

Ивгитинцев М.В., Ким Р.Н., Шумилов В.П., Хайбуллина Д.Р. <i>Оценки уровня физической подготовленности студентов, поступивших на 1 курс вузов г. Новокузнецка</i> .....	105
Беленский К.Г. <i>Информационное обеспечение спортивной радиоплеянки в рамках реализации концепции развития системы многолетней подготовки</i> .....	109
Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Волкова Л.М., Дашенко А.А. <i>Интернет-коммуникации студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура»</i> .....	113
Зылонг Ван Зунг, Ким Т.К. <i>Формирование навыка межличностного общения иностранных студентов средствами физического воспитания и спорта</i> .....	116
Ивахненко Г.А. <i>К вопросу эффективности физической подготовки на начальном этапе обучения в вузах силовых ведомств</i> .....	121
Кабанова Е.А. <i>Специфика воспитания темпа движений и скоростной выносливости у двюдисстов 17-18 лет весовых категорий 90, 100 кг и выше с учетом структурно-содержательных компонентов соревновательной активности</i> .....	124
Кабанова Н.А., Чичерин В.П., Терезова Н.В., Сиверкина Н.В. <i>Апробация единого комплекса упражнений для студентов специального отделения</i> .....	132
Карагодина А.М., Зотов В.М., Крикунова О.Ф., Вишну М.С., Жегалов Н.Д. <i>Способы дозирования нагрузки при использовании интервального метода в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции</i> .....	136
Карелина Н.Н., Балашова Е.Ю., Борисова Н.В., Бырина О.Б., Кузина Н.Н. <i>Профилактика заболеваний шейного отдела позвоночника у профессорско-преподавательского состава университета средствами физической культуры</i> .....	140
Карынбаева О.В., Шкляр Н.В. <i>Подготовка дефектологов в региональном вузе</i> .....	146
Касьяненко В.И., Волкова Н.С. <i>Как наука кинезиология помогает студенту справиться со стрессом и усталостью?</i> .....	150
Кильдишева К.Д., Михалев В.И. <i>Содержание педагогической профилактики наркомании в деятельности сотрудников полиции</i> .....	156
Козлова Н.Г. <i>Формирование практико-ориентированных знаний на уроках математики в начальной школе</i> .....	160
Коновалев В.В., Харченко Е.В., Банку Т.А. <i>Анализ работы тренеров по восточным единоборствам в современных условиях</i> .....	163
Корчевский А.М., Токарь Е.В. <i>Повышение качества жизни преподавателей университета: исследование российских ученых и авторский подход к решению проблемы</i> .....	167
Корчемкина Ю.В., Фортыгина С.Н., Махмутова Л.Г., Хасанова М.Л., Шварцкоп О.Н. <i>Модель самоорганизации будущих педагогов с использованием индивидуальной образовательной траектории в условиях виртуальной среды</i> .....	170
Котченко Ю.В. <i>Методика анализа спортивного выступления в скалолазании</i> .....	175
Криволапчук Н.А., Герасимова А.А., Чичерин В.П., Савушкина Е.В. <i>Влияние аластанных анаэробных компонентов физической работоспособности на функциональное состояние и эффективность когнитивной деятельности детей младшего школьного возраста</i> .....	178
Кряжев В.Д., Аленуров Э.А., Краснов Р.Б., Назарова Н.В. <i>Использование теста Конона в подготовке студентов вузов, бегунов на средние дистанции</i> .....	184
Кылюсов А.А., Цирульников Н.Н., Приходько А.М., Кабаев Н.Е. <i>Динамика показателей ударного объема крови, объема крови и концентрации гемоглобина крови у лыжников-гонщиков при подготовке в среднегорье</i> .....	189
Лалаева Е.Ю., Вишнякова С.В., Новокшенова О.И. <i>Средства эстетической гимнастики для формирования правильной осанки детей дошкольного возраста</i> .....	193
Ланина С.Ю. <i>Брейтсторминг как метод обучения будущих экономистов на занятиях по математике</i> .....	195
Лапаева А.Г., Табаков С.Е. <i>Аналитический обзор случаев возвращения спортсменов для активных занятий дзюдо после реконструкция передней крестообразной связки</i> .....	197
Лапшин Н.А., Левушкин С.П. <i>Эффективность методики повышения физической работоспособности баскетболистов 15-17 лет, основанной на использовании специальных физических упражнений и светового тренажера</i> .....	204
Липовка А.Ю., Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Митенкова Л.В. <i>Технология развития творческих способностей у студенток на занятиях аэробикой, как средство коррекции тревожности</i> .....	208

ной активности, в проведении исследовательской работы и т.п.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бушма, Т.В. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию / Т.В. Бушма., Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 27–31.
2. Волкова, Л.М. Современные информационно-диагностические технологии в практике физического воспитания / Л.М. Волкова, В.Ю. Волков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 23. – С. 17–20.
3. Красова, Е.Ю. Социальные сети – коммуникационное пространство воронежских студентов / Е.Ю. Красова, О.А. Неугодникова // Вестник Воронежского гос. ун-та. Серия : Филология. Журналистика. – 2014. – № 4. – С. 110–116.
4. Volkov, V.Yu. E-book on the discipline "Physical Education" / V.Yu Volkov., L.M. Volkova, N.G. Lutchenko // Theory and Practice of Physical Culture. – 2014. – № 7. – С. 10.

#### REFERENCES

1. Bushma, T.V., Zuikova, E.G. and Volkova, L.M. (2019), "Improvement of the intra-University system of organization of the educational process in physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (173), pp. 27-31.
2. Volkova, L.M. and Volkov, V.Yu. (2014), "Modern information and diagnostic technologies in the practice of physical education", *Physical culture, sports and health*, No. 23, pp. 17-20.
3. Krasova, E.Yu. and Neugodnikova, O.A. (2014), "Social network – communication space of Voronezh students". *VSU Bulletin. Series: Philology. Journalism*, No. 4, pp. 110-116.
4. Volkov, V.Y., Volkova, L.M. and Lutchenko N.G. (2014), "E-book on the discipline "Physical Education"", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 7. pp. 10.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 19.09.2020*

УДК 796.011

### ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

*Ван Зунг Зыонг, аспирант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва; Татьяна Константиновна Ким, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Московский педагогический государственный университет*

#### Аннотация

В статье представлен опыт реализации программы социальной адаптации иностранных студентов, обучающихся в российских вузах. Одна из ключевых задач программы – формирование навыка межличностного общения у иностранных студентов. Общеизвестно, что практически все трудности, которые испытывают зарубежные обучающиеся связаны с низким уровнем владения русским языком. Совместные физкультурные занятия, универсальность языка спорта, незурядная роль факторов физической культуры в совокупности позволили не только улучшить характер межличностного общения иностранных студентов, но и повысить качество их учебной деятельности и жизни в целом.

**Ключевые слова:** социальная адаптация, иностранные студенты, межличностное общение, физическое воспитание, спорт, программа.

## FORMATION OF INTERPERSONAL COMMUNICATION SKILLS OF FOREIGN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Van Dung Duong, the post-graduate student, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow; Tatiana Konstantinovna Kim, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, department chair, Moscow State Pedagogical University*

### Abstract

The article presents the experience of implementing the program of social adaptation of the foreign students studying in Russian universities. One of the key objectives of the program is to develop interpersonal communication skills among the international students. It is well known that almost all the difficulties experienced by foreign students are associated with a low level of Russian language proficiency. Joint physical education classes, the universality of the language of sports, and the outstanding role of physical culture factors combined not only to improve the nature of interpersonal communication between foreign students, but also to improve the quality of their educational activities and life.

**Keywords:** social adaptation, international students, interpersonal communication, physical education, sports, program.

### ВВЕДЕНИЕ

Усилившиеся в последнее время миграционные процессы вызваны не только экономическими факторами, но и возросшей социальной активностью, включая академическую мобильность, в первую очередь в молодёжной среде. Юноши и девушки стремятся получить профессиональное образование не только у себя в стране, но и в ведущих зарубежных вузах, что порой вызывает определенные трудности, сопряженные с необходимостью приспособления к новым условиям обучения и жизнедеятельности. Общеизвестно, что основная проблема, с которой соприкасается подавляющая часть иностранных студентов, обучающихся в вузах РФ, связана с недостаточным уровнем владения ими русским языком и вызванные этим обстоятельством сложности усвоения образовательной программы и налаживания коммуникации не только с академическим сообществом, но и социальным окружением.

Анализ специальной литературы позволяет говорить о том, что в настоящее время существует внушительное число исследований, посвященных различным аспектам жизнедеятельности иностранных граждан, получающих образование за рубежом. Так, вопросы взаимосвязи языка, культуры, межкультурной коммуникации исследовались многими учеными, в том числе в рамках этнолингвистики, основателем которой является американский деятель Э. Сепир [3]. Наряду с этим, внимание к формированию межкультурной компетенции у обучающихся обращены труды М. Вугам, L. Damen, P.E. Porter, L.F. Sathovar, И.Г. Милославского, В.В. Ощепковой, А.В. Павловской, С.Г. Теринасовой и других [4].

Как показывает практика, основным сдерживающим фактором успешной социальной адаптации иностранных студентов является недостаточный уровень владения ими русским языком. Поэтому в работе мы предположили, что в ходе совместных физкультурных и спортивных занятий, студенческой молодежи из разных стран будет комфортнее и легче овладеть навыками общения, расширять и совершенствовать словарный запас, приобщаться к национальной культуре народов РФ и других стран, в том числе посредством знакомства с новыми для них национальными видами спорта, осваивая их правила, историю развития, учитывая при этом универсальность «языка спорта» [1]. Таким образом, целью настоящего исследования стало изучение влияния занятий спортом и различными формами двигательной активности на процесс формирования навыка межкультурной коммуникации у иностранных студентов, обучающихся в вузах Москвы.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки действенности факторов физической культуры и спорта в направлении социальной адаптации студенческой молодежи из-за рубежа нами было проведено исследование на площадках ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ и ФГБОУ ВО МПГУ, в котором приняли участие 36 студентов (22 юноши и 14 девушек) из КНР (26 человек), Республики Вьетнам (8 человек) и Бразилии (2 человека), в возрасте от 19 до 22 лет, обучающихся в вышеуказанных вузах. Опытнo-экспериментальная работа проводилась в период с сентября 2019 года по февраль 2020 года. В работе применялись следующие методы: анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент с использованием «Теста коммуникативных умений» Л. Михельсона; «Диагностики мотивационных ориентации в межличностных коммуникациях» И.Д. Ладанова, В.А. Уразаевой и Методики «Оценки уровня общительности» В.Ф. Ряховского [5]. Учитывая особенности контингента обследуемых (иностранные студенты) представленные методики и тесты были нами адаптированы в соответствии с задачами исследования.

Обработка полученного в ходе изыскания фактологического материала проводилась с использованием программы MS Excel 2010.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Общепринято, что межличностная коммуникация характеризуется обоюдным влиянием коммуникантов друг на друга при одновременном речевом сопровождении. Специфику межличностной коммуникации определяет ряд особенностей. Обязательное участие двух и более человек, которые предстают в качестве как источника информации и в тоже время, как и её потребителя. При этом трансляция сведений осуществляется через вербальный канал (посредством звуков, слов, предложений и т. д.), дополнительным каналом служит невербальное общение – взгляд, жест, мимика.

Как было показано ранее [1], уникальность незаурядных факторов физической культуры и спорта заключается в том, что они предоставляют безграничные возможности для налаживания социальных контактов. Общение на спортивной «почве» – одна из наиболее массовых и распространенных форм интернациональных связей, охвативших более 150 стран и объединивших миллионы людей [2].

Как уже упоминалось ранее, экспериментальная программа социальной адаптации иностранных студентов строилась на основе использования средств физического воспитания и спорта. Организация совместных спортивных и физкультурных занятий способствовала более мягкому и безболезненному вхождению зарубежных обучающихся в незнакомое для них социальное окружение. Сложности, возникшие на первых порах пребывания в вузах РФ, и связанные с недостаточным уровнем владения русским языком во многом ограничивали возможности полноценного общения студентов-иностранцев со своими сверстниками и преподавателями, не позволяли им в полной мере и на должном уровне овладеть учебным материалом, успешно выполнять требования учебного плана к уровню подготовленности обучающихся по избранным направлениям подготовки. Излишняя стеснительность из-за ошибок в произношении слов и конструировании предложений, ограниченность словарного запаса также выступали факторами снижающими качество жизни молодежи из-за рубежа. Для нивелирования излишней напряженности в процессе общения, расширения словарного запаса, а также приобщения иностранных студентов к ЗОЖ, поддержания высокой работоспособности, повышения двигательной подготовленности были организованы занятия в различных спортивных секциях с учётом ранее выявленных физкультурно-спортивных предпочтений занимающихся. Так на вышеуказанных экспериментальных площадках проводились занятия спортивными играми (волейбол, футбол, теннис), танцами, гимнастикой под руководством специалистов. Также в процессе тренировок юноши и девушки знакомились с национальными видами спорта народов РФ и иностранных государств. Формировались группы из студентов,

представителей разных государств, а судейство и гр. объяснение материала, обмен мнениями осуществлялось на русском языке, который был основным языком общения между студентами и преподавателями.

Педагогическое наблюдение показало, что на первых порах зарубежные обучающиеся выражали свои мысли, чувства, эмоции в основном посредством невербальных средств общения, опираясь при этом на универсальность спортивных жестов, экспрессивность мимики соревнующихся, выразительность взгляда занимающихся.

Исследование мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях в сентябре 2019 года выявило, что у 78% обследуемых (27 человек) низкий уровень ориентации на партнера (23,4 балла), адекватность восприятия и понимания партнера (21,2 балла) и достижение компромисса (17,8 баллов). Повторное тестирование, проведенное в феврале 2020 года показало, что число студентов с низким уровнем мотивационных ориентаций сократилось до 16,1% (6 человек) и соответственно увеличилось количество студентов со средним 17 человек (47,2%) и высоким 13 (36,7%) уровнем измеряемого параметра. Наряду с этим зафиксирован и рост числа обучающихся адекватно воспринимающих и понимающих своих товарищей по команде и соперников.

Анализ результатов обследования уровня общительности показал следующие результаты: 12 студентов (22 балла) продемонстрировали высокую степень общительности в незнакомой обстановке чувствовали себя вполне уверенно. В устной беседе с этими студентами выяснилось, что в основном общение у них сводится к контактам со своими соотечественниками, среди которых обязательно был студент-земляк, который на приемлемом уровне владел русским языком и по совместительству выполнял роль переводчика для своих товарищей. В основном это студенты из Китая, составляющие основную категорию зарубежных обучающихся в российских вузах, они активно взаимодействуют и общаются между собой, что и позволяет им вполне комфортно чувствовать себя в чужой стране. В то же время 19 студентов продемонстрировали (26,3 балла) замкнутость и неразговорчивость, предпочитают одиночество, минимизируют контакты с окружающими, их язык, незнанием культурных традиций народов РФ, сложностями в восприятии учебного материала и т. д.

4 студента болезненно переносят адаптацию к новым условиям. Им свойственна низкая коммуникабельность, что «доставляет им страдания». Приобщение к групповым занятиям по программе социальной адаптации позволило увеличить количество молодых людей с высокой степенью общительности до 26 человек. Незначительные изменения параметров у 10 студентов мы связываем в большей мере с их характерологическими особенностями, проявляющимися в сосредоточенности на своём внутреннем мире, жестком контроле за поведением, свойственной им природной застенчивости.

Кратко анализируя результаты «Теста коммуникативных умений» Л. Михельсона заметим, что на начало опытно-экспериментальной работы компетентный тип поведения преобладал у 25% студентов (9 человек). При этом они адекватно воспринимали критику, легко вступали в контакт, готовы были оказать поддержку своим одноклассникам. Наряду с этим 20 зарубежных студента (55%) продемонстрировали зависимый и зависимо-инициативный тип поведения. Они не всегда адекватно реагировали на провоцирующее поведение со стороны собеседника. И хотя сами готовы были принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников, в то же время в отдельных случаях отказывали в просьбе на обращение со стороны коллег. У 7 студентов в качестве преобладающего типа поведения зафиксирован – агрессивный, что выразилось в неадекватности реагирования на критику, нежелания оказывать помощь нуждающимся и контактировать с окружающими. По мере приобщения к экспериментальной программе увеличилось количество зарубежных студентов готовых оказывать и принимать знаки внимания и проявлять симпатию к окружающим, спокойно и с достоинством реагировать как на объективную критику

тину, так и на несправедливые высказывания, непредвзято принимать проводящуюся действия со стороны оппонента.

Наряду со сказанным подчеркнём, что экспериментальная программа не только способствовала формированию навыка межличностной коммуникации у иностранных студентов, расширению словарного запаса, способности более свободно изъясняться на русском языке, но и, в свою очередь, позволило улучшить восприятие и понимание дисциплин учебного плана, повысить успеваемость и стимулировать познавательную активность к будущей профессиональной деятельности. Ещё один не менее значимый, на наш взгляд, эффект от реализации экспериментальной программы выразился в повышении двигательной активности, физической подготовленности, умственной и физической работоспособности зарубежных обучающихся, в приобщении их к ЗОЖ [1].

#### ВЫВОДЫ

Таким образом, правомерно констатировать, что предложенная экспериментальная программа социальной адаптации иностранных студентов средствами физического воспитания и спорта продемонстрировала свою действенность в направлении нивелирования возможных проявлений дезадаптации среди студентов-иностранцев в первые годы обучения в российских вузах. Подчеркнем, универсальность языка спорта, незаурядную роль факторов физической культуры и спорта в качестве средств формирования навыка межличностного общения, без овладения которым невозможно в полной мере постигнуть основы будущей профессиональной деятельности, освоить учебную программу, повысить качество жизни зарубежных студентов в период пребывания и обучения в российских вузах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Зыонг, В.З. Физкультурно-спортивная деятельность как средство социальной адаптации иностранных студентов / В.З. Зыонг, Т.К. Ким // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 144–148.
2. Ким, Т.К. Оценка эффективности реализации программы социальной адаптации иностранных студентов с использованием потенциала физкультурно-спортивной деятельности / Т.К. Ким, В.З. Зыонг // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 58–61.
3. Сепир, Э. Избранные труды по лингвистике и культурологии / Э. Сепир. – Москва : Прогресс, 1993. – 656 с.
4. Сергейчик, Т.С. Формирование межличностных отношений в студенческом коллективе (на примере технического вуза) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сергейчик Татьяна Сергеевна. – Кемерово, 2004. – 22 с.
5. Тестотека: Психологические тесты, диагностические методики, опросники, анкеты. – URL : <http://testoteka.narod.ru/mlo/1/10.html> (дата обращения 25.03.2020).

#### REFERENCES

1. Duong, V.D. and Kim, T.K. (2019). "Physical Culture and sports activity as a means of social adaptation of foreign students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 170, No 4, pp. 144-148.
  2. Kim, T.K. and Duong, V.D. (2019). "Evaluation of the effectiveness of the implementation of the program of social adaptation of foreign students using the potential of physical culture and sports activities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 170, No 4, pp. 58-61.
  3. Sepir, E. (1993). *Selected works on linguistics and cultural studies*, Progress, Moscow.
  4. Sergeychik, T.S. (2004). *Formation of interpersonal relations in the student collective (on the example of a technical University)*, dissertation, Kemerovo.
  5. Testoteka. *Psychological tests, diagnostic methods, questionnaires, questionnaires*, available at: <http://testoteka.narod.ru/mlo/1/10.html> (accessed 25 March 2020).
- Контактная информация: kim.tatiana@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.09.2020

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



Научно-теоретический журнал  
**УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА**  
*имени П.Ф. Лесгафта*  
№ 9 (187) – 2020 г.  
Часть 1

Санкт-Петербург  
2020