

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

М. А. Ермакова¹, С. А. Ярушин²

¹ *Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия*

² *Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

В статье рассмотрена проблема здоровьесбережения иностранных обучающихся, определенные резервы повышения эффективности здоровьесбережения, по мнению авторов, находятся в области физической культуры и спорта. Представлен анализ состояния здоровья студентов на основе диспансеризации, изучена мотивация обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, выявлены факторы, препятствующие и способствующие занятиям физическими упражнениями. Исследованы ценностные ориентации иностранных студентов к занятиям физической культурой и спортом. Авторы приходят к заключению о необходимости в полной мере в полиэтнической образовательной среде медицинского вуза использовать социальный потенциал физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, здоровьесбережение, высшее медицинское образование, полиэтническая образовательная среда, здоровье.*

Актуальность. В современных условиях развития системы высшего образования в Российской Федерации обучение иностранных граждан является важной составляющей внешнеполитической и внешнеэкономической деятельности и имеет особую государственную значимость. Международная деятельность современного вуза является одним из критериев эффективности и выражается в увеличении количества иностранных обучающихся, большей мобильности студента, что определяет конкурентоспособность отдельного вуза и страны в целом.

Медицинское образование является наиболее популярным и востребованным среди иностранных студентов. Россия имеет богатый опыт обучения медицине представители разных народов, все они имеют свое представление о здоровье и болезни, о способах его сохранения, при этом результатом их обучения является диплом врача, независимо от стереотипа здоровьесбережения, опыта здоровьесберегающей деятельности, образа и стиля жизни, вероисповедания и других критериев [1].

Медицинское образование в России значительно отличается от других видов образования и имеет ряд особенностей. В. Б. Мандриков и И. А. Ушакова выделяют следующие особенности обучения в медицинском вузе: продолжительный рабочий день, расположение учебных корпусов и клинических баз способствуют длительным перемещениям по городу, необходимость допол-

нительной работы на кафедрах с препаратами в библиотеках с литературными источниками, ночные дежурства, работа в непосредственном контакте с больными [6].

Согласно современным исследованиям, количество студентов с психическим и физическим перенапряжением составляет от 25 % до 80 % и имеет устойчивую тенденцию к нарастанию от младших к старшим курсам: цифровизация образования; информационная интенсификация, этнические особенности обучающихся, не эффективные методы и формы здоровьесбережения, что может оказаться серьезной помехой в достижении целей высшего медицинского образования [5].

Данные проблемы в большей степени касаются иностранных обучающихся, которые имеют серьезные проблемы с адаптацией и социализацией в полиэтнической образовательной среде. Полиэтническая образовательная среда — совокупность условий, способствующих эффективному межэтническому и межкультурному взаимодействию, толерантному отношению к другим этнокультурам, сохраняя свою этнокультурную идентичность [3].

Таким образом, указанные причины определяют актуальность сохранения и укрепления здоровья иностранных обучающихся в медицинских вузах России. Успешное решение указанной проблемы позволит повысить качество высшего медицинского образования, и его конкурентоспособность на мировом рынке образовательных услуг.

Цель исследования. Раскрыть социальный потенциал занятий физической культурой и спортом как системообразующего фактора здоровьесбережения иностранных студентов.

Материалы и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «Оренбургского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ОГМУ). В исследовании приняли участие обучающиеся факультета иностранных студентов с 1 по 4-й курс. Применялись следующие методы исследования: анализ научной литературы, анализ наиболее успешных практик преподавания иностранным студентам дисциплин по физической культуре и спорту в медицинских вузах Российской Федерации, контент-анализ нормативно-правовой документации, опрос, анкетирование, исследование ценностных ориентаций М. Рокича, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровьесбережение иностранных обучающихся является значимой социально-педагогической проблемой, решение которой позволит повысить качество медицинского образования в России и его конкурентоспособность.

Здоровьесбережение иностранных обучающихся, в рамках данного исследования, рассматривается как сложное полифункциональное явление в качестве процесса (совокупность последовательных действий для достижения результата), условия (обстоятельства, способствующие здоровьесбережению) фактора (движущая сила, источник сохранения здоровья), системы (комплекс здоровьесберегающих мероприятий) [1].

По мнению ряда авторов, определенные резервы повышения эффективности здоровьесбережения иностранных обучающихся находятся в области физической культуры и спорта. Физическая культура является основным фактором укрепления здоровья, социализации личности, восстановления психических и физических сил у обучающихся, способствует снижению адаптационных проблем, связанных с привыканием к новым условиям жизнедеятельности [2].

Результаты анкетирования в условиях педагогического эксперимента на базе ОГМУ (обучающиеся факультета иностранных студентов 1—4-й курсы) показали, что у студентов имеется осознание значимости и необходимости физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Следует сделать акцент на проблеме состояния здоровья иностранных обучающихся (в данном исследовании принимали участие представители республики Индия), будущих медицинских работников. Ежегодная диспансеризация (представлены данные с 2016 по 2019 гг.) показала, что преобладают болезни желудочно-кишечного тракта (хронические гастриты, холециститы, гепатиты, язвенная болезнь), на втором месте сердечно-сосудистой системы (вегетативная дисфункция, артериальная гипотония, артериальная гипертензия) болезни опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, остеохондроз, сколиоз) находятся на третьем месте, далее болезни органов зрения (миопия, гиперметропия, астигматизм, косоглазие); болезни органов дыхания (бронхиальная астма, хронические бронхиты), болезни мочеполовой системы (пиелонефриты, циститы, аднекситы, инфекции передающиеся половым путем), эндокринные заболевания (сахарный диабет, гипертиреоз, гипотиреоз, гипоталамический синдром) — проявляются в меньшей степени.

Следует отметить высокий уровень инфекционных заболеваний среди обучающихся из Индии на 1—2-м курсе, отсутствие ряда прививок, включенных в Национальный календарь профилактических прививок.

При изучении мотивации иностранных обучающихся к занятиям физической культурой и спортом были получены следующие данные: 88,6 % респондентов отметили, что дисциплины по физической культуре и спорту должны быть включены в расписание учебных занятий. При ранжировании важности занятий физической культурой и спортом по степени значимости и степени влияния на организм занимающихся в первую очередь иностранные обучающиеся ответили значимость для личного здоровья, и только потом как возможность снизить лишний вес, повысить силовые возможности, возможность физического и морального самосовершенствования, и только потом «получить зачет по дисциплине».

Результаты опроса обучающихся первого курса показали, что большая часть (75,6 %) посещали уроки по физической культуре в школе, 32 % — занимались различными видами спорта дополнительно, 78,3 % респондентов относятся к дисциплинам по физической культуре и спорту «хорошо», 46,4 % готовы заниматься физической культурой по расписанию и дополнительно посещать спортивные секции в вузе. Равнодушными к физическим упражнениям оказались 19 % девушек и 21 % юношей соответственно, 29 %

респондентов отметили достаточность занятий в рамках учебного расписания.

Основными факторами, препятствующими занятиям физической культурой и спортом студенты из Индии выделили: состояние здоровья 57,4 % девушек и 68,3 % юношей, недостаток свободного времени 86,8 % девушек и 71,2 % юношей, 29 % девушек из Индии ссылались на усталость в конце дня и большой объем домашнего задания.

Основными причинами, мешающими заниматься физической культурой и спортом иностранные студенты выделили: низкий уровень здоровья; утомление и усталость от обучения на теоретических и клинических кафедрах; отсутствие потребности в занятиях физической культурой и спортом; удаленность проживания от спортивной инфраструктуры вуза; не устраивает расписание занятий в спортивных и оздоровительных секциях; тяжелое финансовое положение; недостаточная обеспеченность спортивным оборудованием и инвентарем.

Необходимо акцентировать внимание на таком факте, как отсутствие поддержки обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, как со стороны родственников, так и со стороны преподавателей и администрации. 34 % респондентов указали на то, что занятия в спортивных секциях мешают обучению, 26 % — низкую успеваемость связывают с занятиями в спортивных секциях вуза.

Основными факторами, мешающими приобщению к занятиям физической культурой и спортом, по мнению иностранных обучающихся, являются: отсутствие потребности в занятиях спортом, отсутствие положительного примера в семье, вредные привычки, занятия физической культурой в школе не проводились или проводились в небольшом количестве; условия для занятия дома (общепитие, квартира) отсутствуют или не отвечают их требованиям, большой объем домашней работы по другим дисциплинам.

Помимо факторов, мешающих занятиям физической культурой, студентам было предложено выделить положительные факторы, мотивирующие заниматься. Большая часть студентов физическую культуру ассоциируют с хорошим настроением после занятий, с соревновательной и игровой деятельностью, возможностью много двигаться. Юноши 71 % отметили, что занятия физической культурой способствуют снижению лишнего веса; повышению настроения, улучшению самочувствия после занятий, способствуют преодолению стресса и т. д.

Исследуя ценностные ориентации иностранных обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, было выявлено, что занятия физической культурой и спортом студенты рассматривают как способ социализации в инокультурной среде, адаптации к новым условиям жизнедеятельности, как возможность улучшить настроение, получить заряд бодрости и энергии после рабочего дня, а также как способ снятия стресса. Занятия физической культурой и спортом как возможность получить удовольствие рассматривают только 9 % обучающихся из Индии.

Следовательно, занятия по физической культуре и спорту являются для иностранных обучающихся значимым фактором в сохранении и укреплении личного здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма, развития физических и психических профессиональных качеств, необходимых для будущего врача. Физическая культура и спорт будут способствовать успешной социализации иностранных студентов их адаптации, возможности эстетического и эмоционального удовольствия, позволят сформировать опыт здоровьесберегающей деятельности.

Таким образом, необходимо в полной мере в полиэтнической образовательной среде медицинского вуза использовать социальный потенциал физической культуры и спорта. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства здоровьесбережения обучающихся. Тем не менее, при работе с иностранными обучающимися необходимо учитывать специфические особенности (конфессиональные традиции, этнические особенности, национальная культура); коммуникативные барьеры между преподавателем и студентами, между студентами, связанные с разным уровнем владения языками; разный уровень физической подготовленности, состояние здоровья, индивидуальные особенности личности.

Анализируя наиболее успешные практики преподавания иностранным студентам дисциплин по физической культуре и спорту в медицинских вузах Российской Федерации можно выделить ряд особенностей, которые необходимо учитывать кафедрам физической культуры при разработке рабочих программ, составлении планов физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, поиске новых подходов к содержанию обязательных и дополнительных занятий по физической культуре и спорту, составлении расписания спортивных и оздоровительных секций. Наибольшей привлекательностью для иностранных студентов обладают игровые виды спорта,

как национальные (крикет) так и традиционные (волейбол, баскетбол).

Практика показала, что при тестировании физических качеств, большая часть обучающихся не справляется с нормативами физической подготовленности, для данной категории обучающихся необходимо делать акцент на прирост индивидуальных показателей, такой прирост является для них лично значимым и служит дополнительным стимулом для повышения уровня физической подготовленности. На кафедре физической культуры ОГМУ разработаны дополнительные таблицы оценки уровня физической подготовленности для факультета иностранных студентов, где акцентируется внимание на индивидуальных показателях прироста, что бы не вызывать отрицательного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Тесты носят исключительно информационный характер.

Особое значение для иностранных студентов имеет культура взаимоотношений с преподавателями. У данной категории студентов авторитет преподавателя не вызывает сомнений и находится на очень высоком уровне [7]. Поэтому с иностранными обучающимися работают только опытные преподаватели, с большим стажем работы, владеющие языком — посредником и способные принимать каждого студента как личность, требующую индивидуального подхода по определению предпочтений обучающихся в выборе спорта, оптимального индивидуального двигательного режима.

Студенты иностранного факультета являются активными участниками соревнований различного уровня, в том числе с российскими обучающимися, участвуют в спортивных праздниках, что способствует освоению русского языка, посещают учебно-тренировочные занятия в спортивных и оздоровительных секциях.

Таким образом, дисциплины по физической культуре и спорту в медицинских вузах Российской Федерации для иностранных обучающихся выполняют адаптивные, социализирующие и здоровьесберегающие функции. Вариативный подход с учетом специфических особенностей (конфессиональные традиции, этнические особенности, национальная культура); коммуникативных барьеров; разного уровня физической подготовлен-

ности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей, повышает значимость социальных и ценностных мотивов, направленных на здоровьесбережение и формирование профессиональных качеств, необходимых для будущей профессии врача, позволяют решать не только вопросы социализации и адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе, но и вопросы сохранения и укрепления здоровья данной категории студентов.

Список литературы

1. Ермакова, М. А. Здоровьесбережение иностранных студентов в образовательном пространстве вуза / М. А. Ермакова, А. А. Ляшенко // Проблемы современного педагогического образования : сб. науч. тр. Вып. 63. Ч. 1. — Ялта : РИО ГПА, 2019. — С. 102—105.
2. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович. — Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2018. — 212 с.
3. Кутбиддинова, Р. А. Полиэтническая образовательная среда вуза как объект психолого-педагогического исследования / Р. А. Кутбиддинова, А. А. Еромасова // Психология и педагогика. — 2009. — № 5. — С. 174—176.
4. Рахимов, Р. Г. Особенности организации обучения иностранных студентов в вузе и направление его развития / Р. Г. Рахимов // Язык и культура. — 2010. — № 4 (12). — С. 123—126.
5. Ушакова, И. А. Преподавание «Физической культуры» с учетом этнических особенностей иностранных студентов / И. А. Ушакова, В. Б. Мандриков // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. — 2011. — № 3 (39). — С. 85—87.
6. Ушакова, И. А. Здоровьесберегающее обучение в профессиональной социализации иностранных студентов — медиков: монография / И. А. Ушакова; под ред. В. Б. Мандрикова. — Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2014. — 131 с.
7. Фазлеева, Е. В. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению / Е. В. Фазлеева, Н. В. Васенков, А. С. Шалавина // Наука и спорт: современные тенденции. — 2016. — Т. 11, № 2. — С. 31—34.

Поступила в редакцию 04 марта 2020 г.

Для цитирования: Ермакова, М. А. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения иностранных студентов / М. А. Ермакова, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 3. — С. 110—114.

Сведения об авторах

Ермакова Марина Аркадьевна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры, Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия. ermakova-m@mail.ru

Ярушин Сергей Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. yarushinsa@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 3, pp. 110—114.

Physical culture and sport as a system-forming factor of health saving of foreign students

Ermakova M.A.¹, Yarushin S.A.²

¹ *Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia. ermakova-m@mail.ru*

² *Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. yarushinsa@gmail.com*

The article deals with the problem of health maintenance of foreign students. according to the authors, the field of physical culture and sports can serve a good resource for improving the efficiency of health preservation. The analysis of the state of health of students on the basis of medical examinations is presented, the motivation of students to physical culture and sports is studied, the factors that prevent and promote physical exercise are identified. The value orientations of foreign students to physical culture and sports are studied. The analysis of the most successful practices of teaching foreign students disciplines in physical culture and sports in medical universities in Russia and identified a number of features that must be taken into account when working with foreign students (when testing physical qualities, most students do not cope with the standards of physical fitness, the most attractive game sports, the culture of relationships with teachers is of particular importance). The authors conclude that it is necessary to fully use the social potential of physical culture and sports in the multi-ethnic educational environment of a medical University. This is the least expensive and most effective means of health preservation.

Keywords: *physical culture and sport, health care, higher medical education, multi-ethnic educational environment, health.*

References

1. Ermakova M.A., Lyashenko A.A. Zdorovesberezhenie inostrannykh studentov v obrazovatel'nom prostranstve vuza [Health Care of foreign students in the educational space of the University]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. Sbornik nauchnykh trudov. T. 63, ch. 1* [Problems of modern pedagogical education. Collection of proceedings. Vol. 63, pt. 1]. Yalta, 2019. Pp. 102—105. (In Russ.).
2. Korovin S.S., Pankratovich T.M. *Tsenostnyiy potentsial fizicheskoy kultury v vospitanii lichnosti* [The Value potential of physical culture in the education of the individual]. Orenburg, 2018. 212 p. (In Russ.).
3. Kutbiddinova R.A., Eromasova A.A. Polietnicheskaya obrazovatel'naya sreda vuza kak obekt psikhologo-pedagogicheskogo issledovaniya [Poly-ethnic educational environment of the University as an object of psychological and pedagogical research]. *Psihologiya i pedagogika* [Psychology and pedagogy], 2009, no. 5, pp. 174—176. (In Russ.).
4. Rahimov R.G. Osobennosti organizatsii obucheniya inostrannykh studentov v vuze i napravlenie ego razvitiya [Features of the organization of training of foreign students at the University and the direction of its development]. *Yazyk i kultura* [Language and culture], 2010, no. 4 (12), pp. 123—126. (In Russ.).
5. Ushakova I.A., Mandrikov V.B. Prepodavanie «Fizicheskoy kulturyi» s uchetom etnicheskikh osobennostey inostrannykh studentov [Teaching «Physical culture» taking into account the ethnic characteristics of foreign students]. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta* [Bulletin of Volgograd state medical University], 2011, no. 3 (39), pp. 85—87. (In Russ.).
6. Ushakova I.A. *Zdorovesberegayushee obuchenie v professionalnoy sotsializatsii inostrannykh studentov — medikov* [Health-Saving training in professional socialization of foreign medical students]. Volgograd, 2014. 131 p. (In Russ.).
7. Fazleeva E.V., Vasenkov N.V., Shalavina A.S. Zanyatiya fizicheskoy kulturoy v vuze kak sredstvo adaptatsii inostrannykh studentov k obucheniyu [Physical culture Classes in higher education as a means of adaptation of foreign students to training]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii* [Science and sport: modern trends], 2016, vol. 11, no. 2, pp. 31—34. (In Russ.).