүмкүнчүлүктөрүн кеңейте тургандыгы далилденген. Адаптацияда кыйынчылыктарга дуушар болгон биринчи курстун чет өлкөлүк студенттеринин адаптация потенциалынын динамикасы волейбол боюнча мелдештин жүрүшүндө, алардын физикалык активдүүлүгү Россиянын университетинде окуп жүргөндө максималдуу көрсөткүчкө жеткенде изилденген. Биринчи семестрге чейин чет элдик студенттердин баштапкы психоэмоционалдык абалы, физикалык жана функционалдык даярдыгы өлчөнүп, россиялык биринчи курстун студенттеринин көрсөткүчтөрү менен салыштырылды. Биринчи курстун чет өлкөлүк студенттеринин адаптациялоонун баштапкы резервдери россиялык биринчи курстун студенттеринин көрсөткүчтөрүнөн төмөн деген тыянак чыгарылды.

Түйүндүү сөздөр: волейбол; дене тарбия; спорт; чет элдик студенттер; адаптация.

**VOLLEYBALL IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS
AS A METHOD ADAPTATION FOR FOREIGN STUDENTS**

L. V. Bortnikova, R. S. Nagovitsyn

Abstract. The article discusses research that will help explain how volleyball games help international students adapt to Russian universities. It is proved that physical sports contribute to, expand the possibilities of physical and psychophysical development of students. The dynamics of the adaptive potential of foreign first-year students experiencing were studied during a volleyball match, when their physical activity reached the limit values during their studies at a Russian university. In the initial psycho-emotional state, physical and functional readiness of foreign students before the 1st semester was measured and compared with the indicators of Russian first-year students. It was concluded that the initial adaptation reserves of foreign first-year students were lower than the adaptation of Russian first-year students.

Keywords: volleyball; physical training; sports; foreign students; adaptation.

Введение. Высшее образование является завершающим этапом биологической и психологической зрелости, главным шагом в становлении и социализации личности как специалиста. Одной из более общих теоретических проблем высшего образования является адаптация студентов первого курса к сложному образовательному процессу, выступающему в данном контексте как многогранный этап по активизации социальных и биологических резервов молодёжи в ответ на изменения условий жизни. Трудности, поджидающие первокурсников любой специализации, связаны с резким повышением нагрузки, специфическими видами занятий и отсутствием способностей самостоятельной работы, новейшей социальной средой и обстановкой, другими общепризнанными моделями поведения, слабой профессиональной ориентацией.

Новый социальный статус, непривычные условия жизни и обучения требуют значительно-го напряжения интеллектуальных, психических и физических сил юного человека. Неготовность к организации собственной жизнедеятельности в новых условиях вызывает снижение профессиональной мотивации и тормозит адаптивные возможности в непривычной социальной среде.

В связи с вышесказанным нельзя игнорировать возможности поиска и внедрения эффективных способов и форм физического воспитания с целью адаптации первокурсников к учебному процессу, так как в противном случае это может ухудшить психофизическое состояние студенческой молодёжи.

Известно, что мир сталкивается с огромными изменениями, связанными с глобальной мобильностью населения, в том числе это касается трудовых мигрантов и лиц, выезжающих за границу для получения престижного высшего образования, чтобы быть в будущем более конкурентоспособными на мировом рынке труда. В последние годы российское правительство прилагает все возможные усилия для создания привлекательной и благоприятной среды для иностранных студентов, желающих получить высшее образование в российских федеральных университетах, так как это не только престижно, но и источник будущей достойной жизни и прибыли [1].

Целью данного исследования является определение влияния регулярных занятий волейболом на студентов первых курсов. Собранные данные и рекомендации могут стать ценным вкладом для выработки новых подходов в обучении, так как они направлены на улучшение условий проведения занятий по волейболу на занятиях по физическому воспитанию не только в университетах России, но и во всем мире.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что задачами данного исследования являются:

- 1) теоретический анализ сущности проблемы адаптации к учебной деятельности иностранных студентов;
- 2) выявление особенностей адаптации иностранных студентов к учебной деятельности на занятиях по волейболу;
- 3) разработка методики адаптации к учебной деятельности иностранных студентов на занятиях по волейболу.

Материалы и методы исследования. В начале первого семестра иностранные студенты первых курсов приняли участие в исследовании, задачей которого было выявление того, как занятия в группе способствуют адаптации к сложному учебному процессу. Для этого студенты должны были на протяжении трёх месяцев посещать занятия по волейболу и проходить тест на определение уровня тревожности по методу Спилберга, который позволяет определить условия и факторы, способствующие появлению состояния тревоги, а также степень адаптации в случае возникновения психотравмирующих ситуаций.

Метод хорошо известен и используется во всем мире для измерения состояния тревожности с целью определения потребности в психологической поддержке.

Уровень психологической адаптации студентов измерялся с учётом показателей здоровья, активности и экспресс-метода, основанного на применении вопросника, содержащего 30 пар биполярных шкал, которые сгруппированы по трём категориям (показателям): здоровье, активность и настроение. Кроме того, в конце

каждой недели было необходимо сдавать следующие нормативы:

- 1) челночный бег (3*10);
- 2) бег на 60 метров;
- 3) подпрыгивание (см);
- 4) прыжки через скакалку за 60 секунд.

Метод качественной и количественной оценки степени адаптации в настоящем исследовании помогает выявить способности студента на занятиях в динамике. Концепция, касающаяся уровня адаптации, является косвенной характеристикой способности к адаптации, выделены следующие четыре критерия: “удовлетворительная адаптация”, “напряжение адаптации”, “неудовлетворительная адаптация” и “сбой адаптации”. Критерии “удовлетворительная адаптация” и “неудовлетворительная история адаптации” говорят сами за себя [2].

Результаты исследования. Независимо от основного предмета или страны происхождения, человек может проявлять определённый уровень тревожности как до начала обучения в исследуемом университете, так и во время учебного процесса. Сначала был определён уровень тревожности до 1-го семестра. В этом случае для измерения уровня тревожности были отобраны 152 студента, из которых 97 были россиянами, а 55 – иностранцами (контрольная группа). Студенты контрольной группы показали следующие результаты: у 68 % иностранных студентов выявлен высокий уровень тревожности; у 24 % – умеренный уровень тревожности, у 8% – низкий уровень тревожности.

После 1-го семестра у студентов было различное количество физических нагрузок. Согласно нагрузке, они были разделены на следующие четыре группы:

А. Студенты, занимающиеся физическими нагрузками только во время обязательных занятий по физическому воспитанию.

В. Студенты, занимающиеся физическими нагрузками во время обязательных занятий по физическому воспитанию, а также во время посещения различных спортивных секций или индивидуальных занятий.

С. Студенты, вовлечённые в физическую деятельность во время обязательных занятий по физическому воспитанию, а также во время

посещения различных спортивных секций или индивидуальных занятий, включая участие в различных спортивных соревнованиях.

Д. Учащиеся, освобождённые от обязательных занятий физкультурой по состоянию здоровья.

В ходе исследования было замечено, что у некоторых студентов изменился уровень двигательной активности в течение года. Для объективной оценки влияния физических нагрузок эти студенты были исключены из дальнейшего рассмотрения. Кроме того, студенты, не имеющие физической активности, также были удалены. В результате исследуемая группа сократилась до 47 иностранных студентов, у которых уровень физической активности был минимальным (студенты из А, В и С групп).

Учебная и профессиональная деятельность иностранных студентов связана с интеллектуальной, нервно-психологической нагрузкой, что в перспективе могло ограничить двигательную активность. Поэтому после каждой учебной недели составлялся график физической активности, который был свидетельством положительных результатов в адаптации студентов, т. е. они становились физически активными, общительными, что сказывалось на их адаптивности в группе [3].

Заключение. Исследование показало, что физическая активность на занятиях по волейболу может служить дополнительным ресурсом для адаптации иностранных студентов к обучению в российских университетах. По результатам данного исследования можно сделать вывод, что начальное психоэмоциональное состояние, физическая и функциональная подготовленность иностранных студентов первого курса свидетельствовали о низком начальном уровне реактивности иностранного студента к физическим нагрузкам и, как результат, о более низком уровне адаптационных резервов, нежели у российских студентов первого курса.

Регулярные занятия волейболом с оптимальным режимом двигательной активности улучшают психоэмоциональное и функциональное состояние иностранных студентов и способствуют формированию адекватной реакции на многомерное влияние окружающей среды.

Таким образом, физические упражнения приводят к ускорению процессов адаптации. Исследование показало, что большинство иностранных студентов из исследуемой контрольной группы, которые посещали занятия, связанные с обязательной физической подготовкой, могут быть адаптированы в течение одного учебного года, а посещение дополнительных необязательных занятий или спортивных секций может ускорить процесс адаптации в два раза.

Поступила: 20.06.23; рецензирована: 04.07.23;
принята: 07.07.23.

Литература

1. *Тимакова К.С.* Тьюторское сопровождение образовательной деятельности студентов в колледже / К.С. Тимакова, С.Ю. Лаврентьев // Наука, технологии, общество: экологический инжиниринг в интересах устойчивого развития территорий: сб. научных трудов III Всероссийской научной конференции с международным участием. Красноярск, 16–18 ноября 2022 года. Красноярск: Общественное учреждение «Красноярский краевой Дом науки и техники Российского союза научных и инженерных общественных объединений», 2022. С. 74–78. EDN SLNFYL.
2. *Паршакова В.М.* Физическая культура как способ адаптации иностранных студентов в вузе / В.М. Паршакова // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 6. С. 74–79. DOI: 10.5281/zenodo.5084499. EDN PKGBSM.
3. *Колбасова И.В.* Адаптация иностранных студентов к иной социокультурной среде средствами физической культуры / И.В. Колбасова // Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции. Мурманск, 19 апреля 2019 года. Т. 1. / отв. ред. О.Г. Кивевская. Мурманск: Мурманский арктический гос. ун-т, 2020. С. 87–91. EDN ZAVPDX.