

Динамика адаптационного потенциала иностранных студентов с различным уровнем двигательной активности в Казанском федеральном университете Фазлеева Е. В.¹, Валеева А. А.²

¹Фазлеева Елена Вячеславовна / Fazleeva Elena Vyacheslavovna – доцент,
общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта;

²Валеева Алсу Анваровна / Valeeva Alsu Anvarovna – лаборант,
институт вычислительной математики и информатики,
Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

Аннотация: исследована динамика субъективных показателей психоэмоционального состояния иностранных студентов-первокурсников, выявлена динамика адаптационного потенциала студентов-иностранцев с различным типом двигательной активности, обучающихся в Казанском федеральном университете.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, иностранные студенты, адаптация.

На сегодня в Казанском федеральном университете (КФУ) обучается 3200 иностранных студентов из 91 страны, преимущественно из стран Ближнего Востока и Юго-Восточной Азии. С каждым годом количество иностранных студентов увеличивается, и вопросы их быстрой адаптации становятся все более актуальными.

Целью нашего исследования являлось: выявить динамику адаптационного потенциала студентов-иностранцев с различным типом двигательной активности в течение первых двух семестров обучения в КФУ.

Для этого была выбрана группа из 55 студентов первого курса. В начале первого семестра мы оценили уровень тревожности по методу Ч. Д. Спилбергера. В итоге оказалось, что количество студентов-иностранцев с высоким уровнем тревожности составило 68%, 24 % - с умеренным и 8% - с низким.

В результате изучения психоэмоционального состояния студентов по методике САН (самочувствия, активности, настроения) было выявлено, что уровень самочувствия у студентов-иностранцев в начале первого семестра обучения составил 3,97, по критериям «настроение» и «активность» оказался также низким - 4,10 и 3,98 (см. Таблица 1). Полученные показатели, в совокупности, неудовлетворительно характеризуют исходный уровень адаптационных возможностей данного контингента студентов.

Таблица 1. Динамика показателей оценки самочувствия, активности, настроения (САН) в процессе адаптации иностранных студентов с высоким уровнем двигательной активности

Показатели	Динамика исследования		
	1-й месяц	4-й месяц	9-й месяц
Самочувствие	3,97±0,32	4,92±0,42	5,62±0,37
Активность	4,10±0,31	4,78±0,38	5,87±0,40
Настроение	3,98±0,34	5,00±0,32	5,98±0,42

Включение иностранных студентов в активные, разнообразные по форме и содержанию занятия физической культурой и спортом как в рамках учебного процесса, так и во внеучебное время позволило получить позитивную динамику по всем показателям (таблицы 1, 2).

Таблица 2. Динамика адаптационного потенциала студентов-иностранцев с различным типом двигательной активности

Семес- тр	Кол-во студентов, тип двигательной активности	Количество студентов, значение адаптационного потенциала			
		I	II	III	IV
0	55	6 – 2,066	26 – 2,967	17 – 3,963	6 – 4,382
1.	A - 26	10 – 1,989	15 – 2,875	1 – 3,326	–
	B - 15	8 – 2,010	7 – 2,683	–	–
	C - 9	7 – 2,000	2 – 2,380	–	–
	D - 5	–	1 – 2,670	3 – 3,354	1 – 4,324
2.	A - 23	18 – 1,988	5 – 2,588	–	–

	В - 16	14 – 2,000	2 – 2,420	–	–
	С - 10	8 – 2,015	1 – 2,869	1 – 3,222	–
	Д - 6	2 – 2,098	2 – 2,987	1 – 3,219	1 – 4,310

Примечание: А – учебные занятия физической культурой; В – учебные и секционные занятия физической культурой; С – учебные, секционные занятия, включая соревновательную деятельность; Д – освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Уровень адаптации оценивался по значению адаптационного показателя (АП), расчет которого производится следующей формуле [2]:

АП (в баллах) = 0,011 (ЧСС) + 0,014 (САД) + 0,008 (ДАД) + 0,014(возраст, годы)+0,009 (масса тела, кг)-0,009 (длина тела, см)-0,27,

где ЧСС - частота сердечных сокращений (в минуту); САД - систолическое артериальное давление (в мм рт. ст.), ДАД - диастолическое артериальное давление (в мм рт. ст.).

Можно выделить несколько уровней адаптации, которые являются косвенной характеристикой состояния адаптационных возможностей организма. Это «удовлетворительная адаптация» (не более 2,10 балла), «напряжение адаптации» (от 2,11 до 3,20), «неудовлетворительная адаптация» (от 3,21 до 4,30) и «срыв адаптации» (более 4,30 балла).

Результаты динамики состояния студентов-иностранцев приведены в Таблице 2. Видно, что уровень адаптации повышается с «увеличением» двигательной активности. Наилучшие результаты имеют студенты группы Д. Студенты, освобожденные от занятий, показали самый низкий уровень адаптации, что можно объяснить различными причинами, в частности, нарастанием проявлений гипокинезии [2].

Литература

1. *Баевский Р. М.* Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения. / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, В. К. Вакулин и др. // *Здравоохранение РФ*, 1987. № 8. С. 6-10.
2. *Васенков Н. В.* Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов. / Н. В. Васенков, Е. В. Фазлеева. // *Вестник НЦ БЖД*, 2013. № 1 (15). С. 50-54.