

держави. Як свідчить статистика, приблизно двоє зі ста тих, хто навчається у вищих навчальних закладах у світовому масштабі, є іноземними студентами. Найбільший контингент іноземних здобувачів освіти у США, Канаді, Австралії, Франції, Німеччині, Великобританії. До України щорічно на навчання приїздить понад 40 тис. студентів з різних країн світу. Зважаючи на перманентну тенденцію до зближення держав і націй, зокрема, у освітньому контексті, слід зазначити, що залучення студентів з-за кордону у нове культурно-навчальне середовище потребує налагодження комунікативних зв'язків як шляхом виконання вимог системи освіти іншої країни, так і дотримання соціокультурних умов. Ефективним способом адаптації іноземних студентів до умов життя в іншій країні, на нашу думку, є соціальна фасилітація.

Фасилітація (від англ. facilitate – допомагати, полегшувати, сприяти) – це організація процесу колективного вирішення проблем у групі, керованій фасилітатором (ведучим, головуючим, а у ВНЗ – куратором, деканом). Соціальна фасилітація – посилення енергії, підвищення активності, домінуючих реакцій індивіда, полегшення його діяльності в присутності групи (разом краще!). Уперше це явище було виявлено французьким науковцем Ш. Фере наприкінці XIX ст., а науково зафіксовано – в дослідженнях американського психолога Н. Триплетта (США, 1898), який, спостерігаючи за велосипедистами, встановив зростання швидкості їх руху у присутності інших учасників велозмагань, детерміноване, на думку науковця, зокрема, такими факторами як очікування оцінки та конкуренція. Завданням соціальної фасилітації власне в освітньому процесі є активізація навчальної роботи студентів внаслідок посилення у них домінуючих реакцій – експресивності мови, висловлювання власної точки зору, виникнення асоціацій, генерування критичних ідей.

Таким чином, вважаємо, що адаптація іноземних студентів до незнайомого оточення, менталітету, культури, світобачення, звичаїв та традицій можлива шляхом такого психологічного феномену як соціальна фасилітація, що, в свою чергу, передбачає ефективну організацію міжособистісного спілкування іншомовних студентів в академічній групі, гуртожитках, на відкритих заходах у ВНЗ, комунікації з викладачами як на заняттях, так і за межами університету (під час екскурсій, відвідання музеїв, театрів, тематичних вечорів, днів національної культури тощо). Такий підхід, на нашу думку, сприятиме не лише активізації навчання, а й слугуватиме приводом для удосконалення іноземними студентами комунікативних вмій та навичок через діалог із присутніми на заняттях «сторонніми» людьми – носіями мови та культури.

УДК 796.015.132-057.875

**Ігор Казмірчук**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОРГАНІЗАЦІЙНО-ВИХОВНИЙ  
ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

**Igor Kazmirchuk**

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

## **PHYSICAL TRAINING AS ORGANIZATIONAL AND EDUCATIONAL FACTOR OF INTERNATIONAL STUDENTS' ADAPTATION AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE**

Фізична культура є однією із взаємопов'язаних ланок системи вищої професійно-педагогічної освіти і виступає могутнім засобом відновлення психічних і фізичних сил студентів-іноземців, допомагає впоратися із проблемами комплексного стрес-фактора, пов'язаного із проживанням у новому соціально-психологічному середовищі, ускладненому мовним бар'єром і необхідністю адаптуватися до навчання в університеті.

Однак практики недооцінюють питання адаптації, пов'язані з фізичною активністю іноземних студентів, а це важливо, бо саме в ній (фізичній активності) містяться резерви підвищення ефективності процесу адаптації.

Адаптивна фізична культура повинна бути для іноземних студентів обов'язковою навчальною дисципліною, особливо на початковому етапі навчання, так як вона стимулює позитивні реакції в системах і функціях організму, формує необхідні рухові координації, фізичні якості та здібності, спрямовані на життєздатність, розвиток й адаптацію організму іноземних студентів до комплексного стрес-фактора. Адаптивна фізична культура передбачає широке використання способів і методів фізичної активності, яка є основою адаптації особистості до нових умов освітньої діяльності.

Методологічною основою адаптивної фізичної культури є неспецифічний вплив фізичного тренування, що полягає у підвищенні стійкості організму студентів-іноземців до низки несприятливих факторів: незвичного клімату, психологічного стресу, розумового навантаження, гіподинамії, гіпоксії, перегрівання, охолодження та інше.

У більшості систем освіти іноземних держав, молодь яких приїжджає навчатися в Україну, фізичне виховання – це дисципліна, яка включена у робочий план вищого навчального закладу. Однак у проведенні занять з фізичної культури у ВНЗ різних країн є суттєві відмінності. Зокрема, основною особливістю є те, що студенти діляться за статевою ознакою і вчать окремо один від одного. Програма з фізичного виховання різна для юнаків і дівчат. Юнаки займаються в основному ігровими видами (футбол, баскетбол, крикет).

У всіх навчальних планах вищих навчальних закладів України, зокрема у ТНТУ, фізичне виховання є обов'язковою навчальною дисципліною. Разом із тим, більшість ВНЗ фізичному вихованню відвели роль факультативних занять або зовсім відмовилися від нього. Зауважимо, що для підготовчих факультетів, де найбільш гостро стоять проблеми адаптації, фізичне виховання від початку віднесено до розряду факультативних дисциплін.

До проблем, що виникають у викладачів фізичного виховання у процесі роботи зі студентами-іноземцями, можна виокремити такі:

- недостатнє володіння українською або російською мовою. Студенти, як правило, тільки до завершення третього курсу розширюють свій словниковий запас і починають активно використовувати набуті знання, спілкуються із викладачем;

- відчутна різниця між формами та методами навчання в українському виші та відповідними елементами навчання у вищій школі батьківщини студента.

Протягом останніх років у ТНТУ студентам запропоновано програми занять фізичною культурою і спортом на підставі ретельного вивчення особливостей попередньої підготовки. Береться до уваги й те, що 1 – 2 курси – це особливий період для усіх студентів, тим паче для іноземців.

Слід зауважити, що загальна фізична підготовка, стійкість до різних захворювань іноземних студентів ТНТУ першого року навчання значно нижча, ніж українських. Загальновідомо, що стан здоров'я суттєво впливає на освітні успіхи студентів. Спостереження за успішністю слухачів підготовчого відділення ТНТУ переконливо показує, що молоді люди, які відвідують заняття з фізичної культури, як правило, мають значно більші успіхи в навчанні, легше переносять навчальні навантаження, більш комунікабельні, менше хворіють.

На факультеті по роботі з іноземними студентами ТНТУ із студентами-іноземцями проводиться серйозна спортивно-масова робота, організуються спортивні свята, змагання з міні-футболу, волейболу, плавання, настільного тенісу, легкої атлетики та інших видів спорту. У виші є усі необхідні сприятливі умови, щоб заняття з фізичної культури проводилися на належному професійно-організаційному рівні – потужна спортивна база, басейн, тренажерний, гімнастичний та інші зали, досвідчений педагогічний колектив, сучасна організація фізичного виховання студентів.

Тому для іноземних студентів, а особливо для слухачів підготовчого відділення, необхідно ввести адаптивну фізичну культуру як обов'язкову навчальну дисципліну. Тоді, відповідно до наявної в університеті системи організації фізичного виховання, іноземні студенти, які пройшли медичний огляд і за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, повинні займатися в групах СМГ (спеціальна медична група) або ЛФК (лікувальної фізкультури), а студенти, які не мають відхилень у здоров'ї, в групах за вибраним видом спорту, за спеціально розробленими адаптивними програмами.

Таким чином, підсумовуючи, можна зазначити, що для адаптації іноземних студентів засобами фізичної культури необхідно:

- здійснювати підбір засобів фізичної культури, виходячи з інтересів і потреб студентів;
- варіювати зміст, засоби і форми занять фізичною культурою;
- систематично, протягом усього навчального року здійснювати психолого-педагогічний контроль розвитку студентів;
- контролювати функціональний стан організму іноземних студентів;
- в процесі адаптації на заняттях фізичною культурою і спортом частіше використовувати ігрову діяльність та змагальний метод роботи зі студентами;

- забезпечувати психологічний комфорт кожному студентові у процесі занять фізичною культурою та спортом;
- забезпечувати адекватність засобів і методик занять фізичними вправами функціональному стану організму студентів;
- здійснювати індивідуальний підхід при реалізації занять фізичною культурою;
- використовувати рейтингову систему оцінювання в навчанні студентів-іноземців;
- поєднувати заняття в залі із заняттями на свіжому повітрі при дотриманні гігієнічних норм і вимог особистої гігієни;
- забезпечувати взаємовідносини студентів та викладачів на основі співпраці, співтворчості, стимулювання активності студентів і забезпечення цим відчуття психологічної захищеності;
- виключати виникнення відчуття страху перед невдалою дією;
- визначати дозування психологічних і фізичних навантажень на заняттях фізичною культурою і оцінювати студентів у процесі фізичного виховання на основі диференційованого підходу;
- здійснювати контроль фізичної підготовки і функціонального стану організму на основі приросту індивідуальних показників у контрольних вправах [1, с. 50].

Отже, організація успішної адаптації іноземних студентів сприяє швидкому включенню їх у студентське середовище, полегшує процес навчання та виховання. Система фізичної культури у вищих навчальних закладах України, вирішуючи оздоровчі, освітні та виховні завдання, сприяє адаптації студентів-іноземців до навчально-професійної діяльності.

Викладачам, що ведуть заняття з фізичного виховання із іноземними студентами, необхідно знати і враховувати етнокультурні особливості традицій іноземців, а також запозичувати позитивний досвід їхніх національних систем оздоровлення. У роботі з іноземними студентами, які ведуть активний спосіб життя, мають стійкі фізкультурно-спортивні інтереси та потребу їх задовольняти, вимога Болонської системи освіти – перенесення основної роботи з аудиторних на самостійні форми, може бути реалізована без особливих застережень.

#### ***Література***

1. Королинская С. В. Некоторые проблемы адаптации иностранных студентов английского отделения НФаУ / С. В. Королинская // *Физическое воспитание студентов*. – 2011. – № 4. – С. 48 – 51.

УДК: 616-092.-12-057.87

**Ярослав Курко, Ангеліна Галіздра, Андрій Теплий**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ ТА ПРОЖИВАННЯ В УКРАЇНІ**