

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з  
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя  
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного  
виховання та здоров'я ХНМУ

**7 квітня 2023 року**



**Харківський національний медичний університет  
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Національний юридичний університет імені  
Ярослава Мудрого  
Харківська державна академія культури  
Національний аерокосмічний університет імені  
М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
Харківський регіональний центр професійної освіти  
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»  
Харківська академія безперервної освіти  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка**

## **«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»**

Матеріали IV Науково-практичної конференції з  
міжнародною участю  
(07 квітня 2023 року, Харків)

**2023 рік**

*Джерелій В.В.*

ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО  
НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ ..... 36-46

*Ковтун Є.А., Стратій Н.В.*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ  
ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ..... 47-51

*Колісниченко О.В., Луценко І.В., Шутєєв В.В.*

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ ..... 52-59

*Korchevska O.G., Stratii N.V.*

INFLUENCE OF CALLANETIC SYSTEM  
EXERCISES ON IMPROVING PHYSICAL  
DEVELOPMENT AND MOVEMENT QUALITIES OF  
STUDENTS ..... 60-67

*Корчевська О.Г., Ленська О.В., Лапко С.В.*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА  
ДИНАМІКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ  
ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ..... 68-75

*Kulikova O.V., Stratii N.V.*

PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO  
OVERCOME STRESS ..... 75-78

Корчевська О. Г.  
Кафедра фізичного виховання та спорту  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
Email: [Korchevskajaksu@gmail.com](mailto:Korchevskajaksu@gmail.com)

Ленська О.В.  
старша викладачка  
Email: [ov.lenska@knmu.edu.ua](mailto:ov.lenska@knmu.edu.ua)  
Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет

Лапко С.В.  
Email: [Swetlana1871@ukr.net](mailto:Swetlana1871@ukr.net)  
Харківський регіональний центр професійної освіти  
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ДИНАМІКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ**

Проблема дослідження особливостей адаптації іноземних студентів до умов життя та навчання в Україні є особливо актуальною в сучасних умовах формування міжнародної освітньої системи.

У сфері освіти проблема зіткнення культур спостерігається дуже виразно. Кількість іноземних студентів, які бажали здобути освіту в Україні, збільшувалася з кожним роком, особливо помітним був цей ріст у 2015-2021 рр. І перед Харківським національним медичним університетом

постало гостре питання, як успішно навчити та соціально адаптувати потік іноземних студентів.

Етапи адаптації іноземних студентів до нового мовного, соціокультурного та навчального середовища такі: входження до студентського осередку, засвоєння основних норм міжнародного колективу, формування стійкого позитивного ставлення до майбутньої професії, подолання «мовного бар'єру», посилення почуття академічної рівноправності. Для студентів основне значення має соціально-професійна адаптація, рівень якої залежить від об'єктивних та суб'єктивних причин. До суб'єктивних причин належить рівень готовності до сприйняття навчальної інформації, що передбачає наявність мотивації до навчання, володіння навичками самостійної навчальної діяльності та лінгвістичним апаратом для засвоєння професійної інформації та емоційно-вольову компоненту [3,5].

Іноземні студенти різних країн репрезентують різні етнічні групи.

Викладачам доводиться працювати з християнами (католики та православні), мусульманами різних течій (шиїти та суніти), буддистами, зороастрійцями, індуїстами. Різний релігійний світогляд, культурне виховання, різні системи

освіти та різний рівень підготовки, різні вікові діапазони - все це обумовлює надзвичайну неоднорідність аудиторії та, у свою чергу, значно ускладнює роботу викладача [1,2].

Аналіз робіт, присвячених проблемі соціальної адаптації особистості в інокультурному середовищі, показав, що недостатньо вивчено питання внутрішньоособистісних змін, що відбуваються при різкій зміні всієї життєвої ситуації людини, яка постає перед проблемою вибору мотивів, орієнтації власної поведінки.

Більшість іноземних студентів ХНМУ приїхали з арабських країн. Однак і всередині арабської аудиторії є істотні відмінності в загальній культурі та здібностях до навчання між вихідцями з різних арабських країн. Досвід показує, що здібності до навчання у арабських студентів різних країн також різні.

Студенти з Марокко, Алжиру та Тунісу в основному вміють вчитися набагато краще за студентів з інших арабських країн. Це пояснюється збереженою в цих країнах із часів колонізації французької системи освіти. Знання іноземних мов допомагає легко сприймати на слух іншомовну інформацію. Такі студенти старанні, вміють

працювати самостійно, що позитивно впливає на результати навчання.

Неспокійна політична обстановка в Іраку, Палестині, Афганістані, Лівії, Ємені та інших країнах арабського світу надзвичайно негативно відбивається на психічному стані студентів із цих країн, а також на їх здібностях до навчання. Ці студенти імпульсивні, швидко долучаються до будь-якої навіть малоконфліктної ситуації, але, на жаль, важко налаштовуються на сприйняття та обробку інформації.

Релігія відкладає свій відбиток на освіту арабських студентів. Араби, які сповідують Іслам, по-різному здатні сприймати і засвоювати науковий матеріал. Особливо це стосується медичних дисциплін. Іслам забороняє зображати людину, гріхом є вивчення її внутрішньої будови. У країнах, де досі сповідується ортодоксальний Іслам (Саудівська Аравія, Судан), анатомія людини практично не вивчається. На підсвідомому рівні вони заперечують науку та пізнання як такі.

Анкетування показало, що соціально-адаптаційні проблеми є найбільшчими: лише 10% респондентів не мали труднощів у перші місяці після приїзду на навчання до України. Основні труднощі, на які вказали іноземні студенти,

це побутові проблеми, незнання українських законів, кліматичні умови, бюрократія під час реєстрації, мовний бар'єр.

На процес пристосування іноземних студентів впливає багато факторів. У тому числі й індивідуальна психологічна гнучкість, особливості рідної культури, релігійні переконання, мовні здібності (у зв'язку з тим, що студенти навчаються англійською мовою, легше адаптуються ті, хто добре нею володіє) і навіть стать і вік: найбільш успішно адаптуються чоловіки віком від 20 до 25 років.

На думку іноземних студентів, серед домінуючих факторів успішної адаптації – на першому місці стоїть наявність добрих друзів та знайомих (45%). Важливо відзначити, що хоч майже третина респондентів (34%) не змогла дати чіткої та визначеної оцінки своїх взаємовідносин з викладачами, більш як половина опитаних характеризує ці відносини як добрі та позитивні. У 52% іноземних студентів складаються дружні відносини з українськими студентами, у 39% - приятельські, приязні і лише 9% відчують певну напруженість у відносинах.

У всіх сферах адаптації у 3-4 рази більше іноземних студентів – юнаків, ніж дівчат, мають проблеми, проте



спілкування з одногрупниками однаково складне для представників обох статей. На відміну від дівчат, юнакам сподобались люди, які проживають у нашій країні, незалежність та самостійність, інший спосіб життя, наявність земляків (по 100%), навчання (90%), тоді як дівчата віддали перевагу культурі, погоді та пам'яткам міста Харкова .

Найважливішою умовою успішної роботи з іноземними студентами є створення студентського самоуправління серед іноземних студентів.

Оскільки соціальна адаптація пов'язана з успіхами у навчанні, психологічним комфортом, задоволеністю особистості професійним вибором, ступенем її включення до соціокультурного простору університету, участь у соціально-культурній діяльності є важливою ланкою для здобуття освіти у вузах України.

Аналізуючи та узагальнюючи вищезгадане, можна констатувати, що головне у роботі з адаптації іноземних студентів - це:

враховувати національно-психологічні особливості студентів під час виборів засобів психологічного впливу на представників різних регіонів;

використовувати педагогічні засоби, що сприяють швидшій адаптації іноземців до нового соціокультурного середовища та нової педагогічної системи.

### **Список використаних джерел**

1. Волкова В. П. Педагогіка. – К., 2001. – 352 с.
2. Бакіров В. С. Міжкультурна комунікація в університеті: історичний досвід і виклики сучасності / В. С. Бакіров, Н. І. Ушакова, Л. М. Хижняк // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. - Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи» - Випуск 39. – Харків, 2017 р. – С. 286-293.
3. Васецька Л. І. Формування міжкультурної компетенції у процесі навчання професійної комунікації іноземних студентів. / Л. І. Васецька // Сучасні стратегії мовної підготовки іноземних студентів не філологів. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. - Запоріжжя, 2008. - С. 33-36.
4. Грещук Р. Я. Проблема адаптації та міжкультурної толерантності в навчальному процесі / Р. Я. Грещук // Сучасні стратегії мовної підготовки іноземних студентів-

нефілологів. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. - Запоріжжя, 2008. - С. 44-46.

5. Leszek Korporowicz. Jagiellońskie inspiracje dialogu międzykulturowego/ Mosty nadziei. Jagiellońskie inspiracje dialogu międzykulturowego. – Kraków 2016. – S.10.

6. Микитась В. Давньоукраїнські студенти і професори / В. Микитась. – К. : Абрис, 1994. – 28 с.

7. Роммель К. Д. Спогади про моє життя та мій час / К. Д. фон Роммель. – Х.: Майдан, 2001. – 235 с.

Kulikova Olga Volodymyrivna

3rd year student, 25th group, III Faculty of Medicine

Email: [ovkulikova.3m20@knmu.edu.ua](mailto:ovkulikova.3m20@knmu.edu.ua)

Scientific adviser: Senior Lecturer Stratii Nataliia Volodymyrivna

Email: [nv.stratii@knmu.edu.ua](mailto:nv.stratii@knmu.edu.ua)

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

## **PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO OVERCOME STRESS**

During the war, people experience different emotions and have different levels of stress because they all find themselves in