

## АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В КОЛЛЕДЖЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**С.В. Смолина**, [smolinasv@susu.ac.ru](mailto:smolinasv@susu.ac.ru), <https://orcid.org/0009-0007-3558-2652>  
**Л.Д. Мошкина**, [moshkinald@susu.ru](mailto:moshkinald@susu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-2980-198X>  
**А.И. Ненашев**, [genri50374@mail.ru](mailto:genri50374@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-6881-8963>  
**Я.В. Бурнашов**, [yaroslav.burnashov1337@mail.ru](mailto:yaroslav.burnashov1337@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8978-5526>  
**К.В. Эрлих**, [erlikhkv@susu.ru](mailto:erlikhkv@susu.ru), <https://orcid.org/0009-0000-4764-408X>  
Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия

**Аннотация.** Цель: разработать и экспериментально проверить модель педагогического сопровождения адаптации иностранных студентов-первокурсников колледжа средствами физической культуры. **Материалы и методы.** Исследование проходило на базе Центра спортивной науки Южно-Уральского государственного университета и многопрофильного колледжа Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета. В исследовании принимали участие 30 иностранных студентов-юношей 1–2-х курсов из Казахстана, Узбекистана, Туркменистана и Таджикистана. Также в исследовании приняли участие профессорско-преподавательский состав, специалисты психологической службы. Для изучения показателей адаптивности использовались методики «Самооценка психологической адаптивности», «Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности»; биоимпедансный анализатор состава тела «ТАНИТА», с помощью которого измерялись стандартные показатели; оценка физической подготовленности; методы математической статистики. **Результаты.** Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии регулярного участия в занятиях физической культурой на общее самочувствие, физическую работоспособность и академическую успеваемость иностранных студентов. **Заключение.** Проведенное исследование позволило сделать заключение о важности систематической оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности иностранных студентов. Разработанная модель позволила эффективно контролировать физическое и психофизиологическое состояние и способствовать формированию здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** адаптация, компонентный состав тела, физическая подготовка, студенты

**Для цитирования:** Адаптация иностранных студентов к обучению в колледже средствами физической культуры / С.В. Смолина, Л.Д. Мошкина, А.И. Ненашев и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2025. Т. 25, № S2. С. 146–155. DOI: 10.14529/hsm25s219

Original article  
DOI: 10.14529/hsm25s219

## ADAPTATION OF INTERNATIONAL COLLEGE STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION

**S.V. Smolina**, [smolinasv@susu.ac.ru](mailto:smolinasv@susu.ac.ru), <https://orcid.org/0009-0007-3558-2652>  
**L.D. Moshkina**, [moshkinald@susu.ru](mailto:moshkinald@susu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-2980-198X>  
**A.I. Nenashev**, [genri50374@mail.ru](mailto:genri50374@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-6881-8963>  
**Ya.V. Burnashov**, [yaroslav.burnashov1337@mail.ru](mailto:yaroslav.burnashov1337@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8978-5526>  
**K.V. Erlikh**, [erlikhkv@susu.ru](mailto:erlikhkv@susu.ru), <https://orcid.org/0009-0000-4764-408X>  
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

**Abstract. Aim:** This paper aims to develop and test a model for the pedagogical support of first-year international students' adaptation through physical education. **Materials and methods.** The study was conducted at the Research Center for Sports Science and the Multidisciplinary College of the Institute of Sport, Tourism, and Service at South Ural State University (Chelyabinsk, Russia). Participants included 30 male

international students in their first or second year from Kazakhstan, Uzbekistan, Turkmenistan, and Tajikistan, as well as faculty members and psychological service specialists. The study utilized the following methods: adaptability assessment (Self-Assessment of Psychological Adaptability, Assessment of Emotional-Behavioral Adaptability), body composition analysis (Tanita segmental body composition analyzer), physical fitness testing, and statistical analysis. **Results.** The findings demonstrate a positive impact of regular physical education on overall well-being, physical performance, and academic success among international students. **Conclusion.** This study underscores the importance of the systematic assessment of international students' health and physical fitness. The proposed model proved effective in monitoring students' physical and psychophysiological states and in promoting a healthy lifestyle.

**Keywords:** adaptation, body composition, physical conditioning, students

**For citation:** Smolina S.V., Moshkina L.D., Nenashev A.I., Burnashov Ya.V., Erlikh K.V. Adaptation of international college students through physical education. *Human. Sport. Medicine.* 2025;25(S2):146–155. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm25s219

**Введение.** Международная миграция студентов является важной частью глобализации образования. Россия привлекает значительное количество иностранных студентов благодаря высоким стандартам образования, относительно низкой стоимости жизни и широкому спектру образовательных программ. Однако здоровье иностранных студентов часто становится предметом обсуждения, поскольку адаптация к новым условиям проживания и учебы может сопровождаться различными проблемами.

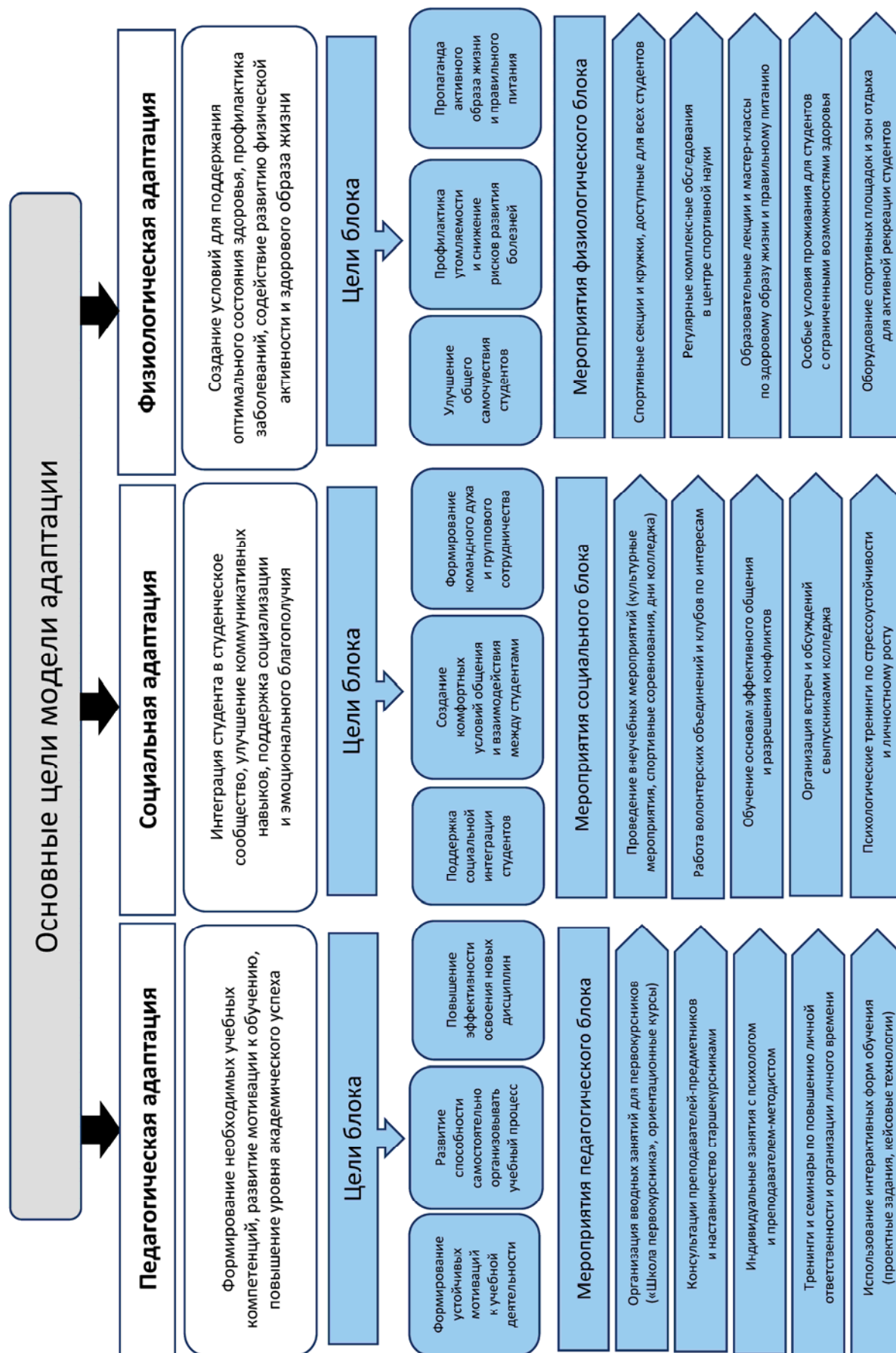
Иностранные студенты являются важной частью студенческого сообщества российских вузов, колледжей. Они сталкиваются с рядом проблем адаптации к новым условиям жизни и учебы, включая климатические изменения, различия в питании, языковой барьер и культурные особенности страны пребывания. Все эти факторы оказывают влияние на состояние здоровья студентов, особенно в первые годы обучения, а также от этих факторов зависят и учебные успехи иностранных студентов, и процесс их профессионального становления в целом. В связи с этим проблема адаптации иностранных студентов к обучению в российских вузах является очень актуальной [2]. В этом контексте использование средств физической культуры может стать эффективным решением для борьбы с проблемами адаптации иностранных студентов в вузе. Физические тренировки и спортивные мероприятия могут помочь снять стресс, укрепить физическое и психологическое здоровье и тем самым повысить эффективность учебы и способствовать социальной адаптации [1, 4].

Такого же мнения придерживается ряд авторов, они подчеркивают, что определенные резервы повышения эффективности процессов адаптации находятся в сфере физиче-

ской активности иностранных студентов, поскольку именно физическая активность является мощным средством восстановления психических и физических сил учащихся, помогает справиться с вышеперечисленными проблемами адаптации к новым условиям жизни и образовательной деятельности [5, 7].

**Материалы и методы.** Исследование проходило на базе Центра спортивной науки Южно-Уральского государственного университета и многопрофильного колледжа Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета. В исследовании принимали участие 30 иностранных студентов-юношей 1–2-х курсов из Казахстана, Узбекистана, Туркменистана и Таджикистана. Также в исследовании приняли участие профессорско-преподавательский состав, специалисты психологической службы. Исследование проводилось в течение двух лет. Была разработана модель педагогического сопровождения адаптации иностранных студентов-первокурсников колледжа средствами физической культуры, а также после второго года обучения была проведена оценка ее эффективности. Для изучения показателей адаптивности использовались методики «Самооценка психологической адаптивности», «Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности»; биоимпедансный анализатор состава тела «ТАНИТА», с помощью которого измерялись стандартные показатели; оценка общей физической подготовки; методы математической статистики.

**Результаты.** С целью исследования экологических и личностно-образовательных факторов здоровьесбережения нами проведено анонимное анкетирование студентов 1–2-х курсов. В ходе анкетирования учащимся было предложено ответить на ряд предложенных



вопросов. Варианты ответов следующие: «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить». Анкеты использовали исследование белорусских ученых Л.Н. Каленчук и Е.Е. Хамлюк [3]. Наше исследование показало, что большая часть студентов-юношей колледжа ко второму курсу обучения положительно оценивают такие составляющие учебного процесса, как психологическая обстановка и уровень преподаваемых дисциплин. Также ко второму курсу повысился процент студентов с налаженным бытом и досугом – 85,71 %.

В табл. 1 представлены результаты анкетирования личностно-образовательных факторов, влияющих на состояние здоровья иностранных студентов.

Как видно из табл. 1, проведенное исследование показало, что подавляющее большинство студентов колледжа знакомы с правилами здорового образа жизни: на первом курсе – 59 %, а ко второму курсу – 91 %. С правилами рационального питания знакомы 47 % студентов на первом курсе, а вот к второму курсу – 91 %. Однако считают, что ра-

ционально питаются на первом курсе – 50 %, ко второму курсу процент увеличился – 87 %. Большинство респондентов не курят и знакомы с последствиями воздействия вредных привычек на организм человека. По результатам анкетирования двигательная деятельность студентов составила 47 %, ко второму курсу увеличилась до 87 %.

Методика «Самооценка психологической адаптивности» направлена на изучение уровня развития социально-психологической адаптивности: особенностей взаимодействия с окружающими, отношения к изменениям в окружающей обстановке, скорости приспособления к этим изменениям. Как показывают исследования, ко второму курсу у юношей преобладал средний уровень самооценки психологической адаптивности – 43,0 % за счет увеличения высокого уровня – 36,9 % и снижения низкого уровня до 20,1 %. Высокий уровень говорит о высокой эмоциональной лабильности, устойчивости к условиям обучения в колледже, а также о высокой нервно-психической регуляции и лёгкости в приоб-

Таблица 1  
Table 1

Исследование личностно-образовательных факторов, влияющих на состояние здоровья  
иностраных студентов колледжа (%)

Analysis of personal and educational factors affecting the health status of international college students (%)

Вопрос Question	Варианты ответов Response options					
	1-й курс (юноши) 1 <sup>st</sup> year (male)			2-й курс (юноши) 2 <sup>nd</sup> year (male)		
	Да Yes	Нет No	Частично Partially	Да Yes	Нет No	Частично Partially
Знакомы ли Вы с правилами ЗОЖ? Are you familiar with the principles of a healthy lifestyle?	59,38	15,62	25,00	<b>90,63</b>	3,13	6,24
Соблюдаете ли Вы эти правила? Do you follow these principles?	53,13	28,13	18,74	<b>93,75</b>	0	6,25
Знакомы ли Вы с правилами рационального питания? Are you familiar with the principles of a balanced diet?	46,88	18,75	34,37	<b>90,63</b>	3,13	6,24
Считаете ли Вы, что питаетесь рационально? Do you believe that you eat a balanced diet?	50,00	25,00	25,00	<b>87,52</b>	6,24	6,24
Знакомы ли Вы с последствием воздействия вредных привычек на организм человека? Are you aware of the consequences of harmful habits on the human body?	56,25	6,24	37,51	<b>93,74</b>	3,13	3,13
Достаточна ли у Вас двигательная активность? Do you get sufficient physical activity?	46,88	46,88	6,24	<b>87,50</b>	3,13	9,37

ретении новых знаний. Средний уровень свидетельствует об умеренной эмоциональной лабильности, средней устойчивости к условиям обучения в колледже, не достигающей уровня отклонений, а также об умеренной нервно-психической регуляции и относительной лёгкости в приобретении новых знаний. Низкий уровень говорит о низких навыках эмоциональной устойчивости, слабой нервно-психической регуляции, сложностях в освоении новых способов приобретения знаний, а также о низком уровне адаптивности к изменённым условиям среды.

Далее нами проводилась оценка эмоционально-деятельностной адаптивности, которая показала следующие результаты: на втором курсе обучения у юношей преобладал высокий уровень – 49,7 %; затем следовал средний – 33,4 %, а затем низкий – 16,9 %.

С.В. Михайлова с соавт. рассматривают компонентный состав тела – как количественное соотношение структурных составляющих, обладающих различной метаболической активностью и раскрывающих индивидуальные особенности организма [6].

Проведение исследований компонентного состава тела нами обусловлено тем, что в процессе роста и развития, изменения обмена веществ, влияния факторов окружающей среды и образа жизни происходят изменения соотношения активных составляющих тела, отражающих воздействие этих процессов. С.В. Михайлова с соавт. подчеркивают, что мониторинг показателей состава тела помогает контролировать состояние липидного, белкового и водного обмена организма, является важным инструментом при коррекции избыточной массы тела. Авторами также выявлена в ходе исследований корреляция компонентного состава тела с показателями физической работоспособности человека и степени его адаптации к среде обитания [6].

В табл. 2 представлены результаты ком-

понентного состава тела иностранных студентов-юношей колледжа.

Как видно из табл. 2, жировая масса тела ко второму курсу увеличилась до 38,36 % ( $P < 0,05$ ). Это говорит о том, что на начало педагогического эксперимента у иностранных студентов-юношей была нехватка жирового компонента, а мы знаем, что нехватка жиров приводит к истощению нервной системы, снижению сопротивляемости организма к инфекциям, гормональному дисбалансу, раннему старению.

Результаты основного обмена, который характеризует минимальный расход энергии, необходимый для поддержания процессов жизнедеятельности организма, также статистически значимо увеличился ко второму курсу обучения на 15,54 % ( $P < 0,001$ ).

Активная клеточная масса в компонентном составе тела – это совокупность всех клеток тела, которые активно участвуют в жизненно важных процессах организма. Она включает в себя мышечные клетки, клетки органов, а также жидкости, которые поддерживают их функционирование. В отличие от жировой массы, которая не выполняет метаболических функций, АКМ – это динамическая часть тела, которая участвует в обмене веществ, поддерживает тонус мышц и влияет на физическую активность. Как видно из полученных результатов, активная клеточная масса также увеличилась статистически значимо ко второму курсу обучения ( $P < 0,01$ ; 11,77 %). Высокий уровень АКМ указывает на хорошее здоровье и высокий уровень физической активности, тогда как снижение этого показателя может свидетельствовать о проблемах со здоровьем, таких как ослабление мышц, метаболические нарушения.

С помощью воды осуществляется газообмен, переносятся питательные вещества, выводятся конечные продукты метаболизма и реализуются другие жизненно важные процессы. Показатель общей воды в организме

Таблица 2  
Table 2

Компонентный состав тела иностранных студентов колледжа (юноши)  
Body composition profile of international male college students

Показатели состава тела Parameter	1-й курс 1 <sup>st</sup> year	2-й курс 2 <sup>nd</sup> year	P
ЖМТ, % / PBF, %	13,24 ± 2,13	21,48 ± 2,27	< 0,05
ОО, ккал / BMR, kcal	1580,36 ± 36,48	1871,12 ± 37,54	< 0,001
АКМ, % / BCM, %	49,71 ± 1,24	56,34 ± 1,36	< 0,01
ОВО, % / TBW, %	52,98 ± 1,72	61,27 ± 1,83	< 0,01

Таблица 3  
Table 3

Компонентный состав тела иностранных студентов колледжа (девушки)  
Body composition profile of international female college students

Показатели состава тела Parameter	1-й курс 1 <sup>st</sup> year	2-й курс 2 <sup>nd</sup> year	P
ЖМТ, % / PBF, %	19,98 ± 1,33	25,30 ± 1,42	< 0,01
ОО, ккал / BMR, kcal	1356,13 ± 29,92	1440,27 ± 24,56	< 0,05
АКМ, % / BCM, %	46,50 ± 1,48	52,31 ± 1,64	< 0,05
ОВО, % / TBW, %	48,16 ± 1,79	56,49 ± 1,87	< 0,01

у студентов-юношей достоверно увеличился ( $P < 0,01$ ; 13,53 %).

В табл. 3 представлены результаты компонентного состава тела иностранных студентов-девушек колледжа.

Как видно из табл. 3, результаты компонентного состава тела иностранных студенток также достоверно увеличились к концу второго курса обучения. В частности, ЖМТ – 21,03 %; ОО – 5,84 %; АКМ – 11,11 %; ОВО – 14,75 %.

Физическая подготовка играет важную роль в адаптации иностранных студентов. Регулярные занятия спортом, правильное питание и поддержание здорового образа жизни помогают иностранцам быстрее адаптироваться к новой среде и успешно учиться.

Результаты физической подготовки студентов колледжа юношей и девушек представлены в табл. 4.

Прыжок в длину с места способствует развитию различных качеств – скорости, силы, так называемых силовых и скоростных качеств. Также прыжки в длину с места развивают вестибулярную сенсорную систему, чувство равновесия, глазомер, суставно-связочный аппарат, специальную гибкость. Результаты теста «прыжок в длину с места» достоверно увеличились у юношей и девушек ( $P < 0,01-0,001$ ) соответственно на 7,52 и 6,03 %. Увеличение результата в прыжке в длину с места является положительным сигналом о прогрессе в тренировочном процессе и улучшении физических качеств студентов.

Следующий тест – подтягивание на перекладине – развивает силу и выносливость мышц верхней части тела. Это упражнение задействует множество мышечных групп. Этот тест также показал статистически значимое увеличение ко второму курсу обучения ( $P < 0,05-0,01$ ), соответственно на 25,28 и 28,48 %. Увеличение количества подтягиваний на перекладине является индикатором улучшения общего физического состояния,

роста силовых показателей и позитивных физиологических адаптаций организма студентов. Регулярные тренировки на турнике повышают аэробную и анаэробную выносливость мышц, укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают способность выдерживать нагрузки.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье развивает гибкость. Как видно из полученных данных, у юношей и девушек показатели гибкости повысились: у юношей – на 32,46 % и девушек – на 49,27 % ( $P < 0,05-0,01$ ). Повышение гибкости студентов говорит о нескольких важных аспектах физического здоровья и общего благополучия организма: улучшение кровообращения – гибкость способствует улучшению кровотока, что положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы; предупреждение травм – чем больше гибкость суставов и мышц, тем ниже риск растяжений, вывихов и прочих повреждений опорно-двигательного аппарата; развитие мышечной силы и выносливости – регулярные упражнения на развитие гибкости способствуют повышению общей физической подготовленности; поддержка осанки – хороший уровень гибкости помогает поддерживать правильную осанку, снижая нагрузку на позвоночник и предотвращая боли в спине; психоэмоциональная стабильность – упражнения на гибкость часто включают дыхательные техники и медитацию, способствующие снижению стресса и улучшению психического состояния.

Тест «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» развивает силовые качества. Показатели силовых качеств также увеличились: у юношей – на 20,91 %, у девушек – на 25,64 % ( $P < 0,05-0,01$ ). Повышение результатов в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», свидетельствует о положительной динамике физической подготовки организма. Этот показатель отражает уровень развития силы мышц

верхней части тела, особенно плечевого пояса, груди и трицепсов. Рассмотрим подробнее, о чём именно говорит улучшение результата в данном тесте: увеличение мышечной силы – это основной аспект улучшения результата, увеличение способности мышцы выдерживать нагрузку и эффективно сокращаться. Регулярные тренировки способствуют росту силовых характеристик и позволяют человеку справляться с большими нагрузками. Тест также позволяет оценить силовую выносливость – способность многократно повторять мышечные усилия без существенного снижения эффективности. Чем больше повторений удаётся сделать, тем лучше развита эта характеристика. Рост числа отжиманий часто сопровождается общим улучшением физического состояния: укрепляется сердечно-сосудистая система, повышается общая устойчивость организма

к физическим нагрузкам. Улучшения могут происходить не только благодаря увеличению силы, но и вследствие правильной постановки корпуса, координации движений и распределения нагрузки между мышцами.

Таким образом, рост показателя сгибания и разгибания рук в упоре у студентов колледжа сигнализирует о позитивных изменениях в уровне подготовленности, отражающих укрепление мышц, развитие выносливости и общее физическое благополучие.

Тест «поднимание туловища из положения лёжа на спине» развивает силу мышц брюшного пресса и выносливость. Показатели этого теста также статистически значимо повысились: у юношей – на 15,52 %, у девушек – на 17,44 % ( $P < 0,01$ ).

Повышение результата в тесте «поднимание туловища из положения лёжа на спине»

Таблица 4  
Table 4

Уровень физической подготовленности иностранных студентов колледжа  
 Level of physical fitness of international college students

Виды тестовых испытаний Control exercise	1-й курс 1 <sup>st</sup> year	2-й курс 2 <sup>nd</sup> year	1-й курс 1 <sup>st</sup> year	2-й курс 2 <sup>nd</sup> year
	Юноши / Males		Девушки / Females	
Прыжок в длину с места, см Standing long jump, cm	220,13 ± 2,68	238,04 ± 2,80***	224,12 ± 2,24	238,51 ± 2,73**
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз High pull-ups, number of repetitions	16,02 ± 1,22	21,44 ± 1,47**	–	–
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз Low pull-ups, number of repetitions	–	–	9,04 ± 0,98	12,64 ± 1,05*
Наклон вперед из положения стоя ноги вместе на скамейке, см Standing forward bend, cm	12,40 ± 1,78	18,36 ± 1,90*	7,28 ± 1,53	14,35 ± 1,62**
Сгибание и разгибание рук из упора лёжа, кол-во раз Push-ups, number of repetitions	14,26 ± 0,98	18,03 ± 1,13*	28,02 ± 1,98	37,68 ± 2,03**
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин Sit-ups, number of repetitions in 1 min	35,60 ± 1,52	42,14 ± 1,73**	36,40 ± 1,64	44,09 ± 1,72**
Челночный бег 10×10 м, с 10×10 m shuttle run, s	34,27 ± 1,24	30,11 ± 1,48*	28,72 ± 0,99	24,77 ± 1,10*
Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 мин Jump rope skips, number of repetitions in 1 min	136,98 ± 1,97	147,74 ± 2,05***	121,30 ± 2,62	235,26 ± 2,79**
Приседание из положения стоя, кол-во раз за 1 мин Bodyweight squats, number of repetitions in 1 min	35,22 ± 2,15	44,69 ± 2,30**	48,29 ± 0,84	51,34 ± 0,91*

Примечание. Достоверность различий между 1-м и 2-м курсом: \* –  $P < 0,05$ ; \*\* –  $P < 0,01$ ; \*\*\* –  $P < 0,001$ .

Note. Statistical significance between 1st and 2nd year: \* –  $P < 0.05$ ; \*\* –  $P < 0.01$ ; \*\*\* –  $P < 0.001$ .

свидетельствует о развитии важных аспектов физической подготовки: укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса укрепляет мышцы живота, включая прямую мышцу живота, косые мышцы и поперечную мышцу живота. Это способствует улучшению осанки, стабилизации позвоночника и снижению риска травм спины, улучшению координации движений. Тест требует синхронной работы различных групп мышц, что улучшает координацию между верхней частью тела и ногами, повышает общий уровень контроля над телом, развитие выносливости сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки приводят к повышению аэробной выносливости, поскольку подъем туловища задействует дыхательную систему и увеличивает частоту сердечных сокращений, рост силы основных мышечных групп. Помимо брюшного пресса упражнение также активизирует сгибатели бедра, поясничные мышцы и частично плечи, способствуя общему развитию силовых качеств организма.

Челночный бег 10×10 м развивает следующие физические качества: ловкость, чувство равновесия, координацию и скоростные качества. Как видно из полученных результатов, ко второму курсу обучения они улучшились: у юношей на – 13,82 %, у девушек – на 15,95 % ( $P < 0,05$ ).

Повышение результатов в тесте челночного бега 10×10 метров свидетельствует о ряде положительных изменений в физической подготовке студентов. Рассмотрим подробнее, о чём именно это говорит. Челночный бег требует высокой степени аэробной выносливости – способности организма эффективно доставлять кислород к мышцам и поддерживать интенсивную физическую активность длительное время. Повышение результата говорит о том, что студент способен выдержи-

вать нагрузки дольше и эффективнее восстанавливаться между рывками. Тест включает повторяющиеся ускорения и торможения, которые активно задействуют мышцы ног, особенно икроножные и квадрицепсы. Таким образом, улучшение результатов в челночном беге у студентов колледжа отражает комплексные изменения в организме, включая рост силы, скорости, выносливости, координации и эффективности энергообмена.

Прыжки со скакалкой развивают разные физические качества, включая укрепление мышц, развитие координации, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и сжигание калорий. Как видно из полученных нами данных, тест прироста этого показателя составил: у юношей – 7,28 %, у девушек – 10,32 % ( $P < 0,01-0,001$ ).

Приседание из положения стоя задействует множество мышц, включая квадрицепсы, ягодичные, мышцы задней поверхности бедра и спины. На втором курсе по сравнению с первым в тесте «приседание из положения стоя» результаты улучшились у юношей на 21,19 %, у девушек – на 5,94 % ( $P < 0,05-0,01$ ).

**Заключение.** Как показывают исследования, такой подход к организации двигательной активности, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности иностранных студентов оптимизирует сложный, многофакторный процесс их адаптации к проживанию и обучению в инокультурной среде. Разработанная модель позволила эффективно контролировать физическое и психологическое состояние и способствовать формированию здорового образа жизни. Система мониторинга здоровья и поддержание высокого уровня физической активности помогают иностранным студентам успешно адаптироваться к учебе и повысить качество своей жизни в другой стране.

#### Список литературы

1. Бортникова, Л.В. Решение проблем адаптации иностранных студентов в вузе средствами физической культуры / Л.В. Бортникова, Р.С. Наговицын // Известия ТулГУ. Физ. культура. Спорт. – 2023. – Вып. 9. – С. 3–8. DOI: 10.24412/2305-8404-2023-9-3-8
2. Иванова, Г.П. Иностраный студент в российском вузе: моногр. / Г.П. Иванова, Н.Н. Ширкова, О.К. Логвинова. – М.: РУСАЙНС, 2022. – 138 с.
3. Каленчук, Л.Н. Исследование факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся медицинского колледжа / Л.Н. Каленчук, Е.Е. Хамлюк // Здоровье для всех: науч.-практ. журнал. – 2023. – № 1. – С. 40–44.
4. Ким, Т.К. О программе социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / Т.К. Ким, В.З. Зыонг // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 25.

5. Кудрявцева, В.В. Средства физической культуры и спорта в процессе адаптации студентов-иностранцев к учебе / В.В. Кудрявцева, С.Н. Федорова // *Соврем. проблемы науки и образования*. – 2020. – № 6. DOI: 10.17513/spno.30357

6. Разработка нормативных таблиц компонентного состава тела и оценка показателей биоимпедансметрии у студентов с различным уровнем двигательной активности / С.В. Михайлова, А.В. Дерюгина, Е.А. Болтачева, Т.В. Хрычева // *Науч. обозрение. Биол. науки*. – 2018. – № 4. – С. 21–26.

7. Фазлеева, Е.В. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению / Е.В. Фазлеева, Н.В. Васенков, А.С. Шалавина // *Наука и спорт: соврем. тенденции*. – 2016. – № 2, Т. 11. – С. 31–34.

### References

1. Bortnikova L.V., Nagovitsyn R.S. [Solving the Problems of Adaptation of Foreign Students at a University by Means of Physical Education]. *Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Izvestiya Tula State University. Physical Education. Sport], 2023, iss. 9, pp. 3–8. (in Russ.) DOI: 10.24412/2305-8404-2023-9-3-8

2. Ivanova G.P., Shirikova N.N., Logvinova O.K. *Inostranny student v rossiyskom vuze: monografiya* [Foreign Student at a Russian University. Monograph]. Moscow, RUSAINS Publ., 2022. 138 p.

3. Kalenchuk L.N., Khamlyuk E.E. [Study of Factors Affecting the Health of Medical College Students]. *Zdorov'ye dlya vseh: nauchno-prakticheskiy zhurnal* [Health for All. Scientific and Practical Journal], 2023, no. 1, pp. 40–44. (in Russ.)

4. Kim T.K., Zyong V.Z. [On the Program of Social Adaptation of Foreign Students in the Process of Physical Education and Sports Activities]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Education. Upbringing, Education, Training], 2018, no. 5, p. 25. (in Russ.)

5. Kudryavtseva V.V., Fedorova S.N. [Physical Education and Sports Means in the Process of Adaptation of Foreign Students to Studies]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern Problems of Science and Education], 2020, no. 6. (in Russ.) DOI: 10.17513/spno.30357

6. Mikhailova S.V., Deryugina A.V., Boltacheva E.A., Khrycheva T.V. [Development of Normative Tables of Body Component Composition and Assessment of Bioimpedancemetry Indicators in Students with Different Levels of Physical Activity]. *Nauchnoye obozreniye. Biologicheskkiye nauki* [Scientific Review. Biological Sciences], 2018, no. 4, pp. 21–26. (in Russ.)

7. Fazleeva E.V., Vasenkov N.V., Shalavina A.S. [Physical Education Classes at a University as a Means of Adapting Foreign Students to Study]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii* [Science and Sport. Modern Trends], 2016, no. 2, vol. 11, pp. 31–34. (in Russ.)

### Информация об авторах

**Смолина Светлана Владимировна**, преподаватель информатики, Многопрофильный колледж, Институт спорта, туризма и сервиса, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

**Мошкина Любовь Дмитриевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии управления и служебной деятельности, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

**Ненашев Александр Игоревич**, студент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

**Бурнашов Ярослав Владимирович**, студент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

**Эрлих Кирилл Вадимович**, студент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

### Information about the authors

**Svetlana V. Smolina**, Lecturer (Computer Science), Multidisciplinary College, Institute of Sport, Tourism and Service, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

**Lyubov D. Moshkina**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology of Management and Professional Activities, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

**Alexander I. Nenashev**, Student, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

**Yaroslav V. Burnashov**, Student, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

**Kirill V. Erlikh**, Student, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

***Вклад авторов:***

Все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

***Contribution of the authors:***

The authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflict of interests.

***Статья поступила в редакцию 11.12.2024***

***The article was submitted 11.12.2024***