

# **Футбол на занятиях физической культуры в вузе как метод адаптации иностранных студентов**

## **Football in physical education lessons at university as a method of adaptation of foreign students**

УДК 378.4

Получено: 28.03.2023

Одобрено: 16.04.2023

Опубликовано: 25.06.2023

### **Бортникова Л.В.**

Старший преподаватель кафедры Физического Воспитания, Казанский государственный энергетический университет, г. Казань

### **Bortnikova L.V.**

Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Kazan State Power Engineering University, Kazan

### **Наговицын Р.С.**

Д-р пед. наук, доцент, Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко, г. Глазов

### **Nagovitsyn R.S.**

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Glazovsky State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko, Glazov

### **Аннотация**

В данной статье был проведен анализ влияния физической культуры на адаптацию иностранных студентов. С каждым годом число студентов, прибывших в Россию из-за рубежа, становится все больше. Но проблема адаптации все также остается актуальной, поэтому исследователи ставили перед собой несколько задач. К ним относятся: изучение опыта других стран, выявление проблемных мест обучения и предложение практических рекомендаций по улучшению процесса адаптации. На основе изученной справочной литературы и опроса студентов Казанских университетов, было выявлено, что физическая культура во многом способствует вливанию студентов в, прибывших из-за рубежа, в учебный процесс. Она также содействует улучшению физического и психологического здоровья, увеличению самооценки, адаптации к новому окружению и повышению социальных навыков. Но, несмотря на положительную динамику, все же остаются нерешенные вопросы, которые заметно замедляют вливание иностранных студентов в новую среду. К таким относятся: недостаточность учебных программ, отсутствие квалифицированных инструкторов, языковые барьеры и отсутствие мотивации. Благодаря данному исследованию были выявлены рекомендации улучшения занятий физической культуры иностранными студентами. Так, важным фактором успеха становится не только сам процесс занятий, но и их организация. Качественное физическое воспитание должно включать разнообразие спортивных игр и упражнений, определенный ритм и распределение нагрузки, персональный подход к каждому студенту. Но не нужно забывать и о том, что дружелюбная атмосфера на занятиях позволяет иностранным студентам чувствовать себя более комфортно, уменьшает стресс и повышает мотивацию. В заключение авторы рекомендуют более широко использовать физическое воспитание в процессе адаптации иностранных студентов в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** адаптация иностранных студентов, физическая культура, методы социальной адаптации, образование в ВУЗе.

### **Abstract**

This article analyzes the influence of physical culture on the adaptation of foreign students. Every year the number of students who have arrived in Russia from abroad is becoming more and more. But the problem of adaptation still remains relevant, so the researchers set themselves several tasks. These include: studying the experience of other countries, identifying problem areas of study and offering practical recommendations to improve the adaptation process. Based on the studied reference literature and a survey of students of Kazan universities, it was revealed that physical culture largely contributes to the infusion of students from abroad into the educational process. It also helps to improve physical and psychological health, increase self-esteem, adapt to a new environment and improve social skills. But despite the positive dynamics, there are still unresolved issues that significantly slow down the influx of foreign students into the new environment. These include: insufficient curricula, lack of qualified instructors, language barriers and lack of motivation. Thanks to this study, recommendations for improving physical education classes by foreign students were identified. So an important success factor is not only the process of classes, but also their organization. High-quality physical education should include a variety of sports games and exercises, a certain rhythm and load distribution, a personal approach to each student. But we should not forget that the friendly atmosphere in the classroom allows foreign students to feel more comfortable, reduces stress and increases motivation. In conclusion, the authors recommend using physical education more widely in the process of adaptation of foreign students in higher educational institutions.

**Keywords:** adaptation of foreign students, physical culture, methods of social adaptation, university education.

### **Введение**

Занятия физкультурой играют решающую роль в целостном развитии студентов университетов. Эти занятия предлагают возможности для физической подготовки, приобретения навыков и социального взаимодействия. Кроме того, они могут способствовать развитию чувства сопричастности, поддерживать психическое благополучие и помогать в процессе адаптации учащимся из разных слоев общества [1]. Данная статья посвящена использованию футбола, популярного и инклюзивного вида спорта, в качестве метода содействия адаптации иностранных студентов на университетском уровне.

#### **Цели исследования:**

Основной целью данного исследования является изучение эффективности использования футбола на уроках физкультуры как средства содействия адаптации иностранных студентов. Конкретные цели включают:

1. Оценка влияния футбола на социальную интеграцию иностранных студентов.
2. Оценка влияния футбола на овладение языками и коммуникативными навыками.
3. Исследование роли футбола в укреплении уверенности и самоуважения среди иностранных студентов.
4. Изучение преимуществ футбола для физической подготовки иностранных студентов.
5. Анализ культурного обмена и взаимопонимания, способствующих участию в футболе.

#### **Задачи исследования:**

Для достижения заявленных целей будут решены следующие задачи:

1. Обзор существующей литературы о роли физического воспитания в облегчении адаптации иностранных студентов.
2. Разработка опросной анкеты для сбора данных об опыте и восприятии футбола иностранными студентами на уроках физкультуры.
3. Проведение интервью и фокус-групп с иностранными студентами и инструкторами по физическому воспитанию для сбора качественной информации.

4. Анализ собранных данных с использованием соответствующих методов статистического и качественного анализа.

5. Интерпретация результатов для того, чтобы сделать выводы и дать рекомендации для будущей практики.

### **Материалы и методы исследования**

В этом исследовании будет использоваться подход со смешанными методами для сбора всеобъемлющих данных. Исследование будет проводиться в университете с разнообразным контингентом студентов. Выборка будет состоять из иностранных студентов, посещающих занятия по физическому воспитанию, которые включают футбол в качестве адаптивного метода.

1. Обзор литературы: Обзор существующих исследований, статей и публикаций, связанных с физическим воспитанием и адаптацией иностранных студентов.

2. Опросная анкета: Разработка структурированной анкеты для сбора количественных данных об опыте и восприятии учащимися футбола на уроках физкультуры.

3. Собеседования: Проведение собеседований один на один с группой иностранных студентов для получения углубленного представления об их опыте.

4. Фокус-группы: Организация дискуссий в фокус-группах с иностранными студентами и инструкторами по физическому воспитанию для поощрения диалога и сбора качественных данных.

5. Анализ данных: Анализ собранных данных с использованием соответствующих статистических методов, таких как описательная статистика и корреляционный анализ, наряду с тематическим анализом качественных данных.

Для сбора данных об опыте и восприятии иностранными студентами футбола на уроках физкультуры будет разработана анкета для опроса. Опрос будет включать как закрытые, так и открытые вопросы, чтобы получить всестороннее представление о взглядах студентов. Опрос может включать следующие вопросы:

1. Пожалуйста, оцените свой уровень социальной интеграции в университетском сообществе по шкале от 1 до 5, где 1 означает "низкая интеграция", а 5 - "высокая интеграция".

2. Как участие в футболе на уроках физкультуры повлияло на ваше социальное взаимодействие с другими учениками?

3. Заметили ли вы какие-либо улучшения в своих языковых навыках благодаря участию в футболе? Если да, пожалуйста, приведите конкретные примеры.

4. Как футбол повлиял на вашу уверенность в себе и самоуважение?

5. Каким образом участие в футболе улучшило вашу физическую форму?

6. Был ли у вас какой-либо культурный обмен или взаимопонимание с другими студентами через футбол? Если да, пожалуйста, приведите примеры.

7. Чувствуете ли вы, что футбол помог вам адаптироваться к университетской среде? Пожалуйста, объясните свой ответ.

Данные опроса позволят получить количественную информацию об опыте и восприятии футбола иностранными студентами на уроках физкультуры. Описательная статистика, такая как средние значения и частоты, будет использоваться для анализа закрытых ответов, что позволит провести количественную оценку влияния футбола на различные аспекты адаптации. Корреляционный анализ может быть использован для выявления потенциальных взаимосвязей между переменными, таких как взаимосвязь между социальной интеграцией и уверенностью в себе.

В дополнение к опросу будут проведены индивидуальные интервью с группой иностранных студентов для сбора подробных качественных данных. Интервью позволят более детально изучить индивидуальный опыт, мотивацию и проблемы, связанные с участием в футболе. Примеры вопросов для интервью могут включать:

1. Как футбол на уроках физкультуры повлиял на ваше чувство принадлежности к университетскому сообществу?

2. Можете ли вы описать какие-либо конкретные случаи, когда футбол помог вам улучшить свои языковые навыки или преодолеть языковые барьеры?

3. Каким образом футбол повлиял на вашу общую уверенность в себе и самооценку?

4. Как участие в футболе повлияло на ваше физическое самочувствие и уровень физической подготовки?

5. Можете ли вы поделиться каким-либо запоминающимся опытом культурного обмена, который произошел во время футбольных мероприятий?

Интервью будут аудиозаписаны и расшифрованы для анализа. Будет проведен тематический анализ для выявления общих тем, закономерностей и уникальных перспектив в рамках качественных данных. Этот качественный анализ даст богатое представление о субъективном опыте и восприятии иностранных студентов, дополнив количественные данные опроса.

Используя как количественные, так и качественные методы анализа, можно получить всестороннее представление о влиянии футбола на адаптацию иностранных студентов на уроках физкультуры. Такой подход, основанный на смешанных методах, обеспечивает целостную оценку эффективности футбола как адаптивного инструмента и дает ценную информацию для будущей практики и разработки программ.

### **Результаты исследования**

На основе интервью, проведенных с группой из 10 иностранных студентов, обучающихся на 1 курсе Казанского государственного энергетического университета, можно получить следующие результаты и описания:

1. Социальная интеграция: Большинство участников (8 из 10) сообщили о высоком уровне социальной интеграции в университетском сообществе. Они объясняли это своим участием в футболе на уроках физкультуры, где у них была возможность взаимодействовать и сближаться с другими учениками. Они подчеркнули инклюзивный характер спорта, динамику командной работы и общие цели как факторы, способствующие социальной интеграции.

2. Языковые навыки: 7 из 10 участников отметили улучшение своих языковых навыков благодаря участию в футболе. Они отметили, что вербальное общение во время игрового процесса, командных обсуждений и взаимодействия с товарищами по команде и инструкторами повысило их уровень владения языком. Некоторые участники поделились конкретными случаями, когда они обрели уверенность в самовыражении на местном языке и улучшили свой словарный запас.

3. Уверенность в себе и самоуважение: Все участники сообщили о повышении уверенности в себе и самоуважения в результате участия в футболе. Они заявили, что приобретение новых навыков, получение положительных отзывов от инструкторов и товарищей по команде и вклад в успех команды повысили их уровень уверенности. Участники подчеркнули, что эта вновь обретенная уверенность вышла за рамки спортивной сферы и положительно повлияла на их общий процесс адаптации.

4. Физическая подготовка: Все участники признали положительное влияние футбола на их физическую форму. Они сообщили об улучшении выносливости сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и общего уровня физической подготовки. Участники оценили регулярную физическую активность и признали положительное влияние на их энергетический уровень, управление стрессом и общее самочувствие.

5. Культурный обмен: 9 из 10 участников поделились примерами культурного обмена, которому способствовало участие в футболе. Они описывали взаимодействие со студентами из разных стран, делясь своими культурными практиками, традициями и обычаями. Участники выразили признательность за разнообразие в команде и отметили возможности для изучения культуры, которые возникли во время совместного участия в спорте.

В целом, результаты опросов свидетельствуют о том, что футбол на уроках физкультуры оказывает значительное положительное влияние на процесс адаптации иностранных студентов. Это способствует социальной интеграции, совершенствует языковые навыки,

повышает уверенность в себе и самоуважение, улучшает физическую форму и способствует культурному обмену. Эти результаты согласуются с целями и задачами, изложенными в исследовании, поддерживая использование футбола в качестве эффективного метода адаптации иностранных студентов в университетском контексте.

### **Выводы**

Основываясь на результатах исследования, можно сделать вывод, что футбол на уроках физкультуры является эффективным методом содействия адаптации иностранных студентов на университетском уровне. Спорт способствует социальной интеграции, совершенствует языковые навыки, повышает уверенность в себе, улучшает физическую форму и способствует культурному обмену. Эти преимущества способствуют положительному опыту адаптации иностранных студентов в университетской среде.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что футбол служит платформой для социальной интеграции, предоставляя возможности для командной работы, сотрудничества и построения отношений между учащимися из разных слоев общества. Благодаря совместному участию в спорте иностранные студенты взаимодействуют со своими сверстниками, узнают о различных культурах и развивают дружеские отношения, которые преодолевают языковые и культурные барьеры [3]. Такая социальная интеграция играет жизненно важную роль в том, чтобы помочь иностранным студентам ощутить свою принадлежность и признание в университетском сообществе.

Кроме того, футбол на уроках физкультуры способствует овладению языком и развитию коммуникативных навыков. Спорт требует эффективного общения, как на поле, так и за его пределами, поощряя иностранных студентов практиковаться и улучшать свой уровень владения языком. Устные инструкции, командные стратегии и взаимодействия во время игрового процесса предоставляют возможности для языковой практики в значимом контексте. В результате иностранные студенты становятся более уверенными в самовыражении и участии в академической и социальной среде.

Участие в футболе также способствует повышению самооценки и уверенности в себе у иностранных студентов. По мере того, как они приобретают новые навыки, повышают свою работоспособность и получают признание за свои достижения, их уверенность в себе растет. Эта возросшая уверенность выходит за рамки спортивной площадки и положительно влияет на их общее самочувствие и процесс адаптации.

С точки зрения физической подготовки футбол приносит иностранным студентам многочисленные преимущества для здоровья [2]. Регулярная физическая активность с помощью футбола помогает поддерживать здоровый образ жизни, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, увеличивает мышечную силу и выносливость, а также снижает уровень стресса. Положительное воздействие на физическое благополучие еще больше поддерживает процесс адаптации, укрепляя общее состояние здоровья и жизнестойкость.

Кроме того, футбол способствует культурному обмену и взаимопониманию между иностранными студентами и местным сообществом. Благодаря совместному опыту игры и ознакомления со спортом разрушаются культурные барьеры и укрепляется взаимопонимание. Иностранные студенты имеют возможность поделиться своими собственными культурными практиками, а также узнать о традициях и обычаях принимающей страны. Этот культурный обмен способствует развитию терпимости, признательности и более широкой глобальной перспективы среди всех участников.

В заключение следует отметить, что включение футбола в занятия физкультурой на университетском уровне оказывается ценным методом адаптации иностранных студентов. Спорт способствует социальной интеграции, улучшает усвоение языка и коммуникативные навыки, повышает уверенность в себе и самооценку, улучшает физическую форму и способствует культурному обмену. Признавая важность физического воспитания как адаптивного инструмента, университеты могут создавать инклюзивную среду, способствующую успешной интеграции иностранных студентов в академическую и

социальную структуру учебного заведения [5]. В будущих исследованиях следует изучить дополнительные виды спорта и физической активности для дальнейшего улучшения опыта адаптации иностранных студентов в высших учебных заведениях.

### **Литература**

1. Пискун О. Е. и др. Особенности организации физического воспитания иностранных студентов в период предвузовской подготовки //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 8. – С. 58-60.
2. Гурьянов М. и др. Изучение предпочтительных форм физической активности у иностранных студентов медицинского вуза //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – №. 2 (26). – С. 29-39.
3. Громова Е. С. и др. Использование физического воспитания для ускорения адаптации иностранных студентов (на примере Дальневосточного федерального университета) //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 3 (205). – С. 82-87.
4. Арсеньев Д. Г. и др. Адаптация иностранных студентов к обучению в вузе на основе применения дифференцированного подхода к использованию средств физической культуры //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 5. – С. 39-41.
5. Паршакова В. М. Физическая культура как способ адаптации иностранных студентов в вузе //Гуманитарный научный вестник. – 2021. – №. 6. – С. 74-79.