



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я**

«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

**збірник тез науково-практичної internet-конференції
з міжнародною участю
присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової**

23-24 квітня 2020 року

Харків – 2020

УДК 614.02 (06)

Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини
//Збірник наукових праць. – Харків, 2020. – Випуск 1. – 227 с. (укр.)

Даний випуск містить матеріали науково-практичної internet - конференції з міжнародною участю, присвячений пам'яті професора О.В. Пешкової (23-24 квітня 2020 року, місто Харків)

У збірнику розміщені наукові статті викладачів, молодих вчених, аспірантів, магістрантів, студентів, функціонерів сфери фізичної терапії та фізичної культури та спорту.

Тематика збірника:

- Актуальні питання фізичної терапії;
- Сучасні освітні здоров'язберігаючі технології;
- Медико-біологічні основи здорового способу життя;
- Загальнолюдські цінності в контексті фізичного виховання і здорового способу життя;
- Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя;
- Спорт як складова активізації здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали відбиваються в міжнародних науково метричних базах даних **Google Scholar**

Друкується в авторській редакції

Зауваження, побажання та пропозиції направляти на e-mail:

- ✓ sport@nuph.edu.ua
- ✓ anastasiaevelika89@gmail.com

©Національний фармацевтичний університет, 2020

©Автори, 2020

АДАПТАЦІЯ І ІНТЕГРАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ІНОСТРАНЦІВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ І СПОРТА

Лобаньова О. В.

Харьковский национальный медицинский университет, г. Харьков, Украина

Аннотация. В статье рассматриваются здоровье сберегающие формы проведения занятий по физической культуре и спорту, со студентами-иностранцами первого-второго года обучения, для их скорейшей адаптации и интеграции в новых условиях жизни и обучения в Харьковском национальном медицинском университете.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, адаптация, студенты-иностранцы.

Вступление. Современная мировая система образования позволяет, выбирать не только специальность, но и страну, и высшее учебное заведение. Все больше будущих врачей и специалистов медицинского профиля, желают получить квалификацию в Харьковский национальный медицинский университет. На это влияет много факторов, как объективных, так и субъективных. При этом остается проблемой адаптация студента в новых условиях, его восприятие другой культуры и традиций. От того, как будущий врач, воспримет изменения в своей жизни, зависит, в первую очередь, его физическое и эмоциональное состояние, что кардинально влияет на дальнейшее обучение и достижения поставленной цели, а именно – стать высококвалифицированным специалистом в области медицины.

Цель исследования: посредством физической культуры и спорта помочь студентам-медикам факультета «По подготовке иностранных студентов» адаптироваться к новым условиям и сохранить мотивацию к здоровому образу жизни.

Материалы и методы: многолетний опыт работы со студентами-иностранцами, показал, что их интеграция в украинское общество, являет собой сложный и многогранный процесс. Все они прибывают из стран, где велико

влияние религии и соблюдение национальных традиций. Большие соблазны, которые становятся доступными в Украине, особенно: алкоголь, табачные изделия и многое другое, негативно влияют на их психологическое и физическое состояние.

По данным ежегодного медицинского осмотра, около 10% первокурсников имеют врожденные патологии со стороны сердечно-сосудистой системы, аномальное развитие опорно-двигательного аппарата, легкие формы ДЦП, а также заболевания дыхательных путей и выраженный астматический синдромом. Такие студенты, безусловно, относились к специальной медицинской группе. Занятия с ними проводились с учетом всех факторов. В учебном процессе использовались, наряду с общеразвивающими упражнениями, специальные упражнения. Особое внимание уделяется их правильному выполнению, т.к. у большинства студентов, это вызывало затруднения, из-за отсутствия навыков. Использование групповых упражнений, помогло улучшить коммуникативность, раскрепостить общение [1, 3].

Одну из ключевых ролей сыграло общение со старшекурсниками, которые являются членами сборных команд университета и смогли достичь определенных успехов в спорте, невзирая на проблемы со здоровьем. Так же

проводились встречи с паралимпийцами. Их рассказы о своих победах стали яркой мотивацией к занятию физкультурой и спортом.

Что же касается студентов основной группы, то большинство из них, согласно анкетированию, либо не имели возможности занятий физической культурой и спортом, либо игнорировали их в виду отсутствия мотивации.

В процессе занятий в основной группе, студентам предлагалось продемонстрировать движения, присущие их этнической группе. Это были элементы национальных видов спорта, либо национальных танцев. Студенты старались выполнить, новые для них, движения. Те, кто демонстрировал данные элементы, с особым энтузиазмом и желанием, объясняли правильность их выполнения, что привело к заинтересованности и повышению мотивации к занятиям. Упор делался на игровые виды спорта и командные состязания (эстафеты). Данная форма позволила студентам раскрыть в себе такие качества как: коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручка и моральная поддержка. Это особо важно с учетом того, что студенты в группе не просто из разных стран, а порой и с разных континентов [2].

Совместное проведение занятий с группами украинских студентов повысило взаимопонимание и улучшило межэтнические связи. Особо эффективными стали мини-спартакиады в программу которых входили: футбол, волейбол, баскетбол. В одной команде, были представители разных рас и национальностей. Совместные победы и неудачи, сплачивали студентов. В дальнейшем это перерастало в дружбу и за пределами университета. Такое общение позволило привлечь ряд студентов-иностранцев к занятиям спортом вне стен учебного заведения. Они посещают фитнес-клубы, бассейны, спортивные секции, что положительно влияет на их физическое и моральное здоровье.

Полученные результаты: к концу осеннего семестра, ряд студентов-иностранцев первого курса, изъявляли

желания посещать спортивные секции, представленные в университете. На втором курсе их число немного увеличивалось. В ряде команд, данные студенты, продолжали заниматься и отстаивать честь университета на спортивных аренах, вплоть до конца обучения. Количество пропущенных занятий сократилось до минимума. Благодаря совместным занятиям студентов-иностранцев с украинскими студентами, улучшилось взаимопонимание и общение. Установление дружеских отношений украинских и иностранных студентов привело более быстрой адаптации и интеграции последних, к новым условиям жизни и обучения.

Выводы. Применение нестандартных подходов, а именно, привлечение самих студентов-иностранцев к проведению занятий, с использованием элементов этнокультуры, совместные занятия с украинскими студентами, совместный соревновательный процесс, стали одним из факторов ускорения адаптации и интеграции первых, к новым условиям жизни и учебы, ведению правильного образа жизни, поддержанию физического и эмоционального здоровья.

Список литературы:

1. Анікеєв Д. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді / Дмитро Анікеєв // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010, - Вип., 14 т. 2. – С. 10-14.
2. Березовская И.К. Формирование здорового образа жизни молодежи / Березовская И.К. // Здоров'я нації – майбутнє України : матеріали III Всеукр. наук. – практ. студент. конф. – Донецьк, 2008. – С. 30 – 36.
3. Лук'янова Ю.С. Вимоги до використання здоров'язберігаючих освітніх технологій / Лук'янова Ю.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – С. 76-78.