

- 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

Yaroslav Kurko, Angelina Galizdra, Andriy Teplyu
Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

PSYCHOPHYSIOLOGICAL PECULIARITIES OF FOREIGN STUDENTS' ADAPTATION TO THE LEARNING ENVIRONMENT AND ACCOMMODATION IN UKRAINE

Інтернаціоналізація сучасної вищої освіти актуалізує проблему адаптації іноземних студентів до чужої їм дійсності вищої школи незнайомої країни. Приблизно двоє зі ста студентів, котрі навчаються у вищій школі в світі на даний момент — іноземні студенти, серед яких у кількісному відношенні традиційно переважають громадяни країн, що розвиваються. Найбільший контингент іноземних студентів приймає вища школа США (більше 30 % загальної чисельності студентів-іноземців у світі), далі йдуть Франція, Німеччина, Великобританія, Канада, Бельгія, Японія (С.Н. Букашов, М.И. Говорова, 2002; А.В. Гапонов, 2004; В.Н. Шибаев, Л.В. Лукашова, 2007) — неоформлена література — Крамар І.Ю.)

Хоча Україна поки не стала учасником європейських програм академічної мобільності нарівні з країнами Європейського Союзу (навчання іноземних студентів здійснюється в рамках міждержавних угод, через міжвузівське співробітництво), соціальне замовлення на підготовку конкурентоспроможних іноземних фахівців, обумовлене входженням країни в міжнародний освітній простір і просуванням українських освітніх послуг на міжнародний ринок, вимагає організації процесу адаптації студентів до навчання у виші (С.Н. Букашов, М.И. Говорова, 2002; О.Т. Смирнова, 2008; Н.Б. Босюк, 2010)

Адаптаційні можливості є предметом вивчення низки наук, включаючи всі гуманітарні та медико-біологічні науки. Проте, загальноприйнятого визначення поняття адаптації немає. Слово «адаптація» (від лат. *Adapto* - пристосування) виникло в біології для позначення процесу пристосування функцій організму до умов навколишнього середовища (Я.В. Курко, 2006).

Розрізняють адаптацію як процес і адаптованість як найбільш стійкий стан організму в нових умовах (результат процесу адаптації). Фізіологічно розрізняють строкову і довготривалу адаптацію (С.Н. Вадзюк. Я.В. Курко, Т.М. Білінська 2006).

Фізіологічна адаптація — сукупність фізіологічних реакцій, що лежить в основі пристосування організму до зміни навколишніх умов, вона спрямована на збереження відносної постійності його внутрішнього середовища. Процес фізіологічної адаптації — це єдність трьох фаз — порушення гомеостазу, руйнування старої програми, формування нової програми. Неповне проходження цих фаз викликає неповну адаптацію, яка проявляється в підвищеному реагуванні на будь-які навантаження, погіршенні самопочуття або поновленні старих захворювань (Я.В. Курко, З.Й. Кульчицький, 2012).

Психологічна адаптація визначається активністю особистості та виступає як єдність акомодатії та асиміляції. Референтними показниками адаптованості

сьогодні є відсутність або низький рівень тривожності і високий рівень самооцінки (Я.В. Курко, Т.М. Білінська, 2008).

Основними факторами, що ускладнюють процес адаптації, передусім можна виділити соціально-психологічні проблеми, пов'язані з необхідністю діяльності в іншомовному середовищі, відривом від сім'ї і звичного соціального оточення, впливом "почуття самотності" в перші місяці перебування в іншій країні. По-друге, проблеми адаптації обумовлюються психофізіологічними наслідками зміни темпу і ритму життя, стресогенними факторами навколишнього середовища, недоступністю рекреаційної сфери. Істотне значення мають також незвичні клімато-географічні умови та відсутність у організму "досвіду" пристосування до них, нові водний і харчовий раціони (Я.В. Курко, З.Й. Кульчицький, 2012).

За оцінками іноземних студентів, по приїзді в Україну їм було найважче звикнути до погоди (26%), умов проживання в гуртожитку (21%) і необхідності спілкуватися українською мовою (18%), далі йдуть складнощі звикання до іншого способу життя (14%), відношенню оточуючих (11%), відсутності родичів (5%) і особливостям української кухні (3%), тобто більшість іноземних студентів стикаються з труднощами як фізіологічного, так і соціального характеру (С.Н. Букашов, М.И. Говорова, 2002). Відкрите питання про те, що сподобалося студентам по приїзді в Україну, дало досить великий розкид думок - від самостійності (1%) до пам'яток міст України (17%) (С.Н. Букашов, М.И. Говорова, 2002). Цікаво, що саме тим студентам, яким найскладніше було звикнути до наших кліматичних умов, сподобалися погода і природа, тобто ті незвичні явища, до яких найскладніше було адаптуватися. Іноземні студенти, яким відразу після приїзду в Україні нічого не сподобалося, відчували труднощі у всіх сферах адаптації, ймовірно, внаслідок домінування негативних вражень від нової соціокультурної реальності.

Абсолютна більшість іноземних студентів після приїзду в Україну зустрічаються з труднощами фізіологічного (звикання до клімату, кухні) і соціально-психологічного характеру (пристосування до побутових умов, нормам поведінки і вимогам навчальної діяльності). Наведені психофізіологічні дані слід враховувати при розробці заходів, спрямованих на оптимізацію процесів адаптації студентів-іноземців, особливо студентів першого курсу, до умов навчання та проживання в Україні.