

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»  
(РГУФКСМиТ)**

На правах рукописи

Зыонг Ван Зунг

**Организационно-педагогические условия социальной адаптации  
иностраннных студентов в процессе физкультурно-спортивной  
деятельности**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель –  
доктор педагогических наук, доцент  
Ким Татьяна Константиновна

Москва – 2021

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1 Современное состояние разработанности вопроса социальной адаптации иностранных студентов в образовательном пространстве вуза: проблематика и пути решения .....	21
1.1 Социальная адаптация иностранных студентов как педагогическая проблема: понятие, сущность, определяющие факторы и критерии оценки .....	21
1.2 Современные подходы к организации и сопровождению процесса социальной адаптации иностранных студентов в российских вузах	38
1.3 Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности как средство социальной адаптации и личностного развития студенческой молодежи.....	47
1.4 Заключение по главе 1.....	59
Глава 2 Методы и организация исследования.....	62
2.1 Методы исследования .....	62
2.2 Организация исследования .....	69
Глава 3 Опытно-экспериментальное обоснование организационно-педагогических условий социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности .....	70
3.1 Характеристика организационно-педагогических условий социальной адаптации иностранных студентов в период обучения в вузах России .....	70
3.2 Теоретическое обоснование модели и программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности .....	82
3.3 Компоненты, критерии и уровни социальной адаптированности иностранных студентов .....	110

3.4 Оценка эффективности опыта обеспечения организационно-педагогических условий и реализации программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности (по результатам социологического исследования) .....	116
3.5 Оценка эффективности экспериментальной программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов по показателям двигательной подготовленности и физического состояния .....	135
3.6 Заключение по главе 3 и обсуждение результатов исследования .....	146
Выводы .....	163
Список сокращений и условных обозначений .....	169
Список литературы .....	170
Список иллюстративного материала .....	197
Приложение А Опросник иностранного студента .....	202
Приложение Б Модифицированный опросник И.А. Шолохова .....	208
Приложение В Модифицированный опросник Л.В. Янковского .....	210
Приложение Г Методика И.А. Мнацакяна (выявление степени выраженности культурного шока) .....	214
Приложение Д Самооценка эмоциональных состояний (А. Уэссман и Д. Рикс) .....	215
Приложение Е Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин) .....	217
Приложение Ж Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров) .....	219
Приложение И Тест коммуникативных умений (Л. Михельсон) .....	220
Приложение К Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева) .....	228
Приложение Л Оценки уровня общительности (тест В.Ф. Ряховский).....	230
Приложение М Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)	232
Приложение Н Программа сопровождения социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности.....	233

## Введение

**Актуальность исследования.** Интернациональное сотрудничество в сфере науки и образования на протяжении последних десятилетий активно развивается в РФ и очерчивает перспективные векторы дальнейшего совершенствования системы высшего образования в обозримом будущем. Все бóльшее число российской молодежи стремится получить образование за рубежом, наряду с этим фиксируется тенденция перманентного притока иностранных обучающихся, проявляющих желание постигать азы будущей профессиональной деятельности в лучших и престижных вузах России. Упрочению межнационального сотрудничества в научно-образовательной области способствуют и меры по модернизации законодательной базы, усиливающие правовой статус студентов-иностранцев (ФЗ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» № 125-ФЗ от 22.08.96 г.; Постановление «О сотрудничестве с зарубежными странами в области образования» № 638 от 25.08.08 г.; «Порядок приема граждан в образовательные учреждения высшего профессионального образования» № 2895 от 08.12.11 г.; «Концепция государственной политики РФ в области подготовки национальных кадров для зарубежных стран в российских образовательных учреждениях», 18.10.02 г.). В «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года» подчеркивается важность конструирования условий для привлечения в страну иностранных обучающихся [104, 270], поскольку в соответствии с веяниями времени только динамичная международная деятельность вуза выступает фактором его стабильного и успешного развития. Обратим внимание и на тот факт, что в перечне ведущих параметров, по которым оценивают эффективность функционирования российских вузов, по мнению профильного министерства, выступает численный контингент иностранных студентов, обучающихся в учреждении высшего образования. Реализация данной установки к текущему периоду (2020 г.) должна приблизить квоту зарубежных граждан, обучающихся в учебных заведениях высшего образования России, к 5%. В этой связи в качестве

важнейшей перед вузами на ближайшую перспективу выступает направленность на последующую оптимизацию системы обучения студентов из-за рубежа, воплощению которой административно-управленческий аппарат образовательных организаций отводит должное внимание. В отчетах Росстата зафиксировано, что в организациях высшего образования РФ числится более 240 тыс. иностранных граждан из 173 государств. При этом наблюдается тенденция их ежегодного увеличения [272].

Наряду с этим, на весомость представленной проблематики указывает и то, что ФЗ «Об образовании в РФ» и «Концепция развития ФКиС в РФ до 2025 года» в качестве приоритетной задачи выделяют «формирование социально-активной личности, эффективно адаптирующейся в социуме» [236, 271].

Также укрепление социальной роли образования, постоянно повышающиеся требования социума, закрепленные в ФГОС ВО, выходят далеко за контуры исключительно познания конкретной предметной области, но сопряжено решают задачу всестороннего гармоничного развития личности обучающихся, их когнитивных и креативных способностей, действенной социализации и эффективной адаптации [229].

Не вызывает сомнения, что результативность образовательного процесса обучающихся из-за рубежа проявляется посредством качественных сторон степени их адаптированности к условиям обучения и пребывания в РФ, при этом социальная адаптация выступает как необходимый фактор успешного освоения образовательной программы и личностного развития молодых людей.

Вместе с тем, как показывает практика, на начальном этапе обучения многие студенты соприкасаются с целым рядом объективных и субъективных трудностей, которые не только снижают качество жизни, но отрицательно сказываются на процессуально-результатирующей стороне образовательной деятельности. Необходимость интеграции обучающихся в новое для них социокультурное и межнациональное пространство, соблюдение определенных норм и правил, во многом отличных от их традиционного уклада, особенности функционирования мегаполиса, характеризующиеся значительной степенью

социального разграничения видов деятельности и сегментацией пространства, социокультурная гетерогенность и динамизм, неизбежность перманентного контактирования с внушительным количеством разнородных социальных групп, массивная информационная наполненность городской среды требуют постоянного выбора оснований и стратегий поведения, во многих случаях сопряженных с целым рядом проблем, в перечне которых: не всегда приемлемый уровень владения русским языком, присущие отличия системы образования РФ и иностранных государств, непривычные требования, контролирующие мероприятия и т. д.

Наряду с этим выделим своеобразие межличностной коммуникации с административно-учебной службой и академической группой; необходимость вынужденного социального взаимодействия с малознакомыми людьми в общественных местах (в магазине, транспорте и т. п.), в общежитии и т. д. В то же время качество подобного контактирования усложняется направленностью жителей крупных российских городов поддерживать отношения друг с другом в рамках сегментированной, строго деловой коммуникации, выборностью проявления эмпатии на нужды другого человека, ограниченностью этической и социальной включенности субъектов в чужие проблемы на фоне низкой социальной ответственности, вынужденностью своими силами справляться с повседневными хозяйственными заботами, затруднениями коллективного сосуществования и ведения совместного быта с посторонними людьми – перечисленное определенную группу студентов ставит в сложное положение и представляет для них значительные трудности.

Приведенные данные аргументируют остроту проблемы и ориентируют администрацию и педагогический коллектив учреждений высшего образования на вычленение деятельности по социальной адаптации иностранных студентов в отдельный формат воспитательной стратегии вуза и стимулируют обоснование и разработку специальных программ с последующим воплощением их на практике. Это позволит представленному контингенту безболезненно влиться в образовательно-воспитательное пространство, социальное окружение,

способствует успешному овладению учебным материалом, вовлечению в будущую профессиональную деятельность. Таким образом, система высшего образования не только предстает важной сферой жизнедеятельности иностранных граждан, но и обладает уникальными возможностями выработки личностно- и социально значимых качеств и компетенций студентов, формирования предпосылок для их активной адаптации в социуме.

**Степень разработанности проблемы.** Обзор специализированных научно-методических источников информации демонстрирует наличие внушительного числа исследовательских данных, направленных на нивелирование проблемы социализации и социальной адаптации различных контингентов, включая студенческую молодежь. Так, в трудах Н.А. Андреевой и И.А. Милославовой выделены социальные грани феномена «адаптации и адаптационных процессов» [11, 154]. Наряду с этим тщательно проанализированы и детализированы психологические и социально-психологические (А.Г. Асмолов, Л.Ф. Бенедиктова, И.С. Кон, Н.В. Кузьмина, Б.Д. Парыгин, А.В. Петровский, К.К. Платонов, В.В. Синявский, А.А. Ухтомский, В.Г. Хорошко, Л.С. Шубина) [103, 176, 182, 230], педагогические (О.И. Зотова, Н.А. Каргапольцева, Л.И. Уманский) [80] контуры обсуждаемого явления.

Научные работы В.В. Абраменковой, Г.С. Абрамовой, А.С. Белкина, Р. Берна, А.В. Петровского, Л.И. Божович, Н.Ф. Виноградовой, Т.В. Громаковой, С.М. Каргапольцева, В.Т. Кудрявцева, О.В. Моревой, В.С. Мухиной, Н. Смелзера, Е.В. Рылеевой, Д.И. Фельдштейна, Г.И. Щукиной расширяют представления о персонализировано-типологической сущности «социальной адаптации личности во взаимодействии с окружающей средой» [1, 29, 44, 115, 177, 212, 225, 228].

Исчерпывающая характеристика закономерностей, организационных моделей и способов социализации индивида в развивающемся образовательном пространстве детально уточнена в изысканиях Л.М. Андриюхиной, В.А. Горского, А.Я. Журкиной, М.Б. Коваль, А.И. Щетинской, В.А. Ясвина [100].

Своеобразие сущности социального становления субъекта в образовательном процессе на основе преемственности всех его компонентов

нашли отражение в работах Л.И. Анциферовой, Е.П. Арнаутовой, А.С. Асеева, Т.И. Бабаевой, З.Н. Борисовой, Л.А. Венгер, Ю.В. Гравит, В.И. Логиновой, С.Н. Лысенковой, В.Г. Нечаевой, Н.А. Ноткиной [56, 112].

Наряду с этим следует обозначить, недостаточную обоснованность применения физкультурно-спортивной деятельности в качестве значимого фактора социальной адаптации иностранных студентов, несмотря на наличие работ, раскрывающих возможности ФКиС как ресурса социализации обучающейся молодежи [8, 55, 58, 117, 122, 127, 137, 196, 226, 231, 232, 234, 248].

В современном вузе большое внимание уделяется физкультурно-спортивной работе. Так, ФКиС в системе высшего образования достаточно широко развернуты как в форме обязательных занятий, определенных учебным планом, так и в рамках внеаудиторной физкультурно-спортивной работы. Физическое воспитание студенческой молодежи представляется обязательным компонентом процесса интеграции личности и социума, поскольку именно приобщение обучающегося к регулярным занятиям разнообразными формами двигательной активности и спорта создает предпосылки для формирования идейных основ овладения ценностным потенциалом социокультурного пространства и в значительной мере расширяет практику успешной социальной адаптации иностранных обучающихся. Многообразные средства физического воспитания, формы и виды двигательной активности позволяют оптимизировать процессы инкультурации, нарастить ценности ФКиС, нормализовать образ жизни, сформировать основу для социальной и культурной интеграции, делиться социальным опытом – и в данном контексте выступать в качестве неценного ресурса для полноценной адаптации зарубежных обучающихся в социуме, параллельно решая еще одну не менее общественно значимую задачу – повышение двигательной активности и сопряженную с ней физическую подготовленность, состояние здоровья обучающихся.

Изложенное в совокупности актуализирует предмет обсуждения, затрагивающего вопросы социальной адаптации студентов-иностранцев в период обучения в вузах РФ, и подтверждает важность более основательной и

кропотливой теоретической проработки программ, моделей, технологий работы с иностранными студентами в аспекте решения актуальной проблемы, а использование уникального ресурса ФКиС представляется одним из обоснованных способов совершенствования личности обучающегося из-за рубежа, присвоения им навыка социально важной деятельности, успешной социализации и адаптации к условиям жизнедеятельности в России.

Вместе с тем в представленных ранее исследованиях не достаточно глубоко раскрыт ценностный потенциал ФКиС, ресурсы физкультурно-спортивной деятельности в нивелировании выделенных проблем, не в полной мере признается важность физической (двигательно-активной) компоненты жизнедеятельности зарубежных обучающихся, их причастность к общественно значимой деятельности.

Обозначенные позиции определяют проблему исследования, стимулируют необходимость разрешения наличествующих в настоящее время **противоречий** между:

– возрастающей потребностью современной системой высшего образования решения проблемы социальной адаптации зарубежных обучающихся для их успешного личностно-профессионального становления и отсутствием комплексного подхода к ее регулированию в образовательном процессе вуза, фрагментарностью использования в обозначенном направлении ценностного потенциала ФКиС;

– социализирующим воздействием на личность упорядочено-организованной физкультурно-спортивной деятельности и недостаточной разработанностью конкретных организационно-педагогических условий и программно-методического обеспечения ее реализации в практике работы с иностранными студентами в направлении их социальной адаптации в период обучения в российских вузах.

Накопленный материал предоставляет возможность конкретизировать **проблематику** исследовательского интереса, заключающегося в уяснении теоретических основ, обосновании и воплощении на практике разнообразных

подходов к социальной адаптации обучающихся из-за рубежа на основе использования потенциала физкультурно-спортивной деятельности и определении ее ресурсного преимущества в указанном направлении. Острота проблемы и существующие противоречия позволили конкретизировать вектор научного поиска и тему изыскания – **«Организационно-педагогические условия социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности».**

**Объект исследования** – социальная адаптация иностранных студентов в период обучения в российских вузах.

**Предмет исследования** – организационно-педагогические условия социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретическое осмысление предмета нашего внимания, заключающегося в рассмотрении вопроса социальной адаптации студентов из-за рубежа в период получения образования в российских вузах и перспектив его решения на основе направленного использования незаурядных факторов ФКиС предопределили формулировку рабочей **гипотезы**, опирающуюся на предположение о том, что физкультурно-спортивная деятельность может выступать в качестве эффективного средства социальной адаптации молодежи из-за рубежа и сглаживания вероятных нарушений приспособительного процесса к новым условиям жизни и возникновения дезадаптации.

Наряду с этим приемлемый уровень социальной адаптированности иностранной молодежи детерминирован совокупностью следующих организационно-педагогических условий:

– обеспечением интеграции и активизации социокультурного пространства и воспитательных ресурсов вуза, формированием на этой основе эмоционально-благоприятной (комфортной) культурно-развивающей среды, позволяющей оптимизировать образовательный процесс и вхождение иностранных студентов в систему межличностных и социальных отношений, содействовать расширению жизненного опыта зарубежных обучающихся, в том числе при активном

использовании социализирующего потенциала физкультурно-спортивной деятельности;

– повышением уровня специальной компетентности кураторов (тьюторов) и лиц, ответственных за решение социально-адаптационных задач, сопровождение и контроль процесса адаптации студентов-иностранцев во время получения образования в вузах РФ.

Для чего необходимо:

– внедрить в образовательную деятельность вуза модель и программу сопровождения социальной адаптации иностранных студентов, разработанных с учетом выявленных типологий интересов, потребностей и трудностей, с которыми сталкивается молодежь из-за рубежа в период освоения образовательной программы в вузе;

– выявить компоненты, критерии, уровни социальной адаптированности зарубежных обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности и обосновать контролирующие-диагностический инструментарий для их оперативной оценки и при необходимости последующей коррекции.

**Цель исследования** – теоретически и экспериментально обосновать организационно-педагогические условия социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Изучить степень разработанности проблемы социальной адаптации иностранной молодежи, обучающейся в вузах РФ, и охарактеризовать социализирующий ресурс физкультурно-спортивной деятельности в намеченном направлении.

2. Конкретизировать организационно-педагогические условия социальной адаптации иностранных студентов в период обучения в организациях высшего образования РФ.

3. Обосновать и разработать модель и программу сопровождения социальной адаптации иностранных обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

4. Уточнить компоненты, критерии, уровни «социальной адаптированности» зарубежных студентов и на их основе разработать диагностический инструментарий оценки планируемых результатов деятельности в обозначенном направлении.

5. Опытным-экспериментальным путем оценить эффективность реализации организационно-педагогических условий, модели и программы сопровождения социальной адаптации студентов-иностранцев в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**Методологическими ориентирами** изыскания выступили ключевые положения философской антропологии о человеке и его воспитании, природе и сущности деятельности человека, ее рациональном и преобразовательно-творческом характере, целостности физического и психического, взаимообусловленности социального и биологического.

Исследование проводилось с опорой на:

– основные положения системного подхода, рассматривающие образовательно-воспитательный процесс в вузе в структурно-функциональном единстве всех его компонентов (И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин, В.Н. Садовский и др.) [52, 237];

– концептуальные позиции личностно-ориентированного подхода, позволяющие охарактеризовать содержательную сторону процессуальной составляющей социальной адаптации студенческой молодежи и выделить ее компоненты, уровни и критерии оценки (Е.В. Бондаревская, И.С. Кон, В.А. Петровский, И.С. Якиманская и др.) [103, 110, 177–179, 237];

– научные идеи, представленные в контурах деятельностного подхода и раскрывающие «сущность и природу человека как субъекта деятельности и отношений, взаимосвязи социальной среды и личности» (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В. Франкл, З. Фрейд и др.) [2, 9, 11, 29, 47, 48, 66, 77, 86, 97, 123, 195, 241–243].

Вместе с тем логику и ключевые направления представленного изыскания определили:

– теоретические позиции гуманистической педагогики, позволяющие вскрыть своеобразие социально-адаптационных процессов студенческой молодежи (О.С. Газман, А. Маслоу, К. Роджерс и др.) [146];

– представления о культуре как адаптивной системе (Дж. Берри, Э.С. Маркарян, А.Я. Флиер и др.) [141, 240, 267], трактующие процессы инкультурации, социализации и адаптации в их единстве и взаимосвязи;

– научные идеи, осмысливающие социализацию и адаптацию личности в качестве целостной саморегулируемой системы и открытого многоаспектного динамического процесса и результата (Г.М. Андреева, Е.П. Белинская, С.К. Бондырева, А.Б. Георгиевский, А.А. Горелов, Л.А. Григорович, И.В. Дубровина, А.И. Ковалева, И.С. Кон, А.В. Мудрик, А.А. Налчаджян, Г. Селье, Э. Фромм, Д.И. Фельдштейн, Х. Хартман, Э.Г. Эриксон и др.) [51, 103, 157, 161, 202, 244, 261] и разрабатывающие вопросы социальной адаптации студентов к требованиям вузовского обучения на основе поддержки и сопровождения данного процесса (Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, Б.Г. Гершунский, С.И. Капица, С.М. Мадорская, Н.С. Савкин, Н.А. Савотина) [25, 52].

Наряду с вышеотмеченным в процессе изыскания мы опирались на фундаментальные труды по ФКиС, их развивающей сущности в ходе социальной адаптации и социализации личности (П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, В.И. Столяров, С.Д. Неверкович) [59, 147], принимая во внимание которые был подкреплён аргументированными доводами педагогический ресурс физкультурно-спортивной деятельности в обозначенном в исследовании направлении.

С целью проверки выдвинутых в работе предположений и реализации обозначенных исследовательских задач были задействованы **методы**: анализ и обобщение специальных информационных источников; опросные методы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, включающий процедуры тестирования, в том числе с применением комплекса психолого-диагностического инструментария.

Математико-статистическая обработка фактологического материала, полученного в процессе опытно-экспериментальной работы, осуществлялась с использованием пакета SPSS 15.01 [162].

**Научная новизна** исследования:

– содержательно конкретизировано понятие «социальная адаптация» применительно к личности иностранного студента, которое осмысливается как реализуемый в педагогически моделируемом пространстве вуза, на основе интеграции и активизации его социокультурных и воспитательных ресурсов, процесс инкультурации личности, содействующий на этой основе расширению жизненного опыта и становлению социальной субъектности иностранного студента, способствующий формированию личностно и социально значимых качеств, связей и отношений, успешному освоению ценностей, норм, образа жизни с учетом новых реалий жизни и условий обучения;

– определен социализирующий потенциал физкультурно-спортивной деятельности как эффективного механизма социальной адаптации обучающихся из-за рубежа в период получения образования в учреждениях высшего образования России;

– детализирован с учетом специфики предмета изучения теоретический фундамент социальной адаптации иностранной молодежи, актуализирующий и разрабатывающий структуру, содержание, компоненты и параметры рассматриваемого процесса;

– теоретически аргументированы и представлены модель и программа сопровождения социальной адаптации зарубежной молодежи в системе высшего образования, логика проектирования и практического воплощения которых строится на идеи целенаправленного приобщения обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, способствующей формированию личностно и социально значимых качеств, связей и отношений, успешному освоению ценностей, норм, соответствующего стиля жизни и т. п.;

– убедительно показана действенность программы сопровождения социальной адаптации зарубежных студентов средствами физкультурно-

спортивной деятельности в период обучения в российских вузах;

– обоснованы и выделены компоненты, критерии и уровни «социальной адаптированности» как персонифицированного результата непрерывного процесса развития и саморазвития студента-иностранца в период обучения в вузе;

– уточнены характеристики готовности педагогов, кураторов (тьюторов) к работе с зарубежными студентами в направлении их успешной социальной адаптации в образовательной среде вуза (ориентация и направленность на педагогическое творчество, знание личностных особенностей и культурных традиций студентов – представителей разных национальностей и народов, владение современными образовательными технологиями и методиками, способность к творческой педагогической рефлексии и саморазвитию).

**Теоретическая значимость** исследования заключается: в расширении педагогических знаний о сущности социальной адаптации, развитии и саморазвитии личности иностранного студента в период пребывания и обучения в России; в уточнении понятия «социальная адаптация» на основе соотношения терминов «инкультурация», «социализация» и «адаптация»; в обосновании компонентов, критериев и уровней «социальной адаптированности» как персонифицированного результата развития и саморазвития зарубежных студентов; в уточнении содержательной характеристики готовности педагогов, кураторов (тьюторов) к работе в указанном направлении.

**Практическая значимость** изыскания состоит в разработке модели и подготовке программы сопровождения социальной адаптации обучающихся из-за рубежа в процессе физкультурно-спортивной деятельности, что дает возможность снизить проявление кризисных явлений в среде зарубежных обучающихся, повысить их учебную мотивацию, познавательную активность и успеваемость, нормализовать психо-эмоциональное состояние, наладить конструктивное взаимодействие и общение с субъектами образовательного процесса и социальным окружением, улучшить качество жизни в период пребывания в России, а в целом нарастить эффективность и результативность образовательной деятельности вуза, осуществить практическое конструирование индивидуальных

образовательных маршрутов как целенаправленной системно организуемой деятельности по развитию и саморазвитию личности зарубежного обучающегося.

Наряду с вышеизложенным предложен и апробирован критериально-диагностический инструментарий, предоставляющий возможность проводить оценивание и наблюдать за динамикой параметров «социальной адаптированности» иностранных студентов в процессе вузовского обучения.

Полученные исследовательские материалы могут:

– найти применение в ходе вузовской подготовки студентов бакалавриата и магистратуры, слушателей институтов повышения квалификации при проведении аудиторных занятий, освещающих вопросы социализации, социальной адаптации, инкультурации различных социально-демографических групп населения, включая иностранных обучающихся;

– быть взяты в качестве основы при разработке программ социально-воспитательной работы с молодежью в учреждениях высшего образования РФ.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Сущностной характеристикой социальной адаптации иностранного студента выступает его активное взаимодействие с образовательным пространством и социальным окружением, в котором разнообразные факторы социокультурной среды (включая ценностный потенциал ФКиС) позволяют, задействуя разнообразные виды деятельности (в том числе физкультурно-спортивную), актуализировать и трансформировать важные психические механизмы (обособление, независимость, идентификация, усвоение, объединение), способствующие личностному и профессиональному становлению зарубежного обучающегося, формированию его субъектной позиции и социального статуса.

2. Социальная адаптация представляет собой специально моделируемый и системно организуемый процесс активного приобщения зарубежного обучающегося к социальным стандартам, правилам, культурным традициям и ценностям, присвоения им социально- и профессионально-значимых качеств и компетенций, обретения социального статуса и включения в новые социальные

связи, содействующие гармоничному становлению личности иностранного обучающегося, интеграции в образовательно-воспитательное и социокультурное пространство образовательной организации.

3. Организационно-педагогическими условиями практического воплощения программы социальной адаптации зарубежных студентов на основе педагогического сопровождения в учебно-воспитательном процессе вуза являются:

– обеспечение интеграции и активизации социокультурного пространства и воспитательных ресурсов вуза, формирование на этой основе эмоционально-благоприятной (комфортной) культурно-развивающей среды, позволяющей оптимизировать образовательный процесс и вхождение иностранных студентов в систему межличностных и социальных отношений, содействовать расширению жизненного опыта зарубежных обучающихся, в том числе при активном использовании социализирующего потенциала физкультурно-спортивной деятельности;

– повышение уровня специальной компетентности педагогов, кураторов (тьюторов) и лиц, ответственных за решение социально-адаптационных задач, сопровождение и управление процессом социальной адаптации обучающихся из-за рубежа в период получения образования в вузах РФ;

– включение в образовательную практику вуза программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов, разработанную с учетом выявленных типологий интересов, потребностей и трудностей, с которыми сталкиваются иностранные студенты в период обучения и на основе наличествующих ресурсов образовательного пространства, включая социализирующий потенциал физкультурно-спортивной деятельности;

– определение компонентов, критериев и степени социальной адаптированности студентов-иностранцев в ходе опытно-экспериментальной работы и проектирование контролирующих средств для их оперативной оценки.

4. Педагогическое сопровождение социальной адаптации обучающихся из-за рубежа, как специально организованную, целенаправленную помощь

обучающемуся под непосредственным руководством педагогов, кураторов (тьюторов) или иных лиц в достижении им специальной компетентности в направлении самореализации в учебной деятельности и избранной профессиональной сфере в многонациональном российском обществе, сознательного формирования навыков коммуникации с субъектами образовательно-воспитательного процесса и социальным окружением.

**Достоверность и обоснованность результатов** исследования детерминирована воплощением методологической основы в деятельность организаций системы высшего образования; системно-деятельностным и личностно-ориентированным подходами к кропотливому разбору рассматриваемой проблематики и изучаемого объекта; воспроизводимостью опытно-экспериментальной работы; объемными фактологическими данными, приобретенными на базе пяти образовательных организаций высшего образования города Москвы при участии 35 преподавателей высшей школы, кураторов, тьюторов, специалистов международных отделов и управлений по работе с иностранными студентами, 124 иностранных и 23 российских студентов; аргументированной формулировкой исследовательских задач; использованием комплекса методов, адекватных предмету изыскания; тщательной проработкой и интерпретацией полученных исследовательских данных; аргументировано подкрепленными результатами и выводами по итогам опытно-экспериментальной работы со студентами-иностранцами.

**Личное участие автора** заключается в получении новых научно-исследовательских данных, в разработке общего замысла научного изыскания, проектировании опытно-экспериментальной работы, в подготовке и проведении наблюдений, комплексных исследований, экспериментов, приобретении и математико-статистической обработке фактологических данных, анализе, обобщении, резюмировании итогов, интерпретации, научном обосновании и реализации в деятельности вузов.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные теоретические и практические результаты исследования отражены в 13 научных

статьях, 5 из которых опубликованы в изданиях, входящих в реестр рекомендованных ВАК Минобрнауки РФ. Наиболее значимые результаты предстали предметом активной дискуссии на научных мероприятиях разного уровня (Межвузовская научно-практическая конференция, посвященная 25-летию ИФКСиЗ (8 ноября 2017 г., МПГУ, Москва); Научная конференция молодых ученых «Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики» (27 декабря 2017 г., МПГУ, Москва); Международный научно-практический конгресс, посвященный 100-летию ГЦОЛИФК «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта» (30–31 мая 2018 г., РГУФКСМиТ, Москва); Симпозиум, посвященный памяти В.К. Бальсевича «Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания» (31 мая 2019 г., РГУФКСМиТ, Москва); IV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования», посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне (27 ноября 2020 г., ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»); Международная научно-практическая конференция «Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки», ННГУ имени Н.И. Лобачевского (12 ноября 2020 г., Нижний Новгород); Научно-практическая конференция с международным участием «Отечественная и зарубежная наука в сфере физической культуры и спорта: реальное состояние и конкретные проблемы», посвященная 155-летию образования РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева (2–4 декабря 2020 г., Москва).

Научно обоснованные и экспериментально апробированные программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов внедрены в образовательный процесс следующих вузов: ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, ФГБОУ ВО МПГУ, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева и предложены к реализации в ФГАОУ ВО РУДН, ФГАОУ ВО «Сеченовский Университет».

**Структура диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, списка сокращений и условных обозначений,

иллюстративного материала и приложений. Текст диссертации изложен на 249 страницах. Иллюстративный материал представлен 27 таблицами и 16 рисунками. Библиографический список содержит 272 источника, из них 4 – на иностранных языках. В приложении представлены акты внедрения результатов научного исследования в практику работы с иностранными студентами в ФГБОУ ВО МПГУ и ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева.

## Глава 1 Современное состояние разработанности вопроса социальной адаптации иностранных студентов в образовательном пространстве вуза: проблематика и пути решения

### 1.1 Социальная адаптация иностранных студентов как педагогическая проблема: понятие, сущность, определяющие факторы и критерии оценки

Вопросы адаптации индивида к условиям природной среды и факторам общественной жизни выступают предметом анализа изыскателей, представляющих различные области знаний – от естественнонаучных до гуманитарных и социальных наук, изучающих «человека как субъекта деятельности, общения, познания и рассматривающих потенциальные возможности его приспособления и развития» [2, 7, 10, 14, 48, 61, 62, 75, 84, 86, 107, 123, 142, 237, 265].

Анализируя и обобщая различные подходы в своем историко-методологическом исследовании «Эволюция адаптаций», А.Б. Георгиевский выделил отличительные признаки данного термина с точки зрения «отношений между индивидом и средой, содержанием и характером процесса, целью и результатом» [51], классифицируя при этом определительные качества и характерные стороны (Таблица 1).

Таблица 1 – Конкретизирующие черты и атрибуты определения «адаптация», А.Б. Георгиевский, 2014 [51]

Классификационные подходы	Определяющие черты и атрибуты понятия «адаптация»
1	2
Определения, нашедшие отражение в справочной литературе	«С лат. adaptatio – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды» [208, 210]

## Окончание таблицы 1

1	2
БСЭ, 2007	Существенный качественный признак «живой материи, характеризующийся приспособлением особей, популяций, видов и их органов к условиям окружающей среды» [30]
С.И. Ожегов. Толковый словарь русского языка, 2011	«...приспособиться... освоившись с чем-нибудь, приобрести нужные навыки, сноровку» [166]
Словарь по социальной педагогике, 2002	В качестве основного процессуально-результатирующего фактора <i>СА</i> определяет <i>активность, деятельность человека</i> : «активное приспособление индивида к условиям социальной среды на основе усвоения и принятия целей, ценностных установок, норм, упорядочивающих требований и стилей поведения, признанных конкретным социумом» [209]
Культура и культурология (справочник)	«Культурная <i>A</i> индивида... разворачивается с... аккультурации, т. е. соединения прежних шаблонов осознания и поведения с усвоением новых, ...приводящих к ассимиляции, т. е. к утрате ранее сформированных культурных паттернов (аксиологических установок, моделей, правил, стандартов) и абсолютному переводу на новые» [211]
Рассматривается посредством выделения <i>«первостепенного признака»</i>	Проявление своеобразия структурно-функциональной организации всего живого на различных ступенях «формы поведения... приспособления к условиям среды» [132]
<i>Полисемантические определения</i>	Рассматривает как <i>«процесс и результат</i> внутренних видоизменений, внешнего активного приспособления и самотрансформации личности к иным, ранее неизвестным условиям бытия» [190]

Одновременно с этим исследование проблемы адаптации все больше приобретает комплексный, мульти- и междисциплинарный характер, что напрямую связано с перманентными изменениями условий жизнедеятельности современного человека и теми преобразованиями, которые происходят в политической, экономической, социальной, информационно-технологической и иных сферах общественной жизни. Совокупные знания представленных отраслей естественным образом оказывают влияние на осмысление сущности адаптации

«как формы активного приспособительного механизма» [80, 107, 111, 153, 161, 222, 237].

Раскрывая содержание понятий «адаптация» и «социальная адаптация», обратимся к анализу философской, культурологической, социально-экономической, психолого-педагогической и физиологической интерпретации данного феномена. Широкое употребление этого термина в научном обороте привело к возникновению множественности определений и выделению разнообразных форм и видов адаптации человека. Хотя, по мнению специалистов, границы этих представлений весьма символичны. В работе мы постарались систематизировать существующие подходы к трактовке понятий «адаптация» (*A*) и «социальная адаптация» (*CA*), выделяя при этом обобщенные характеристики с позиции различных областей научных знаний и отдельных ее представителей (Таблица 2).

Таблица 2 – Интерпретация термина «адаптация» с позиции разных областей научных знаний и отдельных ее представителей (по обобщенным исследовательским данным)

Область научных знаний	Интерпретация понятия	
	«адаптация» ( <i>A</i> )	«социальная адаптация» ( <i>CA</i> )
1	2	3
<b>Философия</b> (И. Кант, М. Мерло-Понти, Х. Ортега-и-Гассет, М. Хайдеггер, К.Т. Ясперс и др.)	Выделяет общие закономерности приспособительных реакций к условиям внешней и внутренней среды	Изучает с позиции «отношений между существующими обстоятельствами и последовательным формированием личности»
<b>Античные философы</b> (Гераклит, Демокрит, Аристотель и др.)	<i>A</i> как «специальные приспособления (способы и средства), опосредующие взаимодействие организмов с условиями жизни (пища, вода, климат, образ жизни, деятельность) как своеобразные приспособления» [7, 61, 75, 84, 237]	
<i>Анаксагор</i>	Трансформация типа телосложения индивида [237]	
<i>Аристотель</i>	Через понятие «качество», преобразующееся от здоровья к болезни [61, с. 12–30]	

## Продолжение таблицы 2

1	2	3
<b>Биология</b>	Допускает две формы интерпретации термина <i>A</i> : 1) механизм эволюции биологического вида, сообщества; 2) ведущие качества всякой живой саморегулируемой системы, воспроизводящая степень ее организации и вариабильности как биосистемы, вырабатывающие высокую стабильность к влиянию многообразных факторов и определяющие уровень выживаемости особей, популяций [45, 91, 118, 120, 188, 257]	
Эволюционная теория Ч. Дарвина, 2019	«...орудие эволюции живого... сплошной, саморегулируемый процесс появления новых приспособительных реакций в непрерывно видоизменяющемся пространстве» [172, с. 11, 189]	
М. Рудвик, 1964	«...концепция <i>A</i> стоит в центре современных дискуссий о механизмах эволюционного изменения» [269, с. 27]	
<b>Физиология</b>	«...совокупность физиологических реакций, составляющих базис приспособления организма к трансформации условий и стремление к сохранению постоянства» [4, 12]	
К. Бернар, XIX в.	«...сохранение гомеостаза организма – условие... существования» [24]	«...защитный механизм на организменном уровне» (П.К. Анохин, У. Кеннон, Ю.И. Новоженев, И.М. Сеченов, Г. Селье, И. Царегородцев и др.) [12, 202, 204, 264]
У. Кеннон, 1929	«...готовность к действию агентов, содействующих гомеостазу...» [264]	
Ч. Белл, 1833	«...способность... существовать в определенной среде» [266, с. 7]	
Ж. Бюффон, XVIII в.	«...под непосредственным воздействием условий среды на трансформирующиеся надлежащим образом организмы устанавливается важнейший приспособительный механизм» [38]	
И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский	«...основные механизмы саморегуляции, координации и интеграции функций, определяющие общие закономерности приспособления человека к условиям существования» [173, 204, 230]	
П.К. Анохин, 1975	«Системообразующий фактор функциональной системы» [12]	
Ф.Б. Березин, 1976	Прослеживает связь <i>A</i> с интегративными системами организма [22, 23]	
Г. Селье, 1929	«Через общий адаптационный синдром» [202]	

## Продолжение таблицы 2

1	2	3
Ф.З. Меерсон, 1981	«Приспособительная реакция организма на повышенные требования окружающей среды, позволяющая организму выжить в условиях, ранее несовместимых с жизнью, приобрести те черты, возможности, которые ранее были недоступны» [150, с. 45]	
В.К. Бальсевич, 1996	«Совокупность биопсихосоциальных качеств личности, гарантирующих ее деятельное и результативное функционирование в среде, как адаптивных способностей этих систем...» [18]	«Эффективная, экономная, адекватная приспособительная деятельность организма к воздействию факторов внешней среды...» [149, с. 111]
В.И. Медведев, 2003	«Системный ответ организма на длительное и многократное воздействие внешней среды... которое обеспечивает его жизнь и деятельность путем формирования адекватного внешнему фактору первичного ответа и минимальной реакции...» [149, с. 63]	
<b>Медицина</b>	Определяет <i>A</i> как «...приспособительные реакции, перестройку жизнедеятельности организма в норме и патологии» [24, 46, 62, 87]	
Н.А. Агаджанян, 2012	Рассматривает <i>A</i> человека к различным стрессовым факторам, как «метод повышения резервных возможностей организма...» [4]	
<b>Социология</b>	Раскрывает факторы, содействующие выработыванию наиболее результативной, деятельной конфигурации приспособления к социуму; <i>A</i> индивида к трансформирующейся среде с поддержкой разнообразных социальных механизмов использования принятых способов социального поведения [35, 37, 53, 103, 107, 113, 125, 140, 144, 153, 164, 214, 215, 233]	
Л.Л. Шпак, 1991, 1992	«...приспособление организма, личности, их систем к характеру определенных влияний или к видоизменившимся обстоятельствам жизни в целом» [259, с. 20]	– <i>СА</i> сопровождает виды деятельности индивида... становится значимым обстоятельством вливания индивида в малую социальную группу; – как механизм развития самого общества [260]
Ж. Пиаже, 1967	«Точно так же, как нет ассимиляции без аккомодации (предварительной или текущей), так нет и аккомодации без ассимиляции...» [239, с. 93]	Анализирует с позиции взаимоотношений личности и среды и «приспособление малых и больших групп»; «...приноравливание личности и общностей... к трансформирующимся условиям, формам и способам функционирования общества и изменение социального пространства согласно запросам личности и социума...» [259, с. 37]

## Продолжение таблицы 2

1	2	3
И.А. Милославова, 1973; Т.Н. Вершинина, 1979	Выделяют <i>объектно-субъектную типологию А</i> (приспособление и приспособабливание)	Усвоение значимых для жизнедеятельности правил, шаблонов, благодаря которым человек активно приспособабливается к постоянно воспроизводящимся условиям жизни [43, 154]
<b>Культурологический аспект</b> С. Ляужева [131]	Представления о доминирующей роли культуры в становлении индивида. <i>Культурная А</i> как «приспособление социальных общностей и... субъектов к... природно-географическим и социально-историческим особенностям условий на основе трансформации стереотипов сознания и шаблонов поведения, социальных стандартов организации и контроля, принципов и ценностей, образа жизни, тенденций и технологий деятельности, методов коммуникации и транслирования социального опыта» [14, 26, 66, 75, 83, 85, 97, 100, 114, 143, 163, 211, 216, 238]. «Процесс социокультурной трансформации и преобразования социума, сопряженный как с модификациями внутри общества, так и с трансформирующимися обстоятельствами жизнедеятельности, среды обитания» (Д.С. Лихачев, А.Ф. Лосев, А. Schweitzer) [126, 128, 169, 225]. «Саморазвитие личности как субъекта культуры» (К.А. Абульхановой-Славской, М.А. Ариарского, Б.Д. Парыгина) [2, 14, 155, 176, 224, 249]. «...Культура должна предоставить личности возможность найти свое место в мире, воссоздав определенный образ мира... обеспечивающий условия для проявления активности индивида в мире» [131, 134, 141, 160, 184, 198]	
Л.Л. Шпак, 1991	«Форма взаимоадаптации личности и социокультурного пространства на основе конверсии духовно-практического потенциала и результатов деятельности в строго регламентированных приспособительных обстоятельствах» [259, 260]	
Э.С. Маркарян, 1985	<i>А</i> «демонстрирует бинарную природу деятельности индивида, которая, будучи адаптивной, все же через культуру предстает в качестве целенаправленной преобразующей деятельности...» [142]	
Дж. Берри, 1996	« <i>Результат</i> взаимодействия... культурных... и психологических процессов...» [267]	

## Продолжение таблицы 2

1	2	3
В.В. Гриценко	«Социокультурная А как трансформация... поведенческих стратегий личности на вызовы... социокультурной среды». «Психологическая А как получение внутреннего равновесия, удовлетворенности в обновленном социокультурном контексте» [57]	
<b>Социально-профессиональное и социально-педагогическое направление</b>	СА как сотрудничество личности с социальным окружением в процессе образовательной деятельности (Г.А. Балл, Я.В. Бочаршгеова, Г.В. Безюлёва, Т.Н. Вершинина, Т.Ю. Волпгаа, В.А. Крутецкий, Ю.А. Лобейко, С.М. Мадорская, А.К. Маркова, А.В. Мудрик, А.А. Налчаджян, Н.С. Пряжникова, Л.Л. Редько, А.А. Русалинова, В.М. Шепель и др.) [6, 13, 16, 19, 22, 33–36, 42, 43, 56, 63, 67, 73, 77, 78, 108, 114, 121, 129, 138, 145, 156, 168, 172, 180, 181, 197, 198, 203, 205, 212, 219–221, 245, 253, 254, 262]	
Л.В. Мардахаев, 2005	«Феномен, отражающий наивысшую приспособленность индивида к обучению и воспитанию» [140, с. 11]	
А.В. Абрамова, 2011	«Процесс приспособления субъекта к социокультурной среде посредством постижения культурных норм, ценностей, получения профессиональных навыков, обретения определенного социального статуса и гармоничного вливания индивида в систему общественных отношений» [1, с. 12]	
Ю.О. Яблоновская, 1997	«Педагогически организованный процесс присвоения индивидом опыта социальной жизни и усвоение разнообразных социальных ролей, способствующий активному приобщению к актуальному социальному пространству» [262]	
Л.Н. Студеникина, 2008	«Вхождение... в отличные от ранее освоенных условий обучения благодаря эмоционально-насыщенному общению, совместному творчеству, вследствие чего... формируется устойчивость к влиянию иной образовательной среды» [220]	
И.В. Голенкова, 2008	«Педагогически упорядоченный и управляемый процесс приспособления индивида к изменяющимся условиям общественного пространства, строго регулируемый по времени и носящий активно творческий характер» [53]	
В.Я. Кряквин, 2003	«Совокупность социальных, организационных и психолого-педагогических процедур... направленных на формирование условий задействования субъекта в систему социальных коммуникаций в опоре на его личностные качества» [113]	
М.Е. Маслова, 2001	«Специально педагогически упорядоченная деятельность, ориентированная на повышение потенциального ресурса личности, гармонизацию взаимодействия с внешним окружением» [145]	

## Продолжение таблицы 2

1	2	3
В.Я. Осенников, 1999	«Процесс... направленный на формирование определенной общественной роли, приобретение социального статуса, усвоение стандартов, правил и ценностей социальной общности, в которой индивид живет и развивается» [168]	
<b>Социально-психологический аспект</b>	«Составная и цельная часть системы приспособления индивида к трансформациям в разных сферах деятельности» [60, 64, 69, 80, 135, 152, 159, 161, 171, 174 (с. 12–13), 185, 191, 192, 200, 263]	
М.П. Будякина и А.А. Русалинова, 1971	«Приспособление к коллективным правилам и характеру взаимодействия в определенном производственном коллективе... проявляется наличием позитивной коммуникации с коллегами и наличием высокого уровня удовлетворенности этими отношениями» [33]	
<i>Концепция бихевиоризма</i>	«Процесс физических, социально-экономических или структурных видоизменений в определенном социально организованном образе действий, межличностной коммуникации или культуре» [9, 32, 79, 129, 171, 191, 247]	
Г. Айзенк, 1998	– Достижение баланса между личностью, природой и социумом; – приспособительный характер изменения образа действий в процессе обучения, приобретения социальных навыков [247]	
Т. Шибутани, 1969	А как стабильная форма поведения, при этом «деятельность индивида характеризуется комплексностью механизмов, приводящих к решению проблем», и эти активные действия могут рассматриваться в качестве формы А [255, с. 78]	
А Л. Филипс, 1968; А. Налчаджян, 1988	Адаптивный образ действий характеризуется решительностью, предприимчивостью, «...общая А (и адаптированность)... результат логической цепочки ситуативных адаптаций к воспроизводящимся обстоятельствам, условиям» [161 (с. 10–12), 268]	
З. Фрейд, 1993	«...при разборе проблемы выраженности охранительных приспособлений личности очерчивает возникновение состояния тревоги как способности индивида... преобразовывать стимулы таким образом, чтобы представить в формате социально приемлемых замыслов и активности» [242]	
А. Адлер, 1990; Э. Эриксон	Полагают, «важным моментом в достижении цели выступает кризис либо как источник силы, либо как недостаточность адаптации», и отображают формулой «конфликт – тревога – защитная реакция» [190, 261]	

## Продолжение таблицы 2

1	2	3
Х. Хартман, Э. Фромм, 1990; В. Франкл, 1990; А. Маслоу, 1999	С целью описания феномена «исправления» социальной средой повреждение адаптационного процесса включили в оборот определение « <i>социальная уступчивость</i> », означающее <i>определенные формы</i> поведения, которые недопустимы в одних социальных условиях и приемлемы в других	
Ф.Б. Березин (1988) и ряд научных деятели	Под <i>психической А</i> понимает достижение лучшей гармоничной соразмерности индивида и окружающей среды в процессе деятельности, позволяющей человеку удовлетворять насущные интересы и добиваться важных целей (при сохранении физического и психического здоровья), обеспечивая согласованность психической деятельности индивида, поведенческих реакций запросам среды, акцентируя внимание на собственно психическом, социально-психологическом и психофизиологическом аспектах [23, с. 5]	<i>Социально-психологический</i> аспект <i>А</i> позволяет выстроить гармоничные взаимоотношения в микросоциуме, обеспечивая успех в социально значимых областях профессиональной деятельности [57, 60, 64, 69, 80, 102, 135, 144, 152, 154, 159, 161, 171, 176, 183, 185 и др.]
<i>Педагогические аспекты социологии</i> Т. Парсонс, Р. Мертон, 1998	<i>А</i> рассматривается и соотносится с процессами социализации личности и усвоения им социального опыта. <i>С</i> в представленном контексте рассматривается как <i>А</i> и анализируется с точки зрения процесса полного вхождения личности в социум [153]	
И.С. Кон, 1976	«Присвоение индивидом социального опыта, «исторически селектированные и аккумулярованные в общественном сознании... формы осуществления... социально значимой деятельности и взаимодействия людей» на основе включения в социальную среду, систему общественных связей через активную деятельность...» [19, 34, 37, 77, 103, 125, 157, 171]	
А.А. Налчаджян, 1988	Акцентирует внимание на том, что «процессы <i>С</i> и <i>СА</i> ... не всегда наслаиваются и комплементарны... личность может быть социализированной, но дезадаптированной» [161, с. 29]	
Т. Шибутани, 1969	Считает, что <i>С</i> выступает формой <i>А</i> [255, с. 429–436]. В изысканиях [50, 88, 182] фиксируется, что <i>С</i> личности, детерминированная влиянием социального пространства, является важным фактором <i>А</i> субъекта в социуме	

## Окончание таблицы 2

1	2	3
Т.К. Кончанин, 1971	А рассматривает как стадию С [105]	
В.Н. Соловьева, 2008	С разных позиций СА может интерпретироваться уже или шире С. Автор, дифференцируя данные определения, выделяет А «как метод, способ осуществления С, формирование индивида, его воспитание. С реализуется через А личности к социальной среде, модифицируется в соответствии с содержанием ее этапов, целей и задач...» [213, с. 21–22]	
Е.А. Лебедева, 2001	СА как ключевой механизм С личности, дающая возможность овладевать общественными нормами, приобретать опыт формирования ценностей социума, развивать способность к А, и как итог индивид понимает целостность личностных и коллективных интересов, совершенствует отзывчивость, толерантность, целеустремленность, направленность к общей цели [121]	
<b>Педагогика</b> Д. Мацумото, 2002; Н. Ньюкомб, 2003	В качестве посредников С, т. е. окружения, влияющего на социализируемого индивида с целью его формирования в общественно желаемом направлении, авторы причисляют и людей, и социальные институты [148]	
В.А. Слостенин, 2002; С.И. Розум, 2006; Н.В. Бордовская, С.И. Розум, 2011	Считают, что «сведения об окружающей действительности... социализируемый приобретает в ходе взаимодействия с субъектом социальной жизни – носителем общепризнанной картины мира» [13, 25, 27, 28, 32 (с. 211), 49, 72, 116, 157, 178, 179, 186, 192 (с. 271), 206, 207, 215]	

Как видно уже из беглого анализа выделенных трактовок, с позиции различных сфер научных знаний к настоящему времени понятие «адаптация» вышло далеко за очертания конкретной предметной области и, обладая широтой и разноплановостью решаемых в ее контурах проблем, детерминированных неординарностью задач изыскания, фокусирует свое внимание на различных гранях изучаемого явления.

В этой связи термин «адаптация» можно смело причислить к общенаучной категории, появившейся на «стыках отдельных областей, достиженческие эффекты которой генерализируют в область естественных, гуманитарных и социальных наук, представляясь в качестве своеобразной квинтэссенцией

познания природных, социальных и технических систем, интегрируя изучаемые объекты в единые теоретические конструкции» [256, с. 775–797].

Применительно к предмету представленного исследования нас заинтересовало определение, которое, по нашему мнению, обладает несомненной универсальностью по отношению ко всем саморегулирующимся и самоуправляющимся системам (к коим мы относим и социальные, и педагогические), для которых характерна определенная степень стабильности к воздействию экзо- и эндофакторов. То есть адаптация как «особая форма отражения... внешней и внутренней среды, сводящаяся к достижению динамического равновесия» [51, с. 27].

Также детальное изучение предмета исследования потребовало рассмотреть существующие в настоящее время в науке подходы к выделению видов адаптации, при этом распределение на группы происходило по различным основаниям. В работе мы попытались систематизировать наличествующие в специальной литературе классификации, краткое описание которых представлено в Таблице 3.

Таблица 3 – Классификационные подходы к выделению видов адаптации (по обобщенным данным информационных источников)

<p><b>Отдельные подходы и основания к классификации видов (форм) А, С и СА и их видение отдельными авторами</b></p>	<p><b>Наименование видов (форм) А и СА и их краткая характеристика</b></p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p>По характеру организации процесса С</p>	<p>1 – целенаправленная (осуществляется через специально организованные социальные институты общества)</p> <p>2 – стихийная</p>

## Продолжение таблицы 3

1	2
По наличию различных функциональных уровней	1 – физиологическая (приспособление к условиям внешней среды путем совершенствования регуляторных механизмов (нервных, эндокринных и гуморальных), благоприятных морфологических изменений и расширения гомеостатического диапазона)
	2 – психическая
	3 – социальная (взаимодействие личности с социальной средой)
По межуровневым взаимодействиям	1 – психофизиологическая (совокупность различных физиологических (связанных с приспособлением) реакций организма)
	2 – социально-психологическая
По видам человеческой деятельности	1 – культурная (приспособление человеческих сообществ, механизмов жизнеобеспечения, содержания деятельности, межличностных отношений и передачи социального опыта и т. п.)
	2 – профессиональная
	3 – учебная (по мнению А.Н. Леонтьева, представляет собой «усвоение новых видов учебной и трудовой деятельности, научение» [8, с. 198; 123])
	4 – бытовая (социально-бытовая) [6, с. 209]
Современные психоаналитики (ввел З. Фрейд)	1 – аллопластическая
	2 – аутопластическая [167, с. 15; 242; 243]
Г.П. Медведев, 1969 (А специалиста)	1 – социальная
	2 – профессиональная
Л.Г. Егорова, 1983	1 – социальная
	2 – профессиональная
	3 – психологическая
Д.В. Ольшанский, 1994	1 – социальная
	2 – психологическая
	3 – биологическая (морфофизиологическое и поведенческое приспособление организма к экзотакторам в ходе эволюционного развития)
	4 – физиологическая
П.С. Кузнецов, 1991	1 – экономическая (к уровню и способам получения доходов)
	2 – бытовая
	3 – регулятивная
	4 – сексуальная (привыкание партнеров друг к другу)
	5 – коммуникативная
	6 – когнитивная (с помощью своих познавательных процессов)

## Окончание таблицы 3

1	2
А.Г. Мороз, 1983, 1990	1 – профессиональная
	2 – социально-психологическая
	3 – социальная
	4 – правовая
	5 – общественно-политическая
	6 – психофизиологическая
	7 – бытовая
	8 – климато-географическая
В.Т. Ащепков, 1997, 1998	1 – психологическая
	2 – социальная
	3 – дидактическая (приспособления первокурсников к новой для них системе обучения)
	4 – методическая
	5 – научная
	6 – специфическая
	7 – воспитательная
	8 – биологическая
По совместной активизации общих или специфических реакций	1 – общая (неспецифическая)
	2 – специфическая
По типу преобразований во временном масштабе	1 – срочная
	2 – долговременная

С учетом предмета нашего изыскания несомненный интерес вызывает подход, выделенный с позиции характера и организации процесса адаптации. Это *целенаправленная адаптация*, т. е. такая, которая осуществляется специалистами с учетом потребностей и особенностей адаптантов – иностранных обучающихся в системе высшего образования и с активным использованием наличествующих в вузе ресурсов. Поскольку мы считаем, что этот процесс должен быть обязательно организованным, управляемым, чтобы минимизировать негативные последствия, которые могут сопровождать иностранных граждан в первые месяцы пребывания

в России и обучения в вузе.

Наряду с этим, проводя в рамках исследования социологический опрос среди иностранных студентов (124 человека), получающих образование в пяти московских вузах (РГУФКСМиТ, МПГУ, РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, ФГАОУ ВО «Сеченовский Университет», РУДН), нами были выявлены разновидности адаптационных процессов, которые оказывают значительное влияние на жизнедеятельность, учебный процесс и психо-эмоциональное состояние названного контингента (Рисунок 1, Таблица 4). С использованием кластерного анализа мы выделили наиболее значимые факторы, в большей мере воздействующие на студенческую молодежь из ближнего и дальнего зарубежья в начальный период обучения. Как мы видим из полученных данных, так называемые «социальные медиаторы» (характер коммуникации субъектов, социальные отношения и т. д.) выступают объективными первопричинами прессинга на личность, наряду с биологическими. Зарегистрированный факт согласуется с точкой зрения специалистов, что развертывание социальной адаптации тесно детерминировано с сущностью «физиологической адаптации» и подтверждается высказыванием о том, что «концепция о срочной и долговременной адаптации приобретает не только четко очерченный биологический контекст, но также может использоваться и для обоснования научных подходов к постижению феномена социальной адаптации, поскольку в ходе индивидуального развития у человека формируются механизмы адаптации, основывающиеся... на структурных трансформациях морфофизиологических систем... и на изменениях социальных межличностных отношений...» [145]. Вне всякого сомнения, и тот и другой вид адаптации включает схожие приспособительные механизмы, в то же время, чувствительность к социальной адаптации – результат наличествующего адаптационного ресурса психической деятельности индивида, ее первостепенного значения в приеме, анализе и синтезе информации и субъективного отклика на действие экзофакторов.

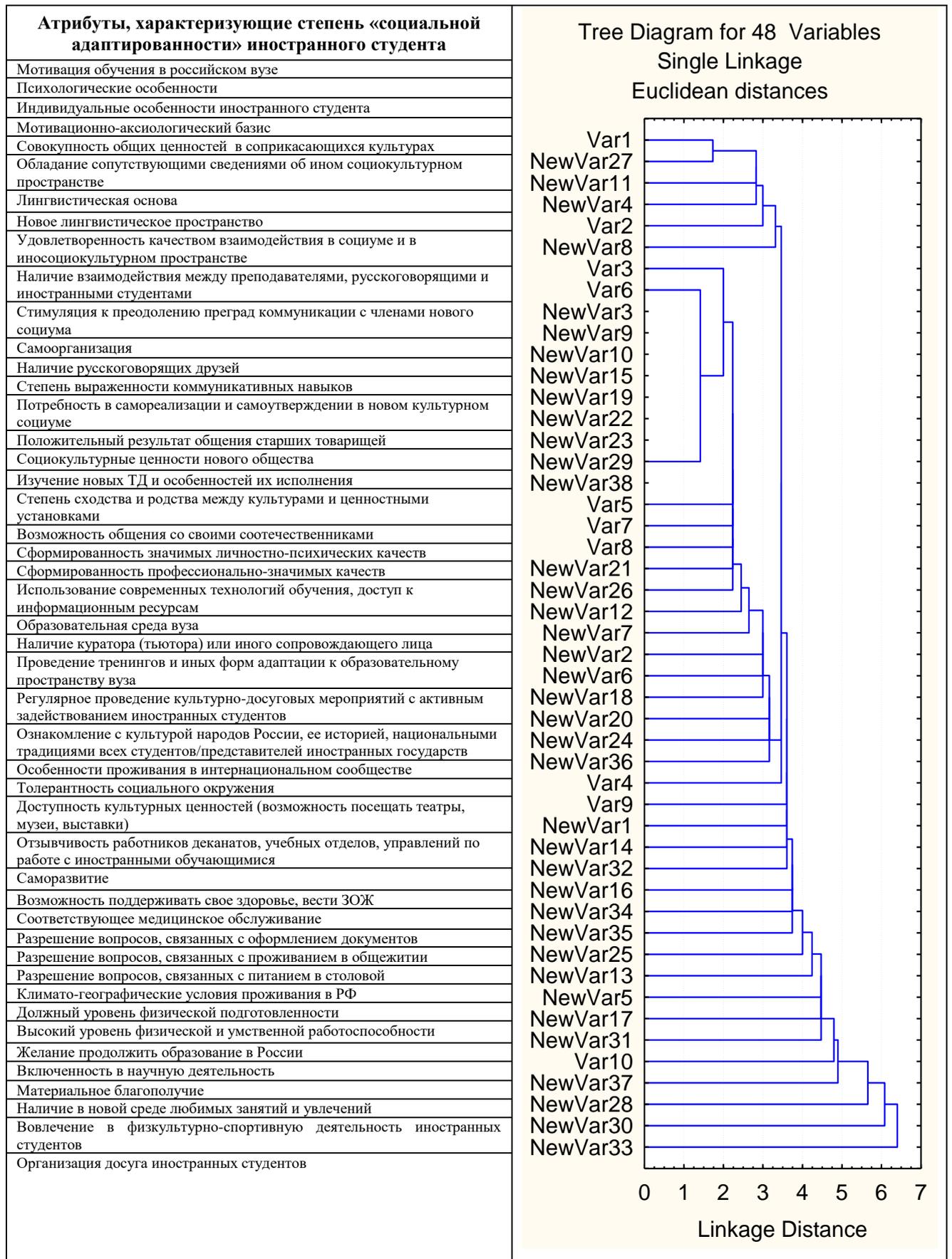


Рисунок 1 – Кластеризация внешних и внутренних факторов и условий, детерминирующих показатели социальной адаптированности зарубежных студентов

Таблица 4 – Факторная нагрузка основных параметров социальной адаптированности иностранных студентов (фрагмент) ( $n = 124$ )

Наименование параметра	Факторная нагрузка
1 Хозяйственно-бытовой	,526
2 Социально-психологический (включая когнитивный компонент)	,674
3 Коммуникативный	,832
4 Социокультурный	,448
5 Климато-географический	,412
6 Учебный	,734
7 Экономический	,576

Обратим внимание, что в значительной мере характер приспособительных реакций и продолжительность адаптации во многом определяется организацией академического пространства и содержанием образовательной деятельности иностранных студентов, возможностью качественного общения с субъектами учебно-воспитательного процесса и социального окружения [11, 19, 22, 36, 40, 44, 50, 54–56, 67, 69, 70, 74, 76, 78, 81, 83, 97, 100, 102, 106, 114, 115, 117, 119, 121, 122, 127, 134, 136–139, 156, 158, 159, 167, 169, 172, 174, 183–185, 197, 205, 221, 226, 245, 246, 249, 253, 254, 263].

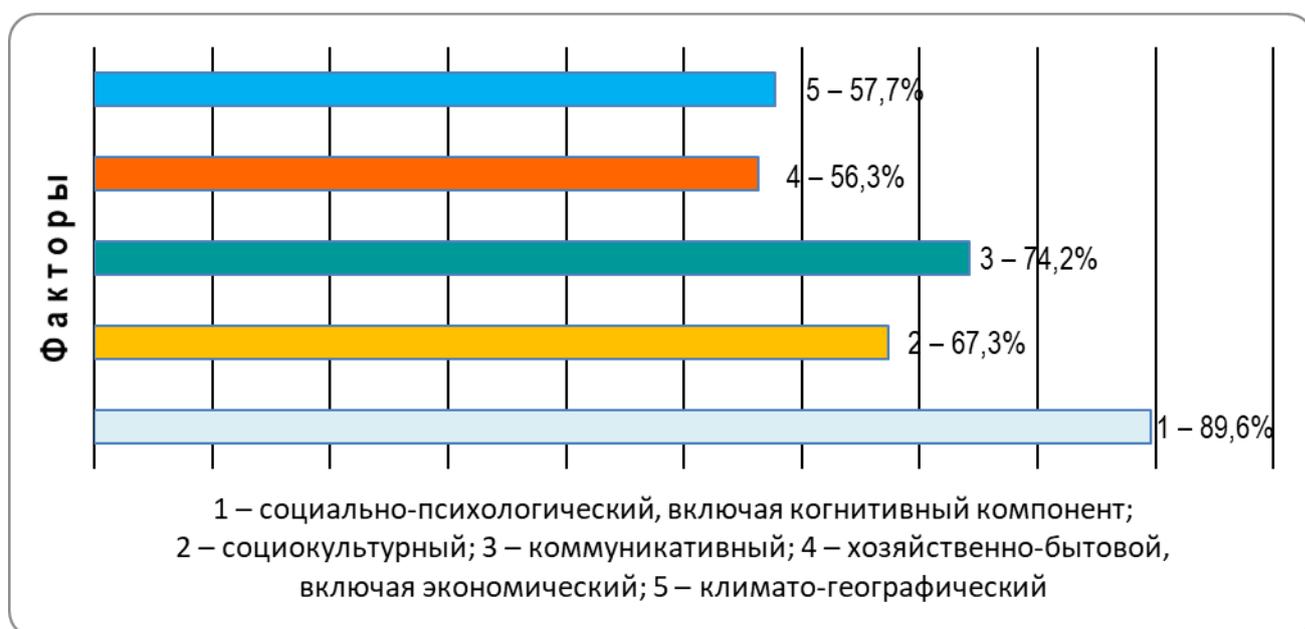


Рисунок 2 – Факторы, влияющие на процесс социальной адаптации иностранных студентов, обучающихся в вузах г. Москвы, по данным опроса, октябрь 2017 г.

( $n = 124$ )

Таблица 5 – Факторы и характеристика трудностей социальной адаптации иностранных студентов, обучающихся в вузах г. Москвы, по данным опроса, октябрь 2017 г., % ( $n = 124$ )

Факторы	Характер трудностей
Социально-психологический, включая когнитивный компонент	Учебная деятельность (освоение материала, требования, подача материала, объем и сложность заданий), уровень владения русским языком, разница в системах образования РФ и иностранных государств, различия в требованиях и форматах контролирующе-оценочных мероприятий
Социокультурный	Соблюдение определенных норм и правил, во многом отличных от традиционного уклада, высокий уровень социальной дифференциации видов деятельности и пространства в мегаполисе, его динамизм, социокультурная гетерогенность; отсутствие качественного привычного досуга
Коммуникативный	Необходимость постоянного взаимодействия с большим числом различных социальных групп, сложность межличностного общения с представителями учебно-административных служб, сокурсниками; характер коммуникации с другими проживающими в общежитии, с субъектами социума (например, в магазине и т. п.); высокая информационная насыщенность городской среды – все это на фоне дефицита общения с близкими людьми и чувством одиночества в чужой стране
Хозяйственно-бытовой, включая экономический	Сложности самостоятельного решения бытовых проблем, ведения хозяйства, распределения и экономии бюджета, неизбежность совместного проживания и общения с другими обучающимися, финансовая зависимость от родственников, трудность совмещения учебы и работы и т.п. [94–96]

В связи с отмеченным, с позиции деятельностного подхода основная задача образовательных организаций высшего образования, максимально используя ресурсы академического пространства и социокультурной среды, состоит в стремлении создать условия для активного включения иностранных обучающихся

в самые разнообразные формы и виды деятельности, которые помогут им наименее травматично пройти один из наиболее сложных этапов их обучения. Рассмотрение представленных факторов и их анализ позволяет резюмировать, что «социальная адаптация» осмысливается в контексте присвоения социального опыта и развития индивида в процессе управляемой педагогической деятельности на основе создания специальных условий для формирования активной позиции личности при освоении норм, ценностей, видов деятельности, социальных ролей и отношений. Таким образом, для полноценной и эффективной адаптации необходимо моделировать и создавать условия, стимулирующие проявление должной степени активности со стороны иностранных студентов для их безболезненного вливания в мир новых социальных отношений и деятельности.

## **1.2 Современные подходы к организации и сопровождению процесса социальной адаптации иностранных студентов в российских вузах**

Изменения, происходящие в обществе в целом, затрагивают и сферу высшего образования. Одним из аспектов таких изменений следует считать тенденцию роста числа студентов, получающих образование за границей. Отметим, что процесс повышения количества студентов является двусторонним (т. е. больше становится и россиян, обучающихся за рубежом, и иностранных граждан, обучающихся в учебных заведениях РФ), однако в рамках настоящей работы мы будем рассматривать только один аспект проблемы – каким образом происходит адаптация студентов из-за рубежа в период их обучения в российских вузах.

Само понятие «адаптация» является достаточно широким, вследствие чего имеет множество толкований в научной среде – как правило, в зависимости от направления исследований ученые рассматривают отдельные стороны адаптационного процесса, хотя нередко можно встретить и комплексный анализ

сущности адаптации (см. п. 1.1). В этой связи представляется интересной позиция Н.Н. Зименковой, предлагающей рассматривать проблему адаптации на основе междисциплинарного подхода, включающего взаимодействие социально-психологического, педагогического, лингвистического и психофизиологического направлений [76]; похожее мнение высказывает и Е.Д. Коваль, классифицируя адаптацию как «систему сопряженных элементов: социального, межкультурного, психологического и физиологического»; на комплексном подходе настаивают и И.А. Пугачев, М.Б. Будильцева и И.Ю. Варламова, выделяющие три основных аспекта адаптации – бытовой, академический и социокультурный, отмечая при этом, что каждый из аспектов содержит в себе языковой компонент [100] (в подтверждение влияния уровня владения русским языком на эффективность адаптации иностранных студентов можно рассмотреть результаты, полученные в исследовании, которое провели В.Н. Муха, Н.Л. Сергиенко и А.И. Лысенко [158]); также следует обратить внимание на подход Т.В. и Е.Т. Конюховых, представляющих адаптацию как «целостный процесс, содержащий массу факторов», в том числе «этноидентичность, мотивационная готовность к овладению профессиональными знаниями, навыками в иных непривычных условиях обучения и жизнедеятельности, приобретение и усвоение профессиональных компетенций, форсирование неизбежных сложностей преодоления языкового барьера, присвоение норм и ценностей разнообразных социально-психологических общностей, организация определенного образа действий в соответствии с действующими стандартами и правилами» [106].

Отметим, что в любом случае выделяются внешняя и внутренняя разновидности адаптации: первая помогает справиться с проблемами, возникающими во внешнем окружении субъекта; вторая в основном направлена на разрешение внутриличностных конфликтов. Понятно, что для успешной адаптации в целом решения только внешних или только внутренних противоречий недостаточно, поэтому приспособление человека к изменившимся условиям следует рассматривать в комплексе. На наш взгляд, применительно к иностранным студентам, следует согласиться с мнением Т.Л. Быковой,

выделяющей две составляющие процесса адаптации (социальную и профессиональную; аналогичной позиции придерживаются П.А. Завьялова и И.В. Пшеничнова [36, 70]) и утверждающей, что их адаптация к образовательному пространству, «российской системе образования и к социальной профессиональной деятельности рассматривается как сложный, многоплановый процесс целеустремленного и активного вхождения их в российский социум и профессиональную деятельность согласно предложенным образовательным услугам» [36]; отметим, что, несмотря на несомненную важность профессиональной адаптации, ее анализ не входит в рамки настоящего исследования [71, 77, 212].

Что касается социальной адаптации иностранных студентов, то, с точки зрения Б.Б. Степановой, «в процессе социальной адаптации студентов-иностранцев можно выделить несколько взаимосвязанных уровней: 1) академический; 2) культурный; 3) психологический и другие виды» [219].

Е.Г. Шаронова и Л.Д. Егорова включают в понятие социальной адаптации социально-культурную, социально-психологическую, учебно-профессиональную и социально-экологическую составляющие [253].

В данной работе мы будем придерживаться позиции Ю.Л. Кравец, согласно которой социальная адаптация характеризуется как «процесс активного усвоения действующих в инокультурной образовательной среде норм, требований, овладение формами, средствами общения и деятельности в соответствии с образовательными, информационными и социально-бытовыми потребностями иностранных студентов, возникающими в рамках адаптивных ситуаций вследствие их активного взаимодействия с информационно-коммуникативным, технологическим и социальным компонентами образовательной среды вуза» [109]. Сферы адаптационного процесса определяются актуальными для иностранных студентов потребностями, которые можно объединить в три большие группы: образовательные, информационные и социально-бытовые (в литературе существует и более крупная дифференциация на потребности, а именно: связанные с новой средой пребывания и связанные с обучением; в этом

случае проблемы, связанные со средой пребывания, включают в себя социально-бытовые и информационные трудности – такую классификацию предлагает И.А. Поздняков [185]). Логично, что наиболее успешной адаптация будет в случае одновременного удовлетворения всех потребностей. Более того, рассматривая любую проблему, с которой приходится сталкиваться иностранному студенту, можно говорить о том, что она может быть решена только комплексно – с использованием совокупности субъективных оценок личностных, природных и социальных факторов: на основании этой совокупности формируется реакция на проблемную ситуацию, что впоследствии позволяет реагировать на сходные проблемы уже выработанным способом, с внесением необходимых изменений, способствующих более адекватной реакции и, соответственно, их успешному решению.

Необходимость комплексного рассмотрения особенностей адаптации иностранных студентов подтверждается и результатами исследования, проведенного в РУДН, согласно которому они «детерминируются совокупностью факторов, в перечне которых, по обобщенным материалам субъективных оценок, самое негативное воздействие причиняют физиологические и социально-психологические, производящие для представленной категории условия, граничащие с экстремальными» [102].

Обобщение работ по заявленной проблематике выявило достаточно обширный диапазон научных интересов исследователей. В целом направления научного поиска авторов затрагивают вопросы управления, сопровождения, поддержки и обеспечения процесса социальной и сопряженной с ней разного рода форм адаптации (М.А. Иванова, 2001; Е.В. Степаненко, 2008; Т.В. Киящук, 2009; И.А. Гребенникова, 2010; А.П. Козулина, 2015; А.Б. Аркатова, 2018 и др.). Ряд исследований касается вопросов взаимодействия и создания соответствующих условий для налаживания межкультурного диалога, формирования коммуникативной культуры и необходимой компетентности (Л.В. Ковтун, 1999; Вей Син, 2003; Т.А. Меркулова, 2011; О.А. Иванова, 2013 и др.); для определения организационно-педагогических, программно-методических и иных условий для

действенной адаптации (А.П. Кормилицын, 1997; С.В. Копытько, 2006; Лю Цзинцзин, 2016 и т. п.).

Как видно из вышеизложенного, среди ученых не наблюдается ни однозначного толкования понятия «адаптации», ни выработки единых подходов к решению проблемы социальной адаптации студентов в период обучения в вузе, хотя, в основном адаптация воспринимается как комплексный процесс; однако, как правило, исследователи предпочитают рассматривать отдельные аспекты адаптации. Несмотря на различные подходы, логично предположить, что борьба с любыми экстремальными ситуациями, в которых в процессе адаптации оказываются иностранные студенты, будет гораздо более эффективной при наличии помощи со стороны принимающей стороны, то есть в случае организации сопровождения адаптационных процессов.

К сожалению, с теоретической точки зрения, в данном случае возникают проблемы, связанные с различными вариантами толкования термина «сопровождение»: вполне логично, что если ученые не могут прийти к единой трактовке понятия «адаптация», то при анализе «сопровождения адаптации» (иногда этот процесс позиционируется как «управление адаптацией») различных вариантов представления этого понятия становится еще больше.

Так, заслуживают внимания работы И.Л. Жирновой, отмечающей, что сопровождение иностранных студентов должно способствовать положительным сдвигам во всех сферах их деятельности [69]; О.Г. Аркатовой, уделяющей внимание процессу управления адаптацией; Ю.Н. Рюминой, считающей необходимым организовать технологию сопровождения с учетом концептуальных и методологических основ [198]; И.А. Гребенниковой, выделяющей критерии, факторы, принципы и условия, способствующие сопровождению адаптации; С.А. Усковой, представляющей сопровождение как стратегию, методику и технологию в совокупности [228 и др.].

Вышесказанное позволяет сделать вывод, в соответствии с которым сейчас не существует единой утвержденной концепции (или хотя бы нескольких концепций), позволяющей организовать, сопроводить и проконтролировать

течение социальной адаптации зарубежных обучающихся. Вполне логично, что в отсутствие единого стандарта предпринимаются попытки выстроить собственную программу адаптации, созданную с учетом профиля вуза (при этом, как утверждается в работе [158], «первоочередной задачей университета при обучении иностранных студентов является оказание им помощи в безболезненном вхождении в новое для них социальное и образовательное пространство»), географических особенностей, преобладающей национальности иностранных студентов и т. д.

В качестве примера рассмотрим программу сопровождения адаптации студентов-иностранцев, предложенную Е.Д. Максимчук [136], предназначенную для обучающихся в вузах города Курска. С точки зрения автора программы, в нее должны входить тренинги (или их элементы) толерантности, развития культурного самосознания и межкультурной коммуникации и компетентности; разъяснительные беседы; социально-психологические игры, направленные на сближение с представителями других национальностей, диалог между представителями различных культур и экскурсионные программы. При этом программа по сопровождению должна быть направлена на развитие межкультурной компетентности студентов, развитие социальных и бытовых навыков у участников программы и формирование позитивных взглядов на отношения в обществе; естественно, что для успешной реализации программы необходимо решение всех взаимосвязанных поставленных целей. Отметим, что, на наш взгляд, предложенная программа затрагивает большинство важных аспектов, влияющих на социальную адаптацию иностранцев, обучающихся в вузах России.

Согласно предположениям Е.Д. Максимчук, в рамках развития социальных и бытовых навыков необходимо ознакомить иностранных студентов с основными положениями российского законодательства в целом и правилами университета в частности; составить дорожную карту в соответствии с теми местами, где чаще всего оказываются студенты; сориентировать их в отношении выбора товаров по соотношению категорий «цена – качество» и ознакомить иностранцев с местами

потребления бесплатных услуг на территории учебного заведения.

Если данный пункт программы сопровождения проработан достаточно конкретно, то следующий (касающийся развития толерантности и идентичности и преодоления тревожности, «культурного шока», а также культурной адаптации) ограничен лишь общими утверждениями, согласно которым достижение вышеизложенных качеств возможно лишь при создании определенных условий; при этом, к сожалению, о том, что из себя представляют эти условия и как их достичь, автор не упоминает.

Аналогичные претензии существуют и к последнему пункту программы, затрагивающему формирование и развитие межкультурной компетентности иностранных студентов – речь опять-таки идет о создании неких условий, что, с нашей точки зрения, говорит о скорее теоретической, а не практической направленности предлагаемой автором программы.

Тем не менее, несмотря на указанные выше недостатки, несомненным достоинством работы Е.Д. Максимчук, на наш взгляд, является попытка создания комплексной программы сопровождения адаптации иностранных студентов – как правило, ученые предлагают использовать какой-то конкретный способ психолого-педагогической поддержки.

Так, например, в качестве сопровождения адаптации можно рассматривать работу куратора студенческой группы; с точки зрения О.В. Вакуленко и О.А. Вахрамеевой, «кураторство предполагает такую педагогическую поддержку, которая необходима студентам в процессе всего периода обучения, особенно в период адаптации к образовательному пространству вуза» [39]. На наш взгляд, если на начальном этапе помощь куратора действительно является неоценимой, то далее в процессе прохождения адаптации ее роль неуклонно снижается; тем не менее использование кураторов для социальной адаптации студентов представляется совершенно оправданным.

Некоторую схожесть с институтом кураторства имеет и идея Л.З. Фатхуллиной, предлагающей для улучшения адаптационного процесса использовать тьюторов-наставников (по сути кураторов-практиков), причем автор

считает, что тьюторами должны быть хорошо обучающиеся студенты «как равные по своему социальному статусу, возрасту и месту, занимаемому ими в профессиональном сообществе» [235]. С нашей точки зрения, несмотря на кажущуюся логичность идеи использовать в качестве тьюторов равных по статусу (студентов), в настоящее время это вряд ли представляется возможным, поскольку (с чем соглашается и сам автор) для работы тьютором человек должен иметь призвание, пройти соответствующее обучение и приобрести необходимый опыт, что не совсем сочетается с получением одновременно базового образования. Более того, вызывает серьезные сомнения эффективность использования в качестве тьюторов людей, имеющих тот же социальный статус и место в профессиональном сообществе. Другое (тоже довольно спорное) использование тьюторов представляют Т.К. Беляева и Т.Л. Шабанова, предлагающие опираться на тьюторское сопровождение для студентов-иностранцев только во время осуществления последними научно-исследовательской деятельности [21].

Более интересным, на наш взгляд, следует считать опыт Института медицинского образования Новгородского государственного университета. Так, в этом образовательном учреждении в течение года иностранные студенты проходят адаптацию на подготовительном отделении, после чего при изучении определенных курсов формируется команда (2–3 человека), имеющая, как правило, интернациональный состав. Задачей русскоязычных студентов в этих группах, помимо изучения материала, является курирование иностранцев, что приносит «кураторам» дополнительные баллы в случае успешного освоения их подопечными программы [74].

Если процессы наставничества основное внимание уделяют все-таки адаптации к учебному процессу, то существуют и иные мнения, согласно которым основной акцент в адаптации должен быть сделан на внеучебной (преимущественно культурно-массовой) деятельности [97, 238].

Таким образом, подводя итоги существующим методикам сопровождения адаптации зарубежных студентов во время обучения в российских вузах, можно

сформулировать тезис о том, что в настоящий момент на практике не существует ни одного способа, охватывающего и сопровождение студентов в учебном процессе, и их деятельность во внеучебное время. С нашей точки зрения, большой потенциал в данном вопросе заключается в использовании в качестве средства социальной адаптации физкультурно-спортивной деятельности.

Отметим, что о повышении эффективности процессов адаптации с использованием факторов физической культуры и спорта говорили некоторые ученые, но основные проблемы заключались либо в том, что, подчеркивая роль физической активности студентов, они делали акцент именно на этом виде деятельности, уделяя значительно меньше внимания остальным способам, помогающим справиться с возникающими проблемами [54, 58, 115, 117, 226, 234, 248], либо позиционировали ФКиС преимущественно как базу для сохранения здоровья или приобретения профессиональных компетенций в процессе адаптации [122, 127, 137, 221, 231, 232].

С нашей точки зрения, занятия физическими упражнениями и спортом должны входить в единый комплекс адаптационных мероприятий; при этом данный вид деятельности ни в коем случае не следует рассматривать как отдельный, поскольку физическая активность будет способствовать процессу адаптации только в совокупности с использованием других мер сопровождения социальной адаптации – наставничества, проведения различных тренингов, экскурсий, организации дополнительных занятий по изучению языка и т. д. В следующем параграфе мы попытаемся раскрыть социализирующий потенциал физической культуры и спорта и определить место физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) в системе мер по социальной адаптации студентов-иностранцев в период приобретения навыков будущей профессиональной деятельности в вузах РФ.

### **1.3 Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности как средство социальной адаптации и личностного развития студенческой молодежи**

С позиции гуманистического подхода, ключевой для всей системы высшего образования в настоящее время, выступает задача формирования универсальных компетенций у студентов в рамках учебной и внеучебной деятельности. Неотъемлемым компонентом образовательно-воспитательного процесса в вузе является физическое воспитание. Целый ряд исследований, посвященных анализу воздействия незаурядных факторов ФКиС на развитие и совершенствование личностно-психических и физических качеств индивида; его когнитивной, потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферы; формированию здоровьесберегающего пространства в организациях высшего образования, аргументированно доказывают, что ФКиС, обладая мощнейшим оздоровительным потенциалом, не только способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, улучшению умственной и физической работоспособности обучающихся, но и выступают в качестве средства реализации эстетических, социально-психологических задач воспитания студенческой молодежи, формирования их индивидуальности [5, 8, 55, 58, 59, 117, 122, 127, 137, 147, 226, 231, 232, 234, 248].

В то же время обращение к практике позволяет отметить, что обозначенные факторы не в полной мере задействованы в процессе физического воспитания зарубежных обучающихся, что связано, во-первых, с недооценкой научной и дидактической составляющей физической культуры, низкой заинтересованностью руководства и подавляющей части преподавателей к более развернутому употреблению средств и методов физического воспитания в общей системе воспитательной работы с зарубежными студентами, низкой ресурсной (материально-технической и методической) обеспеченностью ФСД [8, 55, 59, 93, 122, 127, 196, 248]. Во-вторых, непринятие во внимание экзистенциального и рефлексивно-деятельностного потенциала ФКиС в реализации задач духовно-

этического воспитания и формирования профессионально значимых личностно-психических качеств обучающихся.

Вместе с тем современная парадигма образования выстраивается в пространстве личностно-развивающего подхода, признающего самоценность обучающегося и рассматривающего его как обладателя уникального субъектного опыта, посредством которого происходит усвоение направленного педагогически упорядоченного влияния всей совокупности специфических средств.

Как было наглядно представлено в предыдущем параграфе (п. 1.2), в настоящее время существует множество подходов, ориентированных на решение проблемы адаптации иностранных обучающихся во время пребывания в России и получения ими высшего образования в вузах страны. Специалисты советуют развернутый перечень всякого рода инструментария, организационных форматов, программ сопровождения и поддержки, методических подходов, технологий, проектов по модернизации образовательно-воспитательной работы в вузе, подчеркивающих значимость решения проблемы социализации и адаптации обучающейся молодежи, в числе которой и контингент студентов-иностранцев.

Бесспорно, что ключевой функцией любого образовательного учреждения предстает функция социализации личности студенческой молодежи в учебно-воспитательном процессе. Исключительную значимость представленная функция снискала употребительно к категории студентов из-за рубежа, осваивающих программы высшего образования в вузах России. Непривычные, в отдельных ситуациях чрезвычайные, для значительной категории обучающихся образовательные, экономические, климатические и иные факторы неблагоприятно сказываются на психофизическом и психоэмоциональном самочувствии, и в совокупности негативно воздействуют на многие аспекты жизнедеятельности обучающихся, прежде всего на успеваемость, результаты освоения образовательной программы вызывают сложности коммуникативного характера и, как следствие, ослабляют качественные стороны жизни.

Особенности социализации молодого контингента, включая зарубежных обучающихся, превалируют во всех ФГОС ВО и подчеркивают важность

приобретения универсальной компетенции – «способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия» [229].

Основываясь на опыте просветительской деятельности образовательных организаций, социализация обучающихся из-за рубежа достаточно часто предстает в качестве параллельного разворачивающегося процесса и в силу разных обстоятельств зачастую носит спонтанный, нерегулируемый характер. Как правило, руководящий состав и коллектив педагогов пристальное внимание уделяют проблемам координации учебного процесса и в недостаточной степени сосредоточены на психо-эмоциональном статусе обучающихся, неоправданно сужая зону своей ответственности разрешением некоторых бытовых вопросов.

Вместе с тем анализ специальной литературы свидетельствует, что к вопросам социализации молодого поколения, разнообразным ее видам и сторонам адаптации проявляет интерес внушительный коллектив деятелей из многих сфер научных знаний (п. 1.2).

Обобщение данных источников информации фиксирует рост отрицательных трендов в физическом воспитании студенческой молодежи, которые проявляются в снижении показателей здоровья, нарастающей гиподинамии, потере интереса к двигательной активности и спорту и т. п. В этой связи первостепенной предстает задача активного приобщения обучающихся к ФСД и наращивание ее социального ресурса. Вместе с тем суггестивным механизмом воздействия физкультурных занятий на процессы социализации индивида выступает обоснованно упорядоченная двигательная деятельность, опирающаяся на собственно физическую активность студентов, включая применение современных образовательных и здоровьесберегающих технологий (С.А. Алексеев и др.) [8].

Особо отметим работы Л.Е. Ковалевой «Физическая культура как средство социализации студентов» (2008), Тамеем Аль-Карда «Педагогические условия адаптации иностранных студентов к учебной деятельности на факультете физической культуры» (2010), М.В. Кулешовой «Педагогические условия

социализации студентов в процессе двигательной активности» (2015) и других авторов, поскольку в этих работах аксиологический потенциал ФСД аргументировано считается важной составляющей социальной адаптации молодежи из-за рубежа [8, 55, 59, 117, 122, 137, 196, 226, 231, 232, 234, 248].

Более того, отдельные научные деятели подчеркивают неординарную значимость ФКиС в привитии духовно-этических качеств личности обучающихся и рассматривают как незаурядное средство адаптации к образовательно-воспитательному пространству учебного заведения (Н.Б. Павлюк, 2006; И.Б. Акимов, 2015) [5, 58, 127].

Не вызывает сомнения, что свойства, присущие только ФКиС, наделены мощным социализирующим ресурсом, многообразие их активных деятельностных проявлений предоставляют возможность обозначить среди важнейших общесоциальных функций функцию социализации личности. В специальной литературе, освещающей вопросы социального престижа ФКиС, они определяются как многофункциональные явления, охватывающие разнообразные области социума и личности, выполняя определенные требования и запросы индивида и общества. Самостоятельное направление ФСД отводится в системе образования и социальной защиты при работе с разновозрастными социально-демографическими категориями населения. Также она масштабно репрезентирована в реестре мероприятий по охране здоровья жителей страны, во всевозможных сферах культуры и коммуникаций, межнационального партнерства с уполномоченными зарубежными стран.

Бесспорно, ФСД предстает эффективным рычагом всестороннего воспитательного процесса как неотъемлемый компонент целостно отрегулированной педагогической системы, позволяющей использовать ресурсы ФКиС, как средство физического воспитания и как движущая сила формирования личностно-психических качеств индивида. С целью подтверждения данного постулата мы провели социологический опрос для определения значимости ФКиС в жизни студентов-иностранцев.

Обобщение и детальный разбор результатов анкетирования 124 студентов-

иностранцев 1–4-го курсов бакалавриата и магистратуры, осваивающих образовательную программу в РГУФКСМиТ, МПГУ, РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, ФГАОУ ВО «Сеченовский Университет», РУДН, предоставляют возможность выделить нижеследующие позиции (Приложение А).

Более 80% респондентов согласились с высказыванием, что незаурядные факторы ФКиС, обладая уникальными свойствами, способны формировать особый характер коммуникации в пространстве лиц, задействованных в ФСД, и в окружающей среде; адресно воздействовать на личность, опираясь на требования и нормы, присущие конкретному социуму; позволяют повысить не только качество работы в обозначенном направлении и тем самым значительно улучшить эффективность образовательно-воспитательного процесса, но и нормализовать психофизическое состояние студентов-иностранцев.

Широкую распространенность спорта, доступность и признание его многообразных форм и видов, в первую очередь среди детского контингента и молодежи, возрастающее число лиц, приобщающихся к регулярным занятиям разными формами двигательной активности, невзирая на внушительный размах потребностей, увлечения, показатели здоровья, возраст, гендерные особенности, отметили 92,1% проинтервьюированных. Данный факт позволяет заключить, что ФСД присущ унифицирующий характер воздействия, позволяющий решать самый широкий круг задач при работе с представленным контингентом.

Тем временем распространенная практика в сфере ординарного спорта, включая студенческий, нацелена в основном на сохранение достигнутого уровня физической дееспособности, упрочение здоровья, организацию качественного досуга – так считают 79,4% проанкетированных. По мнению 59,9% опрошенных, весомый вклад спорт вносит в студенческую среду, вследствие присущих ему оздоровительно-рекреационных свойств, позволяющих на должном уровне поддерживать физические кондиции индивида; 73,2% респондентов выделили эмоционально-зрелищный характер спорта, его состязательную практику, особый акцент сделали на эстетической притягательности спортивной деятельности.

Не вызывает сомнения, что сфера общедоступного спорта не только

подчеркивает важность ФКиС в направлении социализации индивида, объединения на этой основе, но и позволяет выравнивать и управлять интернациональными связями, поскольку коллективно организованная ФСД выступает исключительным средством социализации студенческого контингента, механизмом усвоения «социального опыта – практики межличностной коммуникации и общественно поощряемого поведения» [147].

Целенаправленно организованная и упорядоченная физически активная практика расширяет круг социальных контактов молодого поколения, многократно увеличивает эффект использования уникальных черт ФКиС, углубляет их информированность в вопросах социализации.

Бесспорно, незаурядность ФСД в «социальной интеграции – объединении людей, с учетом тождественности увлечений и потребностей коллегиальной деятельности по их реализации» [147]. Распространенность и глобальность спортивного движения, эмоциональная насыщенность спорта, исключительные свойства, позволяющие наладить конструктивное взаимодействие и коммуникацию, интернациональная природа «языка спорта» делают возможным ФДС выступать в роли преобразователя персонифицированных и общественных ценностей. Сказанное ярко представлено в трудах известного отечественного ученого Л.П. Матвеева: «И дух, и строй подлинно спортивного соревнования не разъединяют и не ущемляют достоинств условных соперников, а способствуют выявлению их лучших качеств, помогают взаимопознанию и взаимопониманию, совместному движению к высотам человеческих свершений. Без этого международные спортивные связи не выросли бы в нашу эпоху до глобальных масштабов, а спортивное движение не стало бы широчайшим интернациональным течением современности» [147].

Вновь сосредоточим взгляд на значимости спорта, как общественного и аксиологического феномена, позволяющего упрочить здоровье занимающихся, как высшей ценности цивилизованного социума, очерчивающего контуры высокоактивной жизнедеятельности граждан.

Невзирая на отмеченную задействованность незаурядных свойств, ФКиС в

указанном проблемном поле не получило широкого распространения в образовательно-воспитательном процессе организаций высшего образования. Регулирование вопросов, сопряженных с социальной адаптацией обучающихся из-за рубежа на основе ресурсов физического воспитания к настоящему моменту не представляется в полной мере разрешенным и нуждается в пристальном всестороннем осмыслении и мотивированной аргументации. Как неоднократно упоминалось, тезис о гармоничном и всестороннем развитии индивида красной нитью пронизывают фундаментальные работы основателей науки о ФКиС – П.Ф. Лесгафта, Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Наряду с этим, первостепенным методологическим базисом представленной работы выступает деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), в связи с чем важной чертой ФК предстает «рационально сконструированная двигательная деятельность, базирующаяся на собственно двигательной активности индивида» [59, 123, 147, 195].

Наличествующие сведения позволяют заключить, что важный адаптационно-социализирующий ресурс ФСД на практике нашел применение в следующих установках:

– ФКиС – главные компоненты образовательно-воспитательной системы контингентов детей, подростков и молодежи, которые активно осваивают незаурядные свойства, формирующие ФКЛ, познают посредством приобщения к ним специфику иной социальной среды (В.М. Выдрин, В.И. Ильинич и др.);

– моделирование и воплощение на практике соответствующих условий, исследовательских проектов, современных технологий социальной и профессиональной адаптации молодежи, способствуют формированию идейных основ, креативных способностей, созданию комфортного пространства для эффективного сотрудничества, учитывающего индивидуальные интересы и склонности обучающихся. В основе важного и долгосрочного средства освоения социального опыта выступают разнообразные организационные формы и методические линии физического воспитания [5, 93].

Вышеизложенное позволяет констатировать, что образовательные организации являются важными институтами социализации зарубежных студентов, способствуют приспособлению к новым для них условиям обучения и освоению будущей профессии.

В то же время социализирующий ресурс ФКиС одновременно выступает и как средство сглаживания отрицательных установок, характерных для молодого поколения, их стиля и уклада жизни, в перечне которых низкие показатели психического и физического здоровья, недостаточный уровень физической и умственной активности, ослабление мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. Вышесказанное стимулирует задачи по проектированию программы социальной адаптации обучающихся из-за рубежа в период освоения образовательных программ в ходе физкультурно-спортивной работы и ее направленному внедрению в деятельность учреждений высшего образования [92, 97, 117].

В этой связи особый интерес представляет исследование И.А. Черкашина (2008), который рассматривает проблему организации и управления процессом интеграции духовного и физического воспитания в этнокультурном пространстве [248].

В качестве предпосылки для рассмотрения проблемы «спорт и социализация» проведем сжатый анализ эволюции спорта как общественного института. В отечественной системе прослеживается конкретная динамика становления ФКиС от учреждений «готовности к труду и обороне» к «профессионализации и коммерциализации» – видоизменению их в отрасль производства, в коммерческую сферу.

Несмотря на это, в последнее время особая значимость спорта заключается в том, что он, обладая свойствами направленного воздействия на личностные качества человека, способствует его социализации. В социокультурном понимании социализация индивида в пространстве ФКиС представлена в разных ипостасях, а именно:

- как методический подход со стройной системой упорядочивающих

правил и стандартов, образцов действия;

– как социальный институт, формирующий профессиональный статус субъекта, поскольку ФСД способствует приобретению конкретного места в социуме;

– ФКиС, обладая присущими им свойствами направленного воздействия на личность, вводят занимающегося в общество как равноправного его участника, выстраивая конкретные социальные коммуникации [5, 8, 55, 58, 59, 117, 122, 127, 137, 196, 226, 231, 232, 234, 248].

Таким образом, действенность процесса социализации на основе ФСД определяется степенью соответствия ценностного потенциала ФКиС запросам конкретного социума и отдельного индивида. Общеизвестно, что многие черты, присущие ФКиС, принципы, регламентирующие деятельность в этой области, тесно сопряжены с общесоциальными ценностями и правилами, в числе которых принципы демократизации и гуманизма. Ценности (свобода, патриотизм, сотрудничество, уважение и др.) фактурно проявляются в сфере спорта, отражают его сущность, при этом активное приобщение к ФСД иностранных студентов способствует их социализации, поскольку в ее процессе происходит присвоение этих ценностей конкретной личностью.

Как показывают исследовательские данные, приобщаясь к занятиям физическими упражнениями и спортом, зарубежные обучающиеся не только попадают в незнакомую для них социальную среду, но и вынуждены выстраивать и налаживать новые социальные отношения, постигать новые социальные роли. При этом ключевое место в процессе их социализации отводится так называемым «агентам социализации», в качестве которых выступает социальное окружение в лице педагогов, тренеров, арбитров, членов спортивного коллектива, поскольку именно они помогают эффективно адаптироваться к новым условиям жизни и учебы. Нередко их соратники по интересам и обладатели «групповых ценностей» становятся контрагентами культурных ценностей, а содержательная и результативная стороны ФСД предоставляют условия для направленного формирования ценностных ориентаций и установок для формирования

необходимых личностных качеств иностранных обучающихся.

В этой связи важно помнить, что широкое использование специальных педагогических приемов и техник в направлении благоприятной социальной адаптации также способствует выработке у занимающихся чувства социальной ответственности.

Тщательное изучение практики студенческого спорта дает повод говорить о том, что векторы совершенствования и своеобразие спортивной субкультуры обуславливаются совокупностью нижеупомянутых факторов, а именно:

– в процессе занятий ФКиС без явного воспитательного влияния со стороны педагога в естественных и комфортных для занимающихся условиях происходит трансляция положительного социального опыта и налаживание позитивной коммуникации;

– поскольку физкультурно-спортивная и соревновательная деятельность способствует формированию личностно значимых качеств, воспитанию эмоционально-волевой и регулятивно-контролирующей сферы, то их можно рассматривать как форму и средство ознакомления с будущей профессиональной деятельностью в целом;

– также в процессе ФСД, учитывая во многом ее игровую и соревновательную модальность, студенту-иностранцу предоставляется возможность преодолеть многие социальные барьеры и личностно самоутвердиться. Как справедливо отмечают некоторые авторы, «самоутверждение... происходит в социально благоприятной форме, поскольку позволяет нивелировать характерную для процесса социальной адаптации относительную обособленность, непричастность к происходящим событиям, отчужденность в коммуникации с непосредственным окружением», сокурсниками. То есть в представленном контексте ФСД становится средством профилактики возможной социальной дезадаптации, проявлений девиаций в поведении иностранного студента, так как обладает способностью удовлетворить запросы обучающихся, содействует самореализации в учебе и профессии, акцентирует весомость занятий спортом, способствует приобщению к ЗОЖ [58,

117, 122, 137, 196, 226, 248].

Общеизвестно, что приобщение к различным видам двигательной активности, регулярная ФСД детерминируют социальную ориентированность и ценностные установки занимающихся. В этой связи необходимо учитывать потребности и интересы студенческой молодежи, принимать во внимание первичную мотивацию, поскольку она устанавливает иные интересы и сформированные привычки повседневной жизнедеятельности. Эффективность использования уникальных свойств ФКиС в качестве средств социальной адаптации иностранных студентов во многом определяется личностью тренера, конкретными образовательными технологиями, применяемыми в учебно-тренировочном процессе, также немаловажную роль играет и та академическая среда, которая формируется в вузе и создает позитивные предпосылки для успешной учебы и жизни студенческой молодежи.

Приобщаясь к занятиям спортом, оттачивая технико-тактические навыки, повышая функциональную подготовленность, формируя необходимые личностно-психические качества, зарубежные студенты переходят на новый для себя этап общественных коммуникаций. Систематическая ФСД позволяет выработать характер, учит преодолевать свои слабости, а спортивные достижения дают возможность иностранному обучающемуся активно влиться в социум, принять стандарты и правила поведения, сформировать собственные социальные установки. Эта стадия обычно по времени совпадает со вторым этапом социализации, когда возникают новые социальные отношения, выходящие за рамки межличностных.

Сказанное позволяет резюмировать, что социализация субъекта в процессе двигательной активности представляется непрерывным процессом и происходит благодаря тем уникальным свойствам, которые присущи ФСД в целом. Социальная адаптация посредством ФСД проявляется прежде всего в трансформации расположения адаптанта к окружающему социальному пространству и формированию социальной компетентности, которые, в свою очередь, устанавливают образцы поведения, закладывают ценностные установки

личности иностранных студентов.

Следовательно, можно заключить, что адаптация зарубежных обучающихся – сложный многоаспектный процесс, сопряженный с овладением социальным опытом образовательного пространства вуза, приобщением субъекта к системе разнообразных отношений, поведения, базовых потребностей, интересов, духовно-нравственных ценностей, проявляется в действенной креативной сопричастности к образовательной деятельности. Сопутствующие трансформации личности студента сопряжены с преодолением многих социальных барьеров (п. 1.1) и недостаточным уровнем развития навыка саморегуляции психических состояний и поведения. Зарубежным обучающимся присуща низкая степень психической готовности к восприятию особенностей иной социокультурной среды, они также сталкиваются с отсутствием опыта обучения в РФ, что выступает основной причиной чрезмерного нервного перенапряжения, необоснованного волнения, беспричинной тревожности, моральной усталости, снижения когнитивных функций (ослабление внимания, нарушение памяти и др.). В этой связи неопределимы, как уже многократно подчеркивалось ранее, средства и формы физического воспитания студенческой молодежи, оказывающие значительное воздействие на сферу воспитания, образовательную и профессиональную деятельность. В процессе динамичных занятий ФКиС формируется чувство прекрасного, происходит приобщение к духовной культуре, интериоризируются правила, стандарты и принципы здорового образа жизни. Наряду с этим физическое воспитание способствует упрочению и сохранению здоровья, физическому совершенствованию, всестороннему развитию индивида, позитивно воздействует на качество учебно-воспитательного процесса, работоспособность, что в целом увеличивает эффективность социальной адаптированности зарубежных обучающихся к условиям жизнедеятельности в России [36, 54, 69, 70, 74, 76, 83, 97, 100, 102, 106, 115, 127, 134, 185, 231, 234 и др.].

## 1.4 Заключение по главе 1

Изменения, происходящие в обществе в целом, затрагивают и сферу высшего образования. Одним из аспектов таких изменений следует считать тенденцию роста числа студентов, получающих образование за границей. Укреплению международного взаимодействия в обозначенной сфере между Российской Федерацией и другими государствами способствует и совершенствование законодательной базы, регламентирующей высшее образование и укрепляющей правовой статус иностранных студентов. В этой связи проблема адаптации иностранных студентов к условиям обучения в российском вузе предстает одной из актуальных задач, находящихся в компетенции администрации вуза и профессорско-преподавательского коллектива.

Контент-анализ специальной литературы по изучению проблем, связанных с адаптацией иностранных студентов, обучающихся в вузах РФ, характеризуется разнонаправленностью исследовательского интереса специалистов из разных областей научных знаний: педагогики, психологии, социологии, медицины, биологии, физиологии, культурологии, включая различные подходы к выделению определяющих черт понятия «адаптация» и «социальная адаптация» и конкретизацию предмета изыскания [36, 54, 69, 70, 74, 76, 83, 97, 100, 102, 106, 115, 127, 134, 185, 231, 234 и др.].

Вместе с тем большинство ученых единодушны во мнении, что, несмотря на разнообразие видов адаптации, перемежаясь, они предстают отдельными сторонами системно организованного и целостного процесса, который важно принимать во внимание наряду с другими адаптогенными факторами (климато-географическими, социокультурными, психофизиологическими) [11, 15, 17, 23, 40, 45, 51, 57, 60, 61, 73, 80, 88, 91, 107, 118, 121, 144, 149, 155, 161, 164, 174, 191–193, 213, 227, 237, 258 и др.].

В то же время проблема социальной адаптации иностранных студентов к проживанию и процессу обучения в России на основе использования незаурядных факторов ФКиС не нашла должного отражения в трудах отечественных и зарубежных авторов. Несмотря на наличие отдельных работ (Н.Б. Павлюк, 2006; Тамеем Аль-Кард, 2010; М.В. Кулешова, 2015, И.Б. Акимов, 2015 и др.), в которых исследовалась и разрабатывалась проблема духовно-нравственного развития, социализации и социальной адаптации студенческой молодежи в процессе двигательной активности, отдельные ее аспекты освещены не в полной мере [5, 8, 55, 58, 59, 117, 122, 127, 137, 196, 226, 231, 232, 234, 248].

Общеизвестно, что факторы ФКиС обладают колоссальным социализирующим потенциалом, вариабельность их конкретных проявлений допускает в качестве основных общесоциальных функций, наряду с прочими, выделить функцию социализации личности. В информационных источниках, раскрывающих социальную значимость ФКиС, они характеризуются как полифункциональные феномены, пронизывающие разные сферы жизни общества и индивида и удовлетворяющие их многообразные потребности (Л.П. Матвеев, 2008) [147].

Известно, что органичная причастность ФСД к целостно отлаженной социально-педагогической системе выступает действенным механизмом многогранной воспитательной практики, допускающей возможность применения факторов ФКиС не только в качестве специфических средств ФВ, но и как воздействие, направленное на личностно-психические качества индивида. Как показывает практика, социализирующий и адаптационный потенциал ФСД реализуется в нескольких направлениях.

Во-первых, как базовые компоненты всей системы образования/воспитания подрастающего поколения, включая ступень высшего образования, и использование их незаурядных свойств в качестве средств формирования ФКЛ, которая, кроме прочего, содержит в себе способность осваивать и адекватно воспринимать новые условия социальной среды (В.М. Выдрин, В.И. Ильинич, Г.Н. Пономарев и др.) [5, 8, 58, 59, 147].

Другой вектор возможного развития ФКиС в обозначенном направлении сопряжен с разработкой определенных организационно-педагогических условий и физкультурно-оздоровительных технологий, способствующих социальной и профессиональной адаптации студентов на основе учета их интересов и потребностей, формирования соответствующих ценностных установок, творческой инициативности, создания комфортной среды для налаживания коммуникации с окружающими и совершенствования делового общения. При этом авторы представленного направления предлагают использовать в качестве наиболее перспективных в плане социализации традиционные средства, формы и методы ФВ [56, 117, 122, 127, 137, 196, 226, 231, 232, 234, 248].

Таким образом, можно констатировать, что образовательные организации высшего образования выступают в качестве важнейших институтов социализации молодежи, адаптации студентов к обучению в вузе и профессиональной деятельности.

С другой стороны, социализирующий потенциал ФКиС необходимо рассматривать и как средство нивелирования негативных тенденций, наблюдающихся в студенческой среде и сопряженных с образом жизни, а именно снижением уровня здоровья, гиподинамией, ослаблением интереса к ФК. Данное обстоятельство актуализирует разработку программ сопровождения социальной адаптации иностранных студентов в период обучения в вузе, в том числе в процессе ФСД, и их активного использования в системе высшего образования [93].

## Глава 2 Методы и организация исследования

### 2.1 Методы исследования

**Методологическими ориентирами** исследования выступили общенаучные подходы: системный [12, 110, 165], личностно-ориентированный [2, 9, 29], деятельностный [123, 195].

Многоаспектность выдвинутой в работе проблемы обусловила необходимость применения следующих **методов исследования**:

- анализ и обобщение специальной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- опросные методы;
- педагогический эксперимент, включающий процедуры тестирования и социально-психологической диагностики.

Математико-статистическая обработка фактологического материала, полученного в процессе опытно-экспериментальной работы, осуществлялась с использованием программ Excel-2010 для Windows-2010, SPSS 15.01 и «Эксперт» [162].

*Анализ специальной литературы* и других источников информации предоставил возможность определить степень и глубину проработанности проблемы социальной адаптации обучающихся из-за рубежа в процессе получения образования в вузах Российской Федерации; составить развернутое мнение об объекте и предмете изыскания, детализировать предмет изыскания; сформулировать исследовательские подходы к обоснованию и разработке модели и программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов; актуализировать круг вопросов, необходимых для изучения и экспериментального апробирования; определить действенность использования имеющихся теоретических знаний и практического опыта, корректно трактовать приобретенный фактологический

материал.

Аналитический обзор научно-методической информации сложился из разбора законодательных документов, регламентирующих деятельность сферы образования, ФКиС в части взаимодействия с иностранными государствами по вопросам приема граждан в вузы РФ и др.

Также проведен анализ материалов научных исследований и деятельности организаций высшего образования по работе с зарубежными студентами.

Наряду с этим проанализированы нормативные и правовые акты, результаты деятельности управлений и международных отделов, в том числе касающихся воспитательной работы непосредственно в учреждениях высшего образования. Пристальное внимание было уделено изучению перечня мероприятий, включенных в проект воспитательной деятельности учреждений образования, сводным годовым отчетам, расписанию физкультурно-оздоровительных, спортивно-досуговых и иных организационных форм для иностранных студентов, собраний и др.

Большое внимание уделялось сведениям как по актуальной, так и сопряженной с ней проблематике в научных публикациях (диссертациях, монографиях и т. п.).

Библиографический поиск, изучение и анализ научно-методических и диссертационных исследований осуществлялся в научных библиотеках города Москвы.

Всего изучено – 272 информационных источника, в том числе 4 – зарубежных авторов.

Использование результатов *педагогического опыта* позволило выявить существующие и инновационные подходы по организации деятельности с молодежью из-за рубежа в вузах России; качественные стороны регулирования адаптационных процессов с иностранными гражданами в период получения ими образования [57, 72].

*Педагогическое наблюдение* предоставило возможность на стадии обоснования экспериментальной программы выделить содержательный материал, выявить актуальные сведения об объекте изыскания [177–179, 206, 207].

Педагогическое наблюдение, носившее регулярный характер, проводилось для ознакомления с педагогическим опытом. При этом наблюдение осуществлялось за процессом физического воспитания, за учебно-тренировочными и оздоровительно-рекреационными занятиями, за досуговыми мероприятиями, проводимыми в вузе, с фиксированием применяемых методик, динамикой разворачиваемых процессов, адресным влиянием на студентов-иностранцев по ходу внедрения экспериментальной программы, направленностью и содержанием образовательно-воспитательного процесса в организациях высшего образования. Наряду с этим наблюдению подвергались качественные стороны отношений и поведение зарубежных обучающихся в процессе межличностной коммуникации с педагогами, сокурсниками и другими субъектами социума.

Способ структурированного наблюдения применялся для фиксации своеобразия процесса общения и выявления важных элементов межличностного взаимодействия иностранных обучающихся с субъектами образовательно-воспитательной деятельности и социального окружения. Фиксация числа непосредственных контактов и сравнительный анализ зарегистрированных параметров в сообществах студентов позволили сделать вывод о действенности и результативности опытно-экспериментальной работы [177–179, 206, 207].

*Опросные методы* применялись с целью получения предварительной, исходной информации для выявления проблемной ситуации и изложения рабочей гипотезы [177–179, 206, 207].

В качестве методов работы нами применялись беседы, проводившиеся в устной форме, и анкетирование в форме письменного опроса, которые, несмотря на определенную степень субъективности, дали возможность получить исходные исследовательские данные, позже перепроверяемые с применением аналогичных методов.

Исследовательская работа осуществлялась в ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, ФГБОУ ВО МПГУ, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, ФГАОУ ВО «Сеченовский Университет», ФГАОУ ВО РУДН.

Социологическое исследование с использованием опросных методов представителей административного корпуса, профессорско-преподавательского состава, кураторов, тьюторов и др. позволило выявить особенности работы со студентами-иностранцами в каждом конкретном вузе, структуру и наполненность программ социализации студенческой молодежи, формы занятий ФКиС, оценку эффективности сотрудничества лиц, задействованных в образовательно-воспитательном процессе, включая иностранных обучающихся, и т. д.

Беседы с иностранными студентами позволили определить перечень проблем, с которыми приходится сталкиваются данному контингенту обучающихся в России, готовность участвовать в различных мероприятиях спортивно-досуговой, оздоровительной направленности, проводимых в вузах. Изучение опыта работы с зарубежными обучающимися и обобщение данных опросов предоставили возможность обнаружить весомые предпосылки для формирования устойчивой мотивации к ФСД, активного задействования в учебно-воспитательном процессе.

Анкеты, использованные в процессе изыскания (Приложение А), содержали открытые и закрытые вопросы. В качестве респондентов выступали администрация вуза и их заместители, преподаватели, кураторы, тьюторы, спортивные тренеры, студенты и магистранты вузов города Москвы. В опросе участвовали около 160 человек (35 преподавателей, 124 иностранных студента, 23 российских студента).

Следуя рекомендациям, содержащимся в специальных источниках информации, ответы респондентов на вопросы, представленные в логической последовательности, фиксировались в специально разработанном протоколе и далее обрабатывались с применением специальных статистических программ. Результаты анализировались и обобщались [162].

Используя метод экспертной оценки, мы придерживались определенных правил, снижающих риск субъективности при сравнении анализируемых параметров. Немаловажную роль представлял и выбор адекватной, валидной и простой в обращении системы оценивания и шкалирования, что повысило

корректность обработки полученных исследовательских данных по контролируемым параметрам. Метод экспертных оценок в формате распределения был применен с целью вычисления весовых коэффициентов качественных характеристик работы, проводимой вузами в направлении выстраивания программы сопровождения социальной адаптации обучающихся из-за рубежа к учебе в российских вузах и в целом к проживанию в РФ. Ранжировались ключевые диагностические параметры, характеризующие результативность процесса социальной адаптации данного контингента. Экспертная оценка также нашла широкое применение при выявлении качественных сторон деятельности кураторов, тьюторов и иных сопровождающих лиц по внушительному количеству показателей и направлений (программное обеспечение, общительность, толерантность, готовность к сотрудничеству и др.).

Обработка результатов проводилась в два этапа. На первом этапе данные подвергались математико-статистической обработке. На втором – проводилось теоретическое осмысление полученных данных согласно целям и задачам исследования.

*Методы экспериментально-психологического и социологического исследования.* В комплексной диагностике социальной адаптированности обучающихся из-за рубежа, помимо наблюдения, нашли широкое применение многообразные тесты, опросники, анкеты, проективные методики [89, 258].

Анализ успешности адаптации к жизни и учебной деятельности в инокультурной среде проводился с использованием «Модифицированного опросника И.А. Шолохова» (Приложение Б). Уровень и тип адаптации личности к новой социокультурной среде определялся на основе «Модифицированного опросника Л.В. Янковского» (Приложение В). Для выявления степени выраженности культурного шока использовалась «Методика И.А. Мнацаканян» (Приложение Г).

Наряду с вышеизложенным комплекс тестового инструментария включал следующие методики: «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс; Приложение Д); «Шкала оценки уровня реактивной и личностной

тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю. Ханин; Приложение Е); «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров; Приложение Ж); «Тест коммуникативных умений» (Л. Михельсон; Приложение И); «Диагностика мотивационной ориентации в межличностных коммуникациях» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева; Приложение К); «Оценка уровня общительности» (В.Ф. Ряховский; Приложение Л); «Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)» (Приложение М); «Программа сопровождения социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности» (Приложение Н) [31, 32, 47, 57, 61, 68, 72, 79, 89, 90, 99, 112, 116, 124, 128, 140, 171, 177, 187, 190, 200, 215].

С целью выявления мотивов приобщения к ФКиС, отношения исследуемого контингента к физкультурно-спортивным занятиям на опытно-экспериментальном этапе проводились беседы, анкетирование, педагогические наблюдения [187].

*Педагогический эксперимент.* С целью теоретического и практического обоснования базовых позиций, сформулированных в работе, с сентября 2017 по март 2020 г. была реализована серия экспериментов. Опытно-экспериментальная работы проводилась на базе РГУФКСМиТ, МПГУ, РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, ФГАОУ ВО «Сеченовский Университет», ФГАОУ ВО РУДН. В изыскании участвовало 124 студента-иностранца из 15 государств (Таблица 6).

*Методы математической статистики.* В работе использовались методы на основе программ Excel-2010 для Windows-2010, пакеты SPSS 15.01 и «Эксперт»; проводился дескриптивный анализ, расчет параметрических и непараметрических статистик (в том числе средняя арифметическая ( $\bar{x}$ ), квадратическое отклонение ( $\sigma$ ), критерии: Стьюдента ( $t$ ), Wilcoxon ( $T$ ), коэффициент конкордации Кенделла ( $W$ ), факторный, корреляционный и дисперсионный анализ) [162].

При установлении достоверности различий использовались 5 и 1% уровни значимости ( $p < 0,05$  и  $p < 0,01$ ), гарантирующие необходимую (95 и 99%) степень доказательности.

Таблица 6 – Сведения об участниках опытно-экспериментальной работы на разных ее этапах

<b>Наименование вуза</b>	<b>Всего иностранных студентов / кол-во принявших участие на разных этапах опытно-экспериментальной работы</b>	<b>Страна</b>
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ)	244 / 14	Китай, Вьетнам, Бразилия, Украина, Таджикистан, Молдова, Сирия
Московский педагогический государственный университет (МПГУ)	2320 / 30	87 стран (в том числе Китай, Вьетнам, Эфиопия, Венесуэла, Индонезия, Латвия, Узбекистан, Молдова, Армения, Азербайджан)
ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова («Сеченовский Университет»)	≈2000 / 23	73 страны (в том числе Вьетнам, Индонезия, Иран, Украина, Молдова)
Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева (РГАУ-МСХА)	≈800 / 34	26 стран (в том числе Китай, Вьетнам, Эфиопия, Узбекистан, Молдова, Армения, Азербайджан, Таджикистан)
ФГАОУ ВО Российский университет дружбы народов (РУДН)	≈8000 / 25 (участвовали только в анкетировании)	158 стран (в том числе Китай, Вьетнам, Венесуэла, Индонезия, Иран, Латвия, Узбекистан, Молдова, Армения, Азербайджан)

## 2.2 Организация исследования

Исследование проводилось с 2016 по 2020 г. и содержало три логически сопряженных этапа.

1. *Организационно-подготовительный этап* (2016–2017) включал теоретический анализ и обобщение специальной литературы по исследуемой проблематике; разбор и обобщение передового опыта педагогической деятельности в представленном направлении. Наряду с этим уточнялись основные концептуальные замыслы изыскания, уточнялся и формировался диагностический инструментарий и содержание программы сопровождения социальной адаптации зарубежных студентов в условиях вузовского обучения. Выстраивалась логическая последовательность опытно-экспериментальной работы, обосновывалась программа изыскания в целом.

2. *Содержательно-технологический этап* (2017–2019) включал констатирующую и формирующую части эксперимента, в ходе которых апробировалась программа сопровождения социальной адаптации зарубежных обучающихся в ходе ФСД; создавались организационно-педагогические условия с целью включения в учебно-воспитательный процесс вузов экспериментальной программы, проводилась при необходимости корректировка ее содержания; изучались и резюмировались итоги изыскания.

3. *Итогово-аналитический этап* (2018–2020) включал проверку базовых позиций, сформулированных в работе, обрабатывался приобретенный в процессе изыскания фактологический материал с применением методов математической статистики, формулировались заключения, излагались выводы. Одновременно оформлялась работа, создавался список литературы.

### **Глава 3 Опытнo-экспериментальное обоснование организационно-педагогических условий социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности**

#### **3.1 Характеристика организационно-педагогических условий социальной адаптации иностранных студентов в период обучения в вузах России**

Обобщая специальные исследовательские данные, можно заключить, что регулируемый и предсказуемый характер деятельности по социальной адаптации зарубежных студентов в период обучения в вузах России дает применение комплекса многообразных условий, значимых для адекватного развертывания и протекания данного процесса [36, 54, 69, 70, 74, 76, 83, 97, 100, 122, 134–136, 170, 185, 253]. В рамках представленного исследования были выявлены и научно обоснованы организационно-педагогические и прочие условия, обеспечение которых позволяет отладить процесс социальной адаптации зарубежных обучающихся и повысить его действенность и результативность.

Как показал анализ литературных источников, в настоящий момент диапазон определения понятия «организационно-педагогические условия» достаточно широк и отдельными авторами трактуется как:

- определяющие факторы, установочные требования [170, 263];
- комплекс положений, регламентирующих педагогический процесс, требующих акцентированного внимания и формирующихся для реализации всего комплекса воспитательных задач (В.А. Слостёнин и др., 1997, 2002 и др.) [206, 207];
- упорядочивающие требования организации учебно-воспитательного процесса; четкая последовательность действий; социокультурная среда, позволяющая реализовать всю совокупность педагогических задач; утвержденные правила, совокупность принципов и корпоративная культура в направлении

формирования и становления личности (Н.А. Красноперова, 2012);

- важнейший фактор общественной жизнедеятельности образовательной организации, определяющий действенность всего внутреннего пространства вуза;
- объединительный ресурс и отлаженная последовательность действий, ориентированная на реализацию целевых установок;
- целостность взаимосвязанных обстоятельств, способствующих целенаправленному управлению образовательно-воспитательным процессом, включающим материально-техническое, кадровое, научно-методическое и иное обеспечение [6, 22, 61, 63, 78, 107, 119, 121, 149, 159, 221, 263].

С точки зрения философии понятие «условие» содержательно раскрывается посредством контакта предмета с окружающими его фактами и явлениями, позволяющими представленному предмету обеспечивать свое функционирование и развитие. При этом сам предмет рассматривается как нечто обусловленное, а условие – как то, что принадлежит к разнообразию объективного мира, окаймляющего предмет [84, 237]. Комплекс отчетливо выраженных условий настоящего предмета формирует круг его существования, создает предпосылки для обеспечения на практике необходимых, логически обоснованных связей и коммуникаций. То есть «...условия – обстоятельства, предрешающие возникновение тех или иных последствий, которые тормозят одни процессы или явления и содействуют разворачиванию других» [199].

Условия, содействующие социальной адаптированности зарубежных обучающихся (имеется в виду философская трактовка), в данном случае осмысливаются как объединение обстоятельств, способствующих ее результативности и эффективному воплощению при взаимодействии с представленной категорией [237].

Основываясь на информации, содержащейся в различных источниках, и принимая к сведению особенности предмета настоящего изыскания, прежде всего сосредоточимся на организационно-педагогических условиях. Материал, представленный в специальной литературе, вскрывает разнообразие имеющихся понятийно-терминологических аспектов к объяснению описываемого феномена.

Отдельные деятели к педагогическим причисляют условия, осознано формируемые в образовательно-воспитательном пространстве обстоятельства, повышающие результативность представленного процесса [121, 140, 170].

При формулировке организационно-педагогических условий в настоящем изыскании мы опирались на дефиницию, предложенную А.С. Фришем (1985) и характеризующую их как «комплекс независимых и субъективных факторов, определяющих действенное функционирование всех элементов».

Ниже представлен перечень позиций, описывающих организационно-педагогические условия как важные составляющие образовательного пространства вуза для действенной адаптации обучающихся из-за рубежа в ходе ФСД:

– обеспечение интеграции и активизации социокультурного пространства и воспитательных ресурсов вуза, формирование на этой основе эмоционально-благоприятной (комфортной) культурно-развивающей среды, позволяющей оптимизировать образовательный процесс и вхождение иностранных студентов в систему межличностных и социальных отношений, содействие расширению жизненного опыта зарубежных обучающихся, в том числе при активном использовании социализирующего потенциала ФСД;

– включение в образовательно-воспитательный процесс вуза программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов, принимающей во внимание разнообразные интересы и запросы, учитывающей затруднения, с которыми вынуждены сталкиваться студенты-иностранцы в период обучения в вузе;

– определение компонентов, критерия, степени социальной адаптированности зарубежных обучающихся в процессе ФСД и разработка контролирующие-диагностического инструментария для их оценки.

В этой связи спектр выдвигаемых и последовательно решаемых задач в современном образовательном пространстве вуза достаточно объемный. Более того, характерный для современного социума вектор происходящих трансформаций предопределяет перманентную корректировку задач и, как

закономерно вытекает из представленных факторов типологий профессиональной готовности по их реализации [16, 33, 36, 43, 63, 64, 108, 156, 180, 183, 217, 254], требует постоянного повышения уровня специальной компетентности кураторов (тьюторов) и лиц, ответственных за решение социально-адаптационных задач, сопровождение и надзор за процессом социальной адаптации зарубежных обучающихся в образовательной среде вуза.

Рассматривая разнообразные грани мотивационной готовности лиц, включенных в деятельность по сопровождению иностранных студентов (педагоги, кураторы, тьюторы и т. д.), акцентируем внимание на некоторых ее видах, сгруппированных по различным основаниям: готовность к разрешению проистекающих на практике проблемных ситуаций; готовность к реализации задач воспитания студенческой молодежи; готовность к самопостижению, самообразованию, саморефлексии; готовность к проектированию и моделированию ситуации успеха для всех субъектов учебно-воспитательного процесса и т. д.

При этом одним из необходимых специфических навыков, с учетом последних тенденций приобретающих все большую актуальность, специалисты называют готовность педагогов к конструктивному взаимодействию с зарубежными обучающимися. Важность четко отлаженного конструктивного сотрудничества подчеркивается целым рядом нормативных и правовых актов, регламентирующих деятельность системы высшего образования. Вопросы формирования и регулирования взаимодействия с иностранными студентами вскрыла важность анализа следующих определений [199].

Так, отдельные деятели анализируют профессиональную готовность в контексте психологической готовности и предлагают, в этой связи, осуществлять контроль степени готовности по соответствующему психоэмоциональному состоянию, предшествующему серии определенных поступков и действий, т. е. понимают как готовность к требуемому формату выражения ответной активности, включая разнообразные виды деятельности (Д.Н. Узнадзе, 1961; В.Л. Марищук, 1982 и др.). Другие исследователи раскрывают термин «готовность» через

категорию «подготовленность» (В.И. Завьялова, 1977; М.И. Дьяченко, 1978; Л.А. Кандыбович, 1978 и др.) и выделяют постоянные определенные свойства индивида и его деятельности, с присущими ему внутренней целостностью потребностного, умственного, чувственного и иных элементов, сообразных имманентной структуре и условиям деятельности [17, 23, 42, 60, 64, 69, 76, 79, 80, 102, 128, 161, 183].

Отечественная школа педагогики «профессиональную готовность» анализирует в неразрывной связи мотивационно-целевой, содержательной, операционально-деятельностной составляющих (А.Н. Вырщиков, В.С. Ильин, Н.К. Сергеев, В.В. Сериков, 2007).

Принимая в расчет своеобразие педагогического творчества с точки зрения субъекта, вовлеченного в эту деятельность, «профессиональная готовность» истолковывается посредством «совокупности профессионально детерминированных требований к учителю» (И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, В.А. Сластёнин, Е.Н. Шиянов, 2002). Содержит психическую, психофизиологическую и физическую решимость и стремление в совокупности с научно-теоретической и прикладной мобилизованностью к деятельности как ключевого базисного компонента профессиональной компетентности [72, 177–179, 206, 207].

Психолого-педагогическое стремление обучающегося к наиболее полной реализации в избранной сфере профессиональной деятельности рассматривается отдельными деятелями (З.С. Левчук, 1992; М.С. Деркач, 1993; Ю.И. Турчанинова, 1996) как интегрирующее начало совокупности составных компонентов, обуславливающих факторов и условий вузовской подготовки, отличающееся определенным содержанием, конструктом, стадиями подготовки и уровнем развития [42, 64, 77, 79]. Готовность к работе с зарубежными обучающимися не ограничивается только умениями и навыками осуществлять деятельность конструктивно, творчески и профессионально, она также усиливается за счет имеющихся мотивационно-целевых установок личности педагога работать квалифицированно.

Рассуждая о готовности, нельзя упускать из виду и новаторскую деятельность. Работа с иностранными студентами особо актуальна, поскольку «готовность» предстает как сложная система, включающая разнообразные связи и отношения, так как, несмотря на относительно устойчивое ее функционирование и развитие, она соприкасается со сложными жизненными обстоятельствами и трудностями, нивелирование которых предполагает квалифицированную профессиональную поддержку. При этом работа с иностранными студентами строится с учетом последующих логически взаимосвязанных компонентов деятельности специалиста: целевого, содержательного, операционально-деятельностного и результативного, которые, в свою очередь, включают культурно-просветительское, образовательное (самообразовательное), диагностическое, профилактическое, коррекционное, консультационное, физкультурно-спортивное и другие направления [36, 54, 66, 70, 74, 76, 81, 93, 97, 100, 102, 106, 114, 115, 122, 134, 158, 169, 185, 197, 226, 246, 249, 253, 254, 263].

Известно, что в настоящее время иностранный студент сталкивается с множеством различных проблемных ситуаций, требующих со стороны преподавателя психолого-педагогической поддержки. Для оказания квалифицированной помощи преподаватель должен обладать целым рядом компетенций, а также специальными психолого-педагогическими сведениями об особенностях социализации и адаптации индивида, его личностном своеобразии, психофизических качествах, средствах и методах выстраивания гармоничных взаимоотношений. И при необходимости прибегать к оперативной коррекции неблагоприятного вектора развития проблемной ситуации, возникающей у зарубежного студента. Современный педагог должен быть не только квалифицированным, креативно мыслящим воспитателем, но и на высококачественном уровне владеть информацией об опекаемых, их нуждах, наклонностях, направленности личности, проблемах, устремлениях, социально-бытовых условиях их проживания и т. п. [76, 119, 144, 145, 163, 213, 263].

В контексте изложенного мы солидарны с точкой зрения М.Н. Недвецкой (2008) и других исследователей, подчеркивающих, что ключевым условием

конструктивного сотрудничества субъектов образовательной деятельности предстает корпоративная, динамично развивающаяся педагогическая культура вуза, базис которой строится на общепедагогических ценностях, как идейной основы всех видов деятельности, включая образовательную, приобщения к культуре как интегрирующему системообразующему источнику процесса создания коллектива единомышленников [13, 50, 74, 94, 106, 109, 121, 136–139, 160, 170, 184, 206, 246, 253].

Содержательная сторона данного условия включает:

- миссию образовательной организации высшего образования, ее общественное предназначение;
- перспективы видения целевых ориентиров и задач взаимодействия с иностранными государствами;
- совокупность требований, упорядочивающих и регламентирующих деятельность профессорско-преподавательского состава в отношении обучающихся;
- выработанную духовно-нравственную культуру обучающихся;
- ценностное отношение к обучающимся как к равноправным участникам конструктивного взаимодействия и регулирование качественной стороны сотрудничества;
- понимание профессорско-преподавательским коллективом и администрацией важности сотрудничества с зарубежными обучающимися и осознание своей роли и своего статуса в образовательно-воспитательной деятельности и т. д. [36, 70, 76, 100, 108, 119, 136–139, 151, 163, 172, 213, 249].

Совершенствование профессиональной готовности преподавателей к налаживанию сотрудничества с зарубежными обучающимися предстает трудной специфической психолого-педагогической задачей, реализация которой возможна при организации и проведении специальных мероприятий, психолого-педагогической и методической поддержке педагогического коллектива, кураторов (тьюторов), включая обучение на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки; при подготовке специалистов всех уровней в

процессе освоения дисциплин в ходе получения образования и во время педагогической и иных видов практик, предусмотренных учебным планом (п. 1).

В качестве еще одного ключевого фактора налаживания эффективной коммуникации выступает проектирование деятельности с зарубежными обучающимися. Формирование плана включает научное обоснование и обобщение имеющегося теоретического наследия, положительного опыта сотрудничества на практике и дальнейшей реализации в опытно-экспериментальной деятельности. Наличие адекватно разработанного плана позволяет обеспечить неразрывность и целостность требований и директив по достижению совокупных целевых установок между педагогами и студентами. Перспективный план содержит следующие обобщенные задачи:

- соблюдение законодательной базы, регламентирующей образовательно-воспитательную деятельность с зарубежными обучающимися;
- актуализация ведущих видов деятельности по оптимизации работы с иностранными обучающимися;
- конкретизация направлений работы по достижению целевых ориентиров, назначение исполнителей, определение периода реализации плана, методов контроля и оценки результата.

При разработке плана следует придерживаться следующих принципов:

- оптимальности (проектирование качества, критерий сформированности компетенции);
- научности (соответствие плана запросам системно-деятельностного подхода, рассматривающего педагогический процесс в его целостности, системности, с учетом независимых социальных закономерностей; предполагающий тщательный анализ возможных векторов развития и оптимизации образовательной системы);
- перспективности (научное предвидение итогов деятельности и реализация системно-деятельностного подхода в проектировании, дающие возможность планировать реально-достижимые целевые ориентиры) [25, 26, 34, 98, 100, 139, 143, 151, 152, 160, 201].

Вплотную связанная с проектированием работы с иностранными студентами и имеющая в качестве целевого результата их социальную адаптированность деятельность образовательной организации направлена на формирование эмоционально-благоприятной (комфортной) культурно-развивающей среды, что реализуемо вообщем-то только при консолидации усилий и активизации социокультурного пространства и воспитательного потенциала вуза. В связи с чем необходимо опираться на наличествующие ресурсы, имеющиеся в распоряжении модернизированной высшей школы. Образовательная организация должна стремиться обеспечить качественное профессиональное образование, совершенствовать персональные природные задатки и способности зарубежных обучающихся, создавать условия для их развития и саморазвития, проявления креативного потенциала, упрочения психического и физического здоровья и т. п.

Важное место в работе администрации и профессорско-преподавательского состава образовательных организаций высшего образования с зарубежными обучающимися отводится психолого-педагогическому просвещению, способствующему развитию когнитивных функций, мышления, приобретению опыта налаживания конструктивного взаимодействия и межличностных отношений. Данный факт предопределил организацию и проведение целой серии мероприятий по педагогическому просвещению, освоению русского языка, знакомству с культурными традициями и т. д.

Физкультурно-оздоровительная деятельность с зарубежными обучающимися в большей мере организовывалась в рамках внеучебной работы и была ориентирована на оптимизацию образовательно-воспитательного процесса в целом и физического воспитания в его рамках. Ее реализация открывает широкие возможности не только для активного приобщения иностранных студентов к регулярной двигательной активности, но и для формирования потребности в самосовершенствовании и самообразовании, способствует более комфортному протеканию адаптационных процессов к условиям обучения в российских вузах.

Представляется важным в этой связи организовывать учебно-тренировочную деятельность с учетом индивидуальных способностей и психофизиологических особенностей студентов, их интересов. Коллективные занятия физическими упражнениями с иностранными обучающимися предстают теми важными условиями для их социокультурной адаптации и продуктивного взаимодействия. Физическое воспитание студентов осуществляется в формате работы секций по видам спорта, студенческих спортивных клубов и проводимых спортивно-массовых мероприятий. В основном занятия по программам физического воспитания проводятся на спортивной базе образовательных организаций [5, 8, 54, 55, 93, 117, 122, 127, 226, 231, 234, 248].

Наряду с этим к содержанию деятельности, способствующей эффективной социальной адаптации иностранных студентов, с учетом ранее выделенных организационно-педагогических условий причислим следующие: проведение совещаний по актуальным вопросам, возникающим у представленного контингента; создание организационных структур, например «школы наставничества или кураторства (тьюторства)», при непосредственном задействовании руководства, педколлектива учреждения образования и русскоговорящих студентов (волонтеров); обоснование и создание программ, методических рекомендаций по выстраиванию деятельности с зарубежными обучающимися.

Следуя логике представленного изыскания, можем наметить еще одно направление работы преподавателей, кураторов (тьюторов), которое охватывает сопровождение социальной адаптации зарубежных обучающихся вне рамок учебной деятельности с целью гармонизации межличностного общения, выработки необходимого уровня коммуникаций с социальным окружением на основе применения наиболее эффективных методических приемов, методик, образовательно-воспитательных технологий. Также важно стимулировать познавательную активность зарубежных обучающихся, формировать чувство ответственности, консультировать в случае возникновения различного рода

проблем.

Сопровождение иностранных студентов включает обнаружение насущных проблем разнопланового характера, разработку и воплощение на практике персонифицированной программы физического воспитания, содержательно адекватной запросам и личностному потенциалу студентов, с систематическим анализом результатов деятельности и планированием дальнейшей работы.

С позиции научно-педагогического осмысления относительно иностранных студентов термин «психолого-педагогическая поддержка» понимается как специфический тип педагогической деятельности, осуществляемой с учетом индивидуальных особенностей зарубежных обучающихся и их запросов, ориентированной на устойчивые позитивные межличностные коммуникации, оптимальное освоение учебного материала [21, 39, 68, 71, 135, 136, 198, 203, 228, 235].

Вырабатывание коммуникации между студентами, а также между студентами и преподавателями, включая иных субъектов социокультурной среды, предопределяет:

- генерацию принципов взаимодействия между коммуницирующими;
- определение механизмов нивелирования конфликтных ситуаций, появляющейся рассогласованности между субъектами взаимодействия и т. д.

Формирование коммуникативных способностей в большей мере ориентировано и на обучающихся, и на социальное окружение. В этой связи в условиях конкретных вузов важно так организовать учебно-познавательную деятельность, чтобы наиболее широко и полно включить в нее всех причастных к ней лиц.

В качестве психологических условий, необходимых для социальной адаптации зарубежных обучающихся, выступают:

- принятие во внимание личностного своеобразия субъектов;
- субъект-субъектная атрибуция взаимодействия;

– выстраивание межличностных отношений, основанных на доверии, взаимном интересе, взаимопонимании и осознании важности и ценности друг друга;

– применение определенных последовательных логических шагов в направлении выстраивания профессионального сотрудничества профессорско-преподавательского состава, администрации и студентов; проектирование деятельности с зарубежными студентами с позиции «сопровождения».

Известно, что действенность любой коммуникации в психологическом аспекте определяется реализацией целевых установок; удовлетворенностью; минимальным использованием личностных ресурсов и наибольшим эффектом для всех участников взаимодействия.

Обратим внимание на тот факт, что успешность воплощения важных направлений работы с зарубежными студентами во многом определяется степенью разработанности следующих вопросов:

- углубление и актуализация предмета теоретико-методологических и практико-ориентированных исследований физического воспитания обучающихся, демонстрирующих насущные и перспективные запросы совершенствования системы образования в области ФКиС с первостепенным акцентированием на развитие ФКЛ обучающихся из-за рубежа;

- разработка и проектирование программ, пособий, методических материалов, отражающих сущность физического воспитания иностранных обучающихся, как неотъемлемого элемента ЗОЖ, успешного освоения учебного материала и социальной адаптации;

- обоснование и проектирование надежного диагностического комплекса для контроля степени социальной адаптированности обучающегося из-за рубежа и склонности и устремления педагогов к сопровождению данного процесса;

- моделирование и создание условий для интеграции в единый социально-педагогический процесс адаптации зарубежных обучающихся всей совокупности оказывающих влияние факторов – общественных, педагогических и иных;

- научной аргументации различных аспектов повышения эффективности подготовки, совершенствования квалификации и переподготовки кураторов, тьюторов, педагогов для взаимодействия с обучающимися из-за рубежа

При разрешении вопроса программно-методического сопровождения ФСД с иностранными студентами нами была разработана соответствующая программа (п. 3.2).

### **3.2 Теоретическое обоснование модели и программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности**

Не вызывает сомнения, что период получения человеком высшего образования тесно сопряжен с процессами личностного роста, интеграции в социум, активного саморазвития и самореализации индивида, раскрытием его креативных возможностей, приобретением и расширением коммуникативных связей, наряду с усвоением и дальнейшим совершенствованием профессиональных навыков и компетенций. В этот период у обучающихся формируются ценностные ориентации, необходимые знания, приобретается опыт практической деятельности, с возможностью его эффективного использования не только в избранной профессиональной сфере, но и в условиях повседневного быта.

При столкновении с новой, незнакомой и не вполне понятной социокультурной средой иностранному студенту важно признать необходимость овладения правилами, стандартами, культурными ценностями нового для него социума. Это обстоятельство послужило толчком к разработке значительного количества изысканий в рамках современных концепций и теорий по формированию социальных навыков. Особое место в их перечне занимает так называемая теория тренинга социальных навыков, согласно которой, по мнению

В.В. Гриценко, вытекает предположение о том, что сложности психологической адаптации к иной культуре сопряжены со следующими трудностями: дефицитом специальных программ, аргументированных, создаваемых и воплощаемых на практике; низкой задействованностью модернизированных способов обучения и технологий, призванных формировать соответствующие знания и навыки, конкретизировать векторы социального развития, отсутствующие у обучающихся [57]. В этой связи многие авторы в числе факторов, воздействующих на социокультурную адаптацию, делают акцент на практику «погружения в новую культурную среду».

Исследование результатов опроса, проведенного нами в рамках настоящего изыскания, предоставило возможность определить основные трудности, их содержание и парциальный вклад в перечень проблем, с которыми сталкиваются зарубежные обучающиеся в период приобщения к иному для них социокультурному пространству (Рисунок 3; Таблица 7).

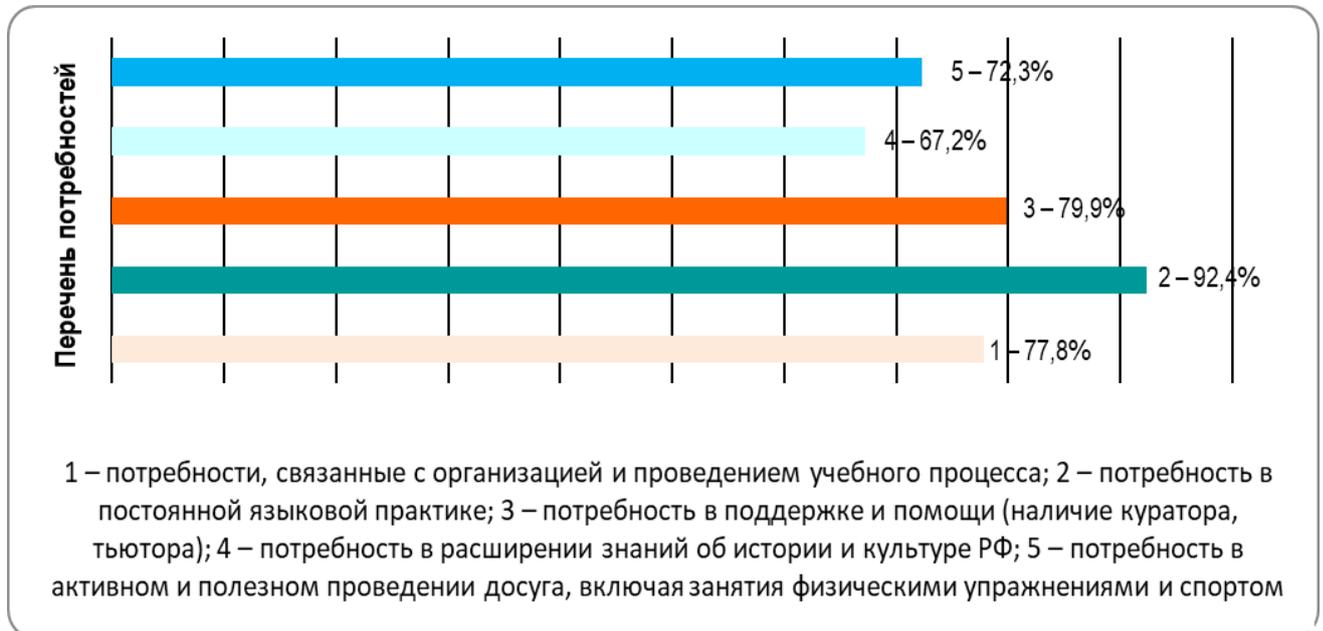


Рисунок 3 – Перечень основных потребностей иностранных студентов, обучающихся в вузах г. Москвы, по данным опроса, октябрь 2017 г. ( $n = 124$ )

Таблица 7 – Парциальный вклад и содержание основных потребностей иностранных студентов, обучающихся в вузах г. Москвы, по данным опроса, октябрь 2017 г., % ( $n = 124$ )

Потребности	%
Более доступные для восприятия необходимой информации форматы проведения контактной работы (лекции, практические занятия, рубежный контроль), увеличение количества индивидуальных и групповых консультаций	77,8
Постоянная языковая практика, в первую очередь с носителями русского языка, посещение мероприятий разной направленности, включая культурно-досуговую деятельность (спектакли, концерты, конференции, просмотры фильмов) для аудиального восприятия (понимания) речи на русском языке	92,4
Наличие куратора (тьютора) или иного сопровождающего лица, кто бы мог при необходимости оказать помощь, разъяснить, посоветовать, куда или к кому обратиться, где найти нужный материал, помочь с учебой, подготовиться к зачету или экзамену	79,9
Расширение знаний об истории и традициях народов России, повышение и расширение культурного уровня, в том числе в процессе приобщения к культурно-досуговой деятельности и ФСД	67,2
Активное и полезное проведение досуга, с пользой для здоровья, оптимизация двигательного режима, удовлетворение эмоциональной составляющей от занятий спортом	72,3

Обозначенные трудности по многим позициям согласуются с данными авторов, разрабатывавших вопросы социализации и адаптации молодежи из-за рубежа в период обучения в вузе, и классифицируются по следующим основаниям:

- низкая осведомленность и незнание социальных нормативно-этических директив незнакомого социокультурного пространства;
- расхождение в культурных и ценностных ориентациях;
- проблемы понимания и степень владения русским языком;

- различия в методиках и технологиях обучения в образовательных организациях России и иностранных государств;
- низкая осведомленность о требованиях к обучающимся в вузах России;
- чувство одиночества;
- сложности, сопряженные с оформлением и регистрацией документов;
- необходимость решать бытовые вопросы (проживание в общежитии, особенности питания, самообслуживание);
- высокая степень зависимости от окружающих и отсутствие навыков организационной культуры, выстраивания самостоятельной деятельности [36, 69, 74, 83, 95, 96, 100, 102, 115, 185].

Для преодоления препятствий и сложностей, возникающих в ту или иную фазу адаптации, необходимо придерживаться тактики межкультурной коммуникации (обособление, изоляция, независимость, идентификация, усвоение, объединение). Принимая во внимание механизм адаптации и опираясь на содержание основных потребностей иностранных студентов, обучающихся в вузах Москвы (Таблица 7), представляется возможным регулировать процесс их приобщения к незнакомому социокультурному пространству с тенденцией на объединение с новым социумом, сконструировав условия, необходимые для благоприятной «мягкой» интеграции.

При разработке модели (Рисунок 4) и программы сопровождения социальной адаптации зарубежных обучающихся мы изучили опыт работы вузов в обозначенном направлении, опираясь на труды ученых, занимавшихся аналогичной проблематикой [6, 13, 15, 36, 44, 50, 54, 67–70, 78, 113, 119, 121, 139, 167, 174, 203, 213, 221]. Их идеи социализации частично изложены в главе 1. Овладение зарубежными обучающимися культурными ценностями российского социума происходило в ходе специально организованного процесса, содержащего следующие этапы: 1) начальный (первичный); 2) неустойчивой адаптации; 3) устойчивой адаптации; 4) аксиологический (ценностно-интеграционный).



Рисунок 4 – Структурно-содержательная модель сопровождения социальной адаптации иностранных студентов в образовательном пространстве вуза

Начальный период характеризовался постепенным вхождением зарубежного обучающегося в незнакомое для него, и в этой связи не вполне понятное, социокультурное пространство. Обычно молодые люди в такие моменты остро переживают чувство одиночества, оторванность от семьи, отдельные студенты испытывают «культурный шок».

Период «неустойчивой адаптации» сопровождается переходом из состояния частичной изолированности к выборочной ассимиляции в иную культурную и социальную среду, происходит фрагментарное приобщение иностранцев к ценностям нового социума, появляется интерес к иному сообществу.

На этапе устойчивой адаптации в аксиологической ценностно-смысловой сфере зарубежных студентов формируется и интериоризируется свойственный новому социуму понятийный аппарат, углубляется культурное мировоззрение, вырабатывается более терпимое и эмоционально отзывчивое, чуткое отношение к субъектам нового социума, происходит принятие его норм, правил, традиций. По сути, наблюдается принятие нового социокультурного окружения.

Аксиологический (ценностно-интеграционный) период вскрывает этап атрибуции студентами из-за рубежа ценностей иного социокультурного пространства, постижение народных обычаев и устройства быта, стандартов организации приемлемого или внешне одобряемого образа действий в обществе. На представленном этапе обучающиеся-иностранцы подстраиваются к образовательному учреждению, его требованиям и вливаются в новое академическое пространство с наличествующим опытом персонифицированной аутентичности. Иными словами, интегрируются в общество.

Сопровождение процесса адаптации иностранных студентов в организациях высшего образования включает оказание действенной помощи со стороны кураторов, тьюторов, педагогов и администрации на всех этапах освоения образовательной программы и ориентирована на понимание социокультурного своеобразия нового жизненного пространства, принятие мировоззренческих установок, формирование личностно-психических качеств и коммуникативных компетенций, способствующих результативному приспособлению студентов к академическому сообществу и социальному окружению.

В рамках проводимого исследования, как мы уже упоминали, нами была разработана модель сопровождения СА студентов-иностранцев на основе социализирующего ресурса ФСД (Рисунок 4) [81, 82, 91].

Широкое включение в процесс адаптации различных видов деятельности, по нашему мнению, должно, с одной стороны, способствовать формированию социально важных качеств личности студентов и интериоризацию определенных знаний, навыков и компетенций. С другой стороны, мы придерживались позиции, что активное применение педагогического потенциала поликультурного пространства системы высшего образования необходимо использовать для разностороннего привития на практике зарубежным обучающимся определенных стандартов, правил и норм функционирования в новой среде.

Мы не раз заостряли внимание на том, что важным логическим этапом реализации экспериментальной модели социальной адаптации обучающихся из-за рубежа представляется проектирование и воплощение на практике соответствующей программы сопровождения данного процесса. В этой связи следующий шаг включал работу по обоснованию программы, основанной на применении ресурса ФСД, и ее апробирование (Приложение Н).

*Цель* экспериментальной программы заключалась в обеспечении совокупности организационно-педагогических условий для полноценной адаптации зарубежных обучающихся к новому социокультурному и академическому сообществу на основе формирования необходимых знаний, умений, адекватного поведения, взаимопонимания с окружением; создания предпосылок для комфортного и безболезненного вливания в непривычные условия учебной деятельности и жизни в целом, выстраивания конструктивной межнациональной и межэтнической коммуникации.

*Задачи* программы заключались в том, чтобы:

- определить комплекс необходимых организационно-педагогических условий для действенной адаптации зарубежных обучающихся в образовательно-воспитательной среде вуза в период освоения ими основной образовательной программы и подготовки к будущей профессиональной деятельности;

- сформировать у зарубежных обучающихся адекватную перцепцию аксиологического потенциала образовательно-воспитательной среды и ценностей российского социума;
- сформировать совокупность духовно-нравственных качеств и интереса к межнациональному взаимодействию с представителями многочисленных народов, обучающихся в вузах РФ и проживающих на ее территории;
- способствовать формированию положительного опыта межнациональной коммуникации в студенческом социуме на основе проведения мероприятий, ориентированных на развитие взаимоотношений зарубежных обучающихся с их российскими коллегами в системе высшего образования, ознакомления с культурой и традициями многочисленных народов РФ и иностранных государств;
- сконструировать условия для активного приобщения зарубежных обучающихся к организованной ФСД и здоровому физически активному образу жизни, содействовать на этой основе оптимизации двигательной активности, развитию потребности и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

При реализации поставленной цели и сформулированных задач программы мы опирались не только на ресурсы образовательной организации, но и на личностный потенциал субъектов опытно-экспериментальной работы, учитывали всю совокупность эндо- и экзофакторов, влияющих на данный процесс.

Так, *внутренний потенциал* включает наличие определенных личностно-психических качеств и мотивов деятельности студентов, таких как:

- социальная активность в новой социокультурной среде;
- коммуникабельность, общительность;
- присутствие опыта познания и приобщения к разнообразным культурам и знакомство с новыми;
- ориентированность зарубежного студента на налаживание коммуникации и сотрудничество с представителями социальной среды.

*Внешние ресурсы* позволяют:

- обеспечить педагогическое сопровождение иностранных обучающихся со

стороны квалифицированных специалистов в направлении преодоления сложностей адаптационного периода;

- постепенно расширить сферы коммуникации с социумом;
- постоянно проводить коррекцию учебно-воспитательного процесса с учетом запросов обучающихся из-за рубежа;
- придать деятельности аксиологическую направленность.

Рассуждая об *эндофакторах*, мы прежде всего имеем в виду: аксиологический базис зарубежного обучающегося; обладание единой ценностно-смысловой основой соприкасающихся культур; уровень владения русским языком; степень сформированности коммуникативных качеств; стимул к налаживанию конструктивного взаимодействия с членами новой социальной среды; обладание необходимыми сведениями о новом социокультурном пространстве; высокий уровень мотивированности к получению необходимых знаний и компетенций для реализации в избранной сфере трудовой деятельности; личностно-психическое своеобразие студентов из-за рубежа; удовлетворенность степенью межличностной коммуникации с другими обучающимися и представителями социокультурной среды; ценность самореализации.

В то же время *экзофакторы* характеризуются аксиологическим потенциалом студенческого социума и его социокультурными ценностями; степенью сопряженности культурных ценностей, аксиологических и духовно-нравственных ориентиров; образовательно-воспитательной средой образовательной организации; чуждым языковым пространством; качественными сторонами общения между профессорско-преподавательским составом, руководством и студентами; дружественными отношениями с обучающимися из России; организацией содержательного эмоционально насыщенного отдыха; наличием хобби и источников дополнительного заработка в России и возможного трудоустройства в обозримом будущем; быстрым и качественным оформлением необходимой документации, оперативным решением вопросов, сопряженных с проживанием в общежитии, питанием и т. п.

В качестве *условий* реализации программы *СА* в конкретном вузе предстают

учет национального и культурного своеобразия зарубежных обучающихся, их ценностных установок и выявление ценностного соответствия и адекватности; выстраивание межличностного взаимодействия с зарубежными обучающимися и включение их в образовательный процесс с позиции субъект-субъектных отношений; публичность и доступность вузовской модели адаптации иностранных студентов.

Для выявления степени «социальной адаптированности» зарубежных обучающихся применялись следующие *критерии*:

- 1) уровень усвоения зарубежными обучающимися социокультурных ценностей иного для них социума;
- 2) степень включенности во все сферы и всевозможные структуры социально-культурной жизни образовательного сообщества;
- 3) характер и течение приспособительных процессов к новому социокультурному и образовательному пространству;
- 4) причастность к академическому пространству и межличностная коммуникация с социальным окружением, степень освоения образовательной программы, уровень двигательной подготовленности, психоэмоциональное состояние и др. (более развернутая и детальная характеристика представлена в п. 3.3).

*Контроль* за развертыванием приспособительных реакций и их течением осуществлялся как в группе, так и индивидуально в форме рефлексии, на основе использования самооценки, педагогического наблюдения, тестирования, опросных методов (анкетирование, беседы) (пп. 2.1; 3.3).

Обозначенные концептуальные положения предоставляют возможность данные базовые упорядочивающие требования выдвинуть в качестве фундамента реализуемой программы, условий эффективного внедрения в практическую деятельность, целевых установок и конкретизирующих задач, эндо- и экзофакторов, критериев оценки уровня социальной адаптированности.

Параметры диагностики свидетельствуют, что период приспособления к иному пространству социальная адаптация студентов из-за рубежа носит неуправляемый характер, на первый план выходит изолированность и отрицание

иной среды.

Полученные на констатирующем этапе исследования данные позволили подкорректировать программу и апробировать ее в образовательно-воспитательном процессе, используя педагогический потенциал ФСД.

Отдельно обратим внимание, что для более эффективной реализации задач, обозначенных в экспериментальной программе, за педагогами, кураторами, тьюторами в обязательном порядке закреплялись соответствующие функциональные обязанности.

Как видно из Таблицы 7, значимым фактором, способствующим эффективной адаптации иностранных студентов, выступает (по мнению самих студентов) наличие куратора (79,9%). В последнее время в задействованных нами в исследовании вузах динамично разворачивается и функционирует институт кураторства (тьюторства), действует волонтерское движение, важная задача которых – содействие приобщению молодежи к общественно активной деятельности, формирование жизненно важных личностно-психических качеств, выстраивание условий для успешного обучения и профессионального становления, оптимизация двигательной активности, приобщение к ЗОЖ. В этой связи следующий этап опытно-экспериментальной работы включал подготовку кураторов (тьюторов) к сопровождению иностранных студентов. С этой целью нами была разработана соответствующая программа, в рамках реализации которой в вузах (РГУФКСМиТ, МПГУ, РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева) были задействованы студенты-выпускники, кураторы (тьюторы), преподаватели, прошедшие курсовую подготовку методического семинара «Педагогическое сопровождение иностранных студентов в период обучения в вузе» (Таблица 8) [83, 92]. Программа включает теоретический и практический разделы, которые, в свою очередь, содержат следующие составные модули (блоки):

1) психолого-педагогический, освещающий психологическое своеобразие контингента студентов из различных стран, представителей самобытной культуры, уклада, мировоззрения и его влияние на характер обучения и

Таблица 8 – Учебный план методического семинара по подготовке кураторов (тьюторов) к сопровождению социальной адаптации иностранных студентов в период обучения в вузах РФ (фрагмент)

Тема	Кол-во часов
<b>Теоретический раздел</b>	
1 Понятие, формы и виды адаптации. Содержательная характеристика определений «адаптация», «социализация» и «социальная адаптация»	2
2 Социальная адаптация иностранных студентов в период обучения в вузах РФ как психолого-педагогическая проблема. Факторы, влияющие на адаптацию иностранных студентов. Трудности адаптации	2
3 Физкультурно-спортивная деятельность как средство социальной адаптации и фактор личностного развития иностранных студентов	2
4 Иностраный студент как субъект взаимодействия с академическим и социокультурным пространством. Особенности коммуникации с иностранными студентами. Причины конфликтов и способы их профилактики и разрешения	2
5 Диагностический инструментарий для оценки, контроля и коррекции степени социальной адаптированности иностранных студентов. Показатели социальной адаптированности	2
6 ...	
<b>Практический раздел</b>	
1 Диагностика уровня социальной адаптированности иностранных студентов, выявление интереса и потребностей обучающихся, определение трудностей социальной адаптации и обучения	3
2 Разработка и проведение плана культурно-досуговых и физкультурно-спортивных мероприятий с иностранными студентами	3
3 Планирование и организация работы спортивных секций, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с участием студентов-иностранцев	3
4 ...	

жизнедеятельность в целом; на особенности восприятия и освоения студентами русского языка, дисциплин учебного плана; на проблемы и сложности психосоматической природы, затрудняющие налаживание конструктивного контакта с академическим и социальным сообществом. В процессе освоения курса, вниманию слушателей был представлен методический материал, раскрывающий историко-культурные традиции различных народностей, психологический профиль молодежи из-за рубежа, характер межличностной коммуникации в контурах учебной и внеучебной работы;

2) методико-практический, который формирует знаниевый компонент и способность к оперированию освоенной информацией при взаимодействии со студентами-иностранцами, готовность предоставить действенную поддержку иностранному студенту в изучении дисциплин учебного плана, в подготовке к аттестации, расширении навыка общения на русском языке; навыки оказания помощи в разрешении текущих вопросов, связанных с хозяйственно-бытовыми нуждами и досугом. Наряду с этим рассматривались вопросы, раскрывающие прикладные аспекты социокультурной и академической адаптации, факторы СА, способы и параметры оценки степени адаптированности субъектов;

3) рефлексивно-аналитический, формирующий у слушателей способность к самоанализу и самооценке деятельности, умение проектировать траектории развития и индивидуальные образовательные маршруты опекаемых и реализовывать их на практике, интерпретировать результаты контроля психофизических состояний и иных показателей, регулировать психоэмоциональный статус, оказывать психологическую помощь иностранному студенту.

В устной беседе со слушателями семинара было выявлено, что после завершения обучения 17 человек (85,0%) профессорско-педагогического состава и кураторов (тьюторов) стали лучше понимать своих зарубежных студентов, правильно оценивать их психоэмоциональное состояние, зафиксировали действенность и как следствие прочувствовали удовлетворенность от проводимой

работы, а также высказали интерес к углублению компетенций в указанном направлении.

Резюмируя результаты опытно-экспериментальной работы в части оценки эффективности программы подготовки кураторов (тьюторов) к работе с иностранными студентами, отметим позитивные преобразования, выразившиеся в приросте интереса со стороны слушателей к взаимодействию с иностранными студентами, актуализации мотивации к представленному виду деятельности; в сформированности личностно важных качеств, знаний и навыков, необходимых для действенной реализации программы сопровождения; в приемлемой степени удовлетворенности качественными параметрами образования и жизнедеятельности иностранных студентов; в высоком уровне готовности по оцениваемым показателям (*лично-целевой, информационно-гностический, коммуникативно-деятельностный, рефлексивно-оценочный*); в сокращении числа конфликтов в студенческой среде; в сложившихся конструктивных отношениях между педагогами, иностранными обучающимися и их сокурсниками (Таблица 9).

Обобщая сказанное, выделим, что опрос молодежи показал, что 77,9% (53 студента) «рады наличию человека, который готов оказать помощь» и «получают актуальную информацию обо всех академических и культурных новостях благодаря куратору». Студенты-иностранцы считают «своих наставников людьми отзывчивыми и всегда готовыми помочь», что им «проще постигать учебные требования, осваивать русский язык вместе с куратором, разрешать бытовые вопросы». При этом многие «относятся к кураторам (тьюторам) как к своим друзьям и уверены, что сохраняют дружеские отношения на многие годы» и т. п. Осмысление результатов реализации программы подготовки кураторов (тьюторов) к сопровождению иностранных студентов в процессе СА позволило зафиксировать положительную динамику прироста интегрированного показателя «готовности» к данному виду деятельности, увеличению количества слушателей с «высокой» степенью готовности до 44,1% по состоянию на май 2018 г. и

соответственно снижению «низкого» уровня готовности (16,1%), что наглядно представлено на Рисунке 5.

Таблица 9 – Динамика показателей уровня сформированности профессионально значимых качеств ППС, кураторов (тьюторов) по итогам освоения программы методического семинара, % к исходному ( $n = 20$ )

Оцениваемые показатели	Период эксперимента	Уровень сформированности профессионально значимых качеств								
		высокий			средний			низкий		
		$\bar{x}_1 \pm \sigma_1$	$t_8$	$p$	$\bar{x}_2 \pm \sigma_2$	$t_9$	$p$	$\bar{x}_3 \pm \sigma_3$	$t_{10}$	$p$
1 Знание теоретических основ организации взаимодействия с иностранными обучающимися	12.2017	13,1±3,1	2,37 <sup>2)</sup>		29,1±7,15	2,67 <sup>2)</sup>		57,8±8,46	3,21 <sup>2)</sup>	
	05.2018	33,0±3,06			56,4±8,86			10,6±4,44		
2 Умение выявлять проблемы конкретного студента, связанные с адаптацией к академическому и инокультурному пространству	12.2017	16,6±3,78	3,67 <sup>2)</sup>		31,7±7,51	2,37*		51,7±9,33	2,84 <sup>3)</sup>	
	05.2018	40,4±8,21			48,9±9,45			10,7±6,71		
3 Владение методами психолого-педагогической диагностики, умение адекватно их использовать непосредственно в практической деятельности	12.2017	17,6±3,54	2,82 <sup>3)</sup>		21,2±5,78	2,77 <sup>2)</sup>		61,2±8,95	2,67 <sup>2)</sup>	
	05.2018	42,8±8,87			43,7±6,88			13,5±4,11		
4 Умение анализировать диагностический материал, интерпретировать его, формулировать выводы и на основе их анализа планировать дальнейшую работу с иностранными обучающимися	12.2017	18,2±3,74	2,69 <sup>2)</sup>		24,9±5,71	2,89 <sup>2)</sup>		56,9±8,84	3,44 <sup>3)</sup>	
	05.2018	42,7±8,81			38,8±7,91			18,5±3,13		
5 Умение налаживать доверительные отношения и контакты с коллегами, иностранными студентами и иными субъектами окружающего сообщества	12.2017	23,3±3,21	2,73 <sup>3)</sup>		27,9±3,33	2,94 <sup>2)</sup>		48,8±9,43	4,21 <sup>3)</sup>	
	05.2018	51,7±9,09			37,8±6,92			10,5±2,64		
6 Умение в доступной форме излагать свои мысли, отвечать на вопросы в беседах с иностранными обучающимися	12.2017	21,1±3,41	2,44 <sup>1)</sup>		36,9±6,49	2,73 <sup>2)</sup>		42,0±7,14	4,29 <sup>2)</sup>	
	05.2018	30,6±7,17			58,1±10,14			11,3±3,03		

Примечание: <sup>1)</sup> – различия статистически значимы при  $p < 0,05$ ; <sup>2)</sup> – при  $p < 0,01$ ;

<sup>3)</sup> – при  $p < 0,001$ .

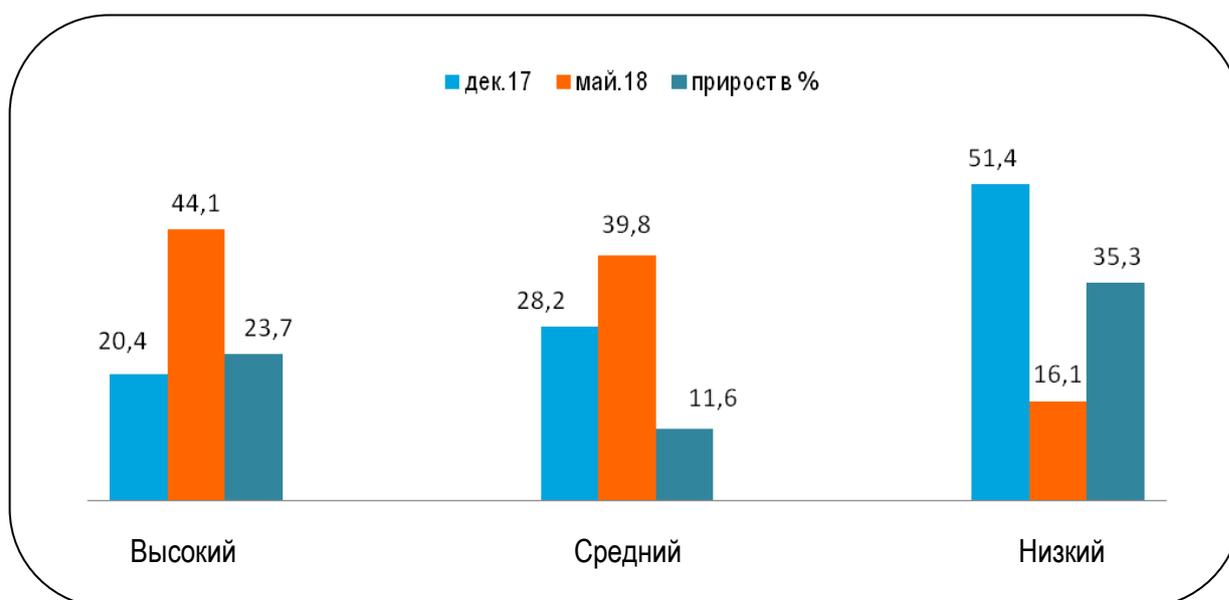


Рисунок 5 – Сравнительная динамика «готовности» преподавателей, кураторов (тьюторов) к сопровождению иностранных студентов до и после обучения по программе методического семинара, декабрь 2017 г. – май 2018 г.,  
% к исходному ( $n = 20$ )

Поскольку основным средством социальной адаптации иностранных студентов в контурах представленного исследования выступает ФСД, нас интересовали, кроме прочего, изменения параметров, отражающих степень сформированности специальных навыков и способностей у лиц, задействованных в данном направлении работы, которая осуществлялась на основе опросных методов, структурированного наблюдения и экспертных оценок. Результаты представлены в Таблице 10.

Как видно из данных, прослеживается прирост по требуемым навыкам и компетенциям после специальной подготовки в рамках методического семинара и практической деятельности: средний балл с 2,8 балла увеличился до 4,5 балла. Что подтверждает и анализ мнений экспертов (7 человек), продемонстрировавший высокую степень согласованности ( $W = 0,71$ ).

В период проектирования экспериментальной программы сопровождения СА иностранных студентов особое внимание уделялось формам организации и направлениям, которые, с одной стороны, в значительной мере снискали

востребованность среди ППС, кураторов (тьюторов), с другой – были одобрены и высоко оценены молодежью из-за рубежа. В связи с чем и были активно задействованы в ходе опытно-экспериментальной работы. Их сжатая характеристика, содержательные аспекты и организационные формы представлены в Таблице 11.

Таблица 10 – Динамика сформированности специальных навыков и способностей ППС, кураторов (тьюторов) за период эксперимента, баллы\* ( $T_{кр} = 60$  для  $p < 0,05$  и  $T_{кр} = 43$  для  $p < 0,01$ ) ( $n = 20$ )

Оцениваемые показатели	Период обследования	$\bar{x}_4 \pm \sigma_4$	T-критерий Wilcoxon	$p$
1	2	3	4	5
1 Способен разработать программу по виду спорта, двигательной активности, конспекты тренировочных занятий и т. п.	12.2017	3,0±0,22	79,33	<0,05
	05.2018	4,3±0,86		
2 Способен провести беседу о значимости и роли ФКиС и ЗОЖ в жизни студенческой молодежи, а также по другим вопросам, сопряженным с данной сферой и являющимся предметом интереса иностранных студентов	12.2017	3,1±0,53	91,41	<0,05
	05.2018	4,5±0,87		
3 Способен разработать рекомендации и дать практические советы по использованию закаляющих и физкультурно-оздоровительных мероприятий для иностранных студентов с целью самостоятельного применения в рамках повседневного быта	12.2017	2,9±0,71	74,41	<0,05
	05.2018	4,7±0,44		
4. Демонстрирует организаторские способности, производит адекватный отбор средств и методов ФВ в соответствии с задачами и реализует их в процессе занятий	12.2017	2,9±0,37	64,07	<0,01
	05.2018	4,6±0,55		

## Продолжение таблицы 10

1	2	3	4	5
5 Владеет навыками контроля функционального, психического и физического состояния занимающихся; владеет методами контроля и нормирования нагрузки в процессе воспроизведения упражнений	12.2017	2,9±0,64	63,66	<0,01
	05.2018	4,5±0,49		
6 Владеет навыками судейства в избранном иностранными студентами виде спорта или двигательной активности	12.2017	3,2±0,71	63,85	<0,05
	05.2018	4,4±0,84		
7 Способен найти контакт с иностранными студентами, наладить доверительные отношения, проявляет отзывчивость, дружелюбие и т. п.	12.2017	2,8±0,53	71,34	<0,05
	05.2018	4,4±0,94		
8 Другие	12.2017	2,8±0,94	79,61	<0,05
	05.2018	4,6±0,81		

Примечание: \* – оценка осуществлялась по 5-балльной шкале.

Как наглядно представлено в Таблице 11, внеучебная деятельность зарубежных обучающихся наряду с обязательной и регулярной ФСД была наполнена разнообразными культурно-досуговыми мероприятиями. Например, совместно с кураторами (тьюторами) планировались посещения выставок, музеев, просмотры фильмов. Организовывались встречи с интересными людьми, вечера, посвященные ознакомлению с культурными и национальными традициями представителей студенческого сообщества. На этих мероприятиях зарубежные обучающиеся презентовали интересные факты о своей стране, культуре, укладе жизни, обменивались впечатлениями и т. д.

Вместе с тем, как неоднократно подчеркивалось ранее, ключевым видом коллективной деятельности в контурах представленного изыскания является ФСД. Анализ результатов анкетирования и бесед позволил определить разновидности спорта и способы физической активности, наиболее востребованные среди иностранных обучающихся (Таблицы 12 и 13, Рисунок 6).

Таблица 11 – Направления деятельности и характеристика организационных форм социальной адаптации студентов-иностранцев в период обучения в вузах России

Направление	Краткая характеристика и содержание	Формы и методы работы, мероприятия
1	2	3
Информационно-просветительское	Системное информирование иностранных студентов обо всех мероприятиях, проводимых в вузе в рамках учебной работы, спортивной, научной, культурно-просветительской, досуговой	Информационные стенды, сайт вуза, буклеты, электронная почта, социальные сети
Психолого-педагогическое	Оказание помощи студентам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, содействие в освоении дисциплин учебного плана и при подготовке к рубежному контролю, содействие в научной деятельности, в решении бытовых и иных проблем, изучении русского языка и т. п. Проведение психологических тренингов, деловых игр	Служба психологической помощи и поддержки иностранных студентов, педагогическое сопровождение (кураторы и тьюторы); психологические тренинги; курсы: «Русский язык для иностранцев», «Тренинг уверенности в себе», «Диалог», «Формирование команды» и т. п.
Культурно-досуговое	Знакомство с историей, культурой, традициями русского народа и национальностей, проживающих на территории РФ, стран, представителями которых являются иностранные студенты. Совместные посещения музеев, выставок, экскурсий. Организация встреч с интересными людьми, праздничных мероприятий, которые отмечают в разных странах. Проведение лекционных мероприятий и мастер-классов по соответствующей тематике	Культмассовые мероприятия: вечера встреч «Моя страна – моя гордость!», лекции по темам, освещающим историю и культуру разных стран и народов; культурно-развлекательные мероприятия: «Дружба народов!», «День первокурсника», «Виртуальное путешествие» и т. п.
Физкультурно-спортивное и рекреационно-оздоровительное	Приобщение иностранных студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, здоровому образу жизни. Организация занятий по различным видам спорта и формам	Секции по видам спорта и двигательной активности, спортивные мероприятия, соревнования, походы выходного дня, занятия различными видами

## Продолжение таблицы 11

1	2	3
	<p>двигательной активности на основе изучения интереса студентов (волейбол, футбол, теннис, атлетическая гимнастика, скандинавская ходьба, йога и др.). Проведение спортивно-досуговых мероприятий и соревнований. Изучение национальных видов спорта, культивирующихся в странах, гражданами которых являются иностранные студенты и т. д.</p>	<p>двигательной активности в свободное время, во время и после учебных занятий, лекции по истории национальных видов спорта и т. п.</p>

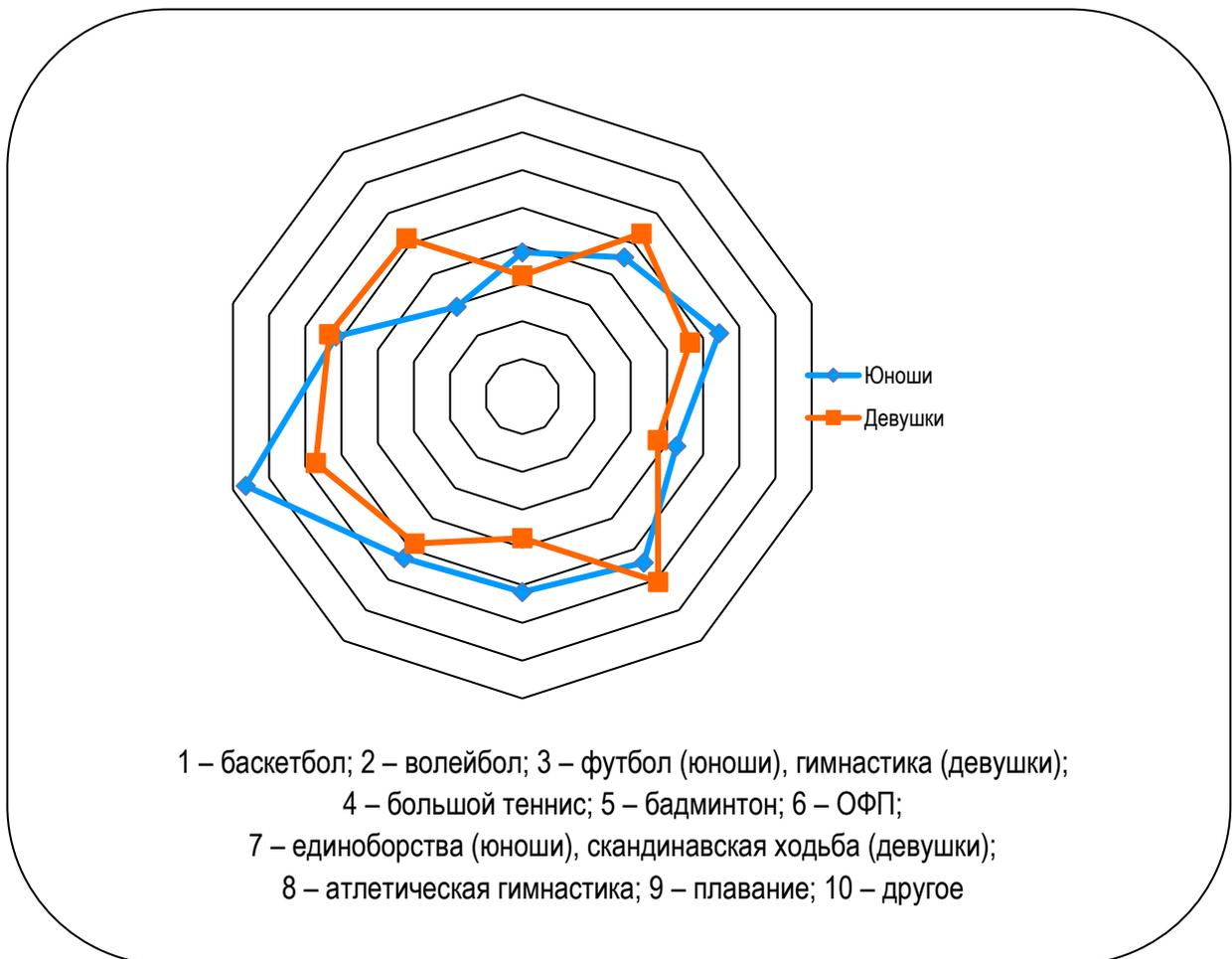


Рисунок 6 – Востребованность видов спорта и двигательной активности среди девушек и юношей на занятиях по экспериментальной программе, октябрь 2017 г., %

Таблица 12 – Предпочтения иностранных юношей-студентов в выборе видов спорта и двигательной активности для занятий по экспериментальной программе, октябрь 2017 г.

Вид спорта и форма двигательной активности	Вузы					Количество опрошенных (юноши, $n = 68$ )	
	РГУФКСМиТ ( $n = 16$ )	МПГУ ( $n = 18$ )	«Сеченовский Университет» ( $n = 12$ )	РГАУ-РГСХА ( $n = 12$ )	РУДН ( $n = 10$ )	Чел.	%
Баскетбол	6	4	4	7	5	26	38,2
Волейбол	7	5	5	7	7	31	45,6
Футбол	9	7	8	8	5	37	54,4
Большой теннис	5	6	6	6	6	29	42,6
Бадминтон	4	12	8	6	7	37	54,4
ОФП	4	6	6	6	7	29	51,8
Единоборства (борьба, бокс, арм-рестлинг и т. п.)	5	10	7	8	6	36	52,9
Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале)	8	12	12	11	9	52	76,5
Плавание	6	6	12	5	6	35	51,5
Другое (кроссфит, туризм, йога и т. п.)	4	3	5	4	4	20	29,4

Так из представленных сведений можно заключить, что и девушки, и юноши проявили высокую заинтересованность к разнообразным формам двигательной активности, наибольшую востребованность у лиц мужского пола вызвали занятия игровыми видами спорта (футбол и бадминтон – по 54,4%), а также атлетическая гимнастика (76,5%). Девушек заинтересовали занятия в

секции бадминтона (60,7%), волейбола (53,4%) и, как и у юношей, тренировки в тренажерном зале (57,1%).

Таблица 13 – Предпочтения иностранных девушек-студенток в выборе видов спорта и двигательной активности для занятий по экспериментальной программе, октябрь 2017 г.

Вид спорта и форма двигательной активности	Вузы					Количество опрошенных (девушки, n = 56)	
	РГУФКСМиТ (n = 12)	МПГУ (n = 14)	«Сеченовский Университет» (n = 12)	РГАУ-РГСХА (n = 8)	РУДН (n = 10)	Чел.	%
Баскетбол	4	3	3	5	3	18	32,1
Волейбол	6	7	7	6	4	30	53,4
Гимнастика	5	8	5	4	4	26	46,4
Большой теннис	5	5	4	4	3	21	37,5
Бадминтон	7	7	6	6	8	34	60,7
ОФП	4	4	6	3	4	21	37,5
Скандинавская ходьба	6	6	7	4	4	27	48,2
Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале)	7	7	6	6	6	32	57,1
Плавание	6	5	6	7	5	30	53,4
Другое (аэробика, танцы, йога, катание на коньках, велосипеде и т. п.)	7	6	5	5	6	29	51,8

Необходимо отметить, что студенты обоего пола также готовы были посещать занятия по плаванию (аквааэробика, оздоровительное и спортивное

плавание), но в силу объективных обстоятельств на представленных площадках образовательных организаций не удалось на регулярной основе вписаться с сетку расписания и эти занятия проводились фрагментарно, в основном с теми студентами, которые стремились овладеть этим жизненно важным навыком.

С целью определения основных мотивов зарубежных студентов к физкультурным и спортивным занятиям и ранжирования их физкультурно-спортивных интересов в сентябре 2017 г. были проведены анкетирования и опросы. Результаты представлены в Таблицах 14 и 15.

Таблица 14 – Ведущие мотивы приобщения к физкультурно-спортивной деятельности иностранных юношей-студентов, октябрь 2017 г.

Мотив	Вузы					Количество опрошенных (юноши, n = 68)	
	РГУФКСМиТ (n = 16)	МПГУ (n = 18)	«Сеченовский Университет» (n = 12)	РГАУ-МСХА (n = 12)	РУДН (n = 10)	Чел.	%
1	2	3	4	5	6	7	8
Укрепить здоровье, приобщиться к ЗОЖ	14	17	12	10	8	61	89,7
Улучшить уровень физической подготовленности, показатели физического развития	13	15	11	10	9	58	85,3
Приобрести новые умения и навыки («научиться плавать», «научиться кататься на конках» и др.)	8	6	7	7	6	34	50,0

## Окончание таблицы 14

1	2	3	4	5	6	7	8
Совершенствоваться в избранном виде спорта	6	6	5	6	4	28	41,2
С пользой провести время, отдохнуть, восстановиться после учебного дня	14	12	10	11	8	55	80,1
Приобрести хорошую фигуру, подкачать мышцы, улучшить осанку и т.п.	12	10	9	9	7	47	69,1
Нормализовать вес (похудеть)	8	6	5	5	5	29	42,6
Получить возможность пообщаться со студентами из других стран	14	10	12	11	9	56	82,4
Расширить свой словарный запас, получить возможность языковой практики	13	11	10	9	9	52	76,5
Узнать новую информацию	8	10	11	8	8	45	66,2
Другое («хожу вместе с другом»)	5	6	7	4	6	28	41,2

Так, табличные данные свидетельствуют, что движущими началами приобщения к занятиям физическими упражнениями, как у юношей, так и девушек, выступают мотивы физкультурно-оздоровительной, физкультурно-рекреационной направленности и социально-коммуникативного характера. 89,7% юношей и 98,2% девушек считают их важным компонентом повседневной жизнедеятельности, прежде всего для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, укрепления иммунитета, приобщения к здоровому образу жизни. Спортивные занятия, по мнению студентов, позволяют им поддерживать высокую умственную и физическую работоспособность, повысить двигательную активность, оптимизировать психоэмоциональное состояние и в конечном итоге добиться успехов в учебной, профессиональной и личной жизни.

Таблица 15 – Ведущие мотивы приобщения к физкультурно-спортивной деятельности иностранных девушек-студенток, октябрь 2017 г.

Мотивы	Вузы					Количество опрошенных, девушки (n = 56)	
	РГУФКСМиТ (n = 12)	МПГУ (n = 14)	«Сеченовский Университет» (n = 12)	РГАУ-МСХА (n = 8)	РУДН (n = 10)	Чел.	%
1	2	3	4	5	6	7	8
Укрепить здоровье, приобщиться к ЗОЖ	12	13	12	8	10	55	98,2
Улучшить уровень физической подготовленности, показатели физического развития	11	10	9	5	7	42	75,0
Приобрести новые умения и навыки	10	9	9	6	6	50	89,3
Совершенствоваться в избранном виде спорта	6	5	4	4	4	23	41,1
Приобрести хорошую фигуру, подкачать мышцы, улучшить осанку и др.	12	13	9	6	8	48	85,7
Нормализовать вес (похудеть)	8	7	5	5	4	29	51,8
С пользой провести время, отдохнуть, восстановиться после учебного дня	12	10	10	8	8	48	85,7

## Окончание таблицы 15

1	2	3	4	5	6	7	8
Получить возможность пообщаться со студентами из других стран	11	10	9	8	8	46	82,1
Расширить свой словарный запас, получить возможность языковой практики	12	9	8	7	7	43	76,8
Узнать новую информацию	11	8	8	7	7	41	73,2
Другое («хожу вместе с подружкой», «посоветовал врач»)	6	7	4	3	3	23	41,1

Немаловажную роль играет и возможность качественного общения. Так, высокую значимость для молодых людей приобретает возможность в процессе физкультурных занятий «пообщаться со своими коллегами из других стран, а также с российскими студентами», «приобрести единомышленников, друзей», «расширить круг общения» (82,4% – юноши и 82,1% – девушки), что позволяет им не только «совершенствоваться в языковой практике» (76,5% – юноши и 76,8% – девушки), но и «узнавать новую информацию по различным вопросам (образовательным, культурным, бытовым и т. д.)» (66,2% – юноши и 73,2% – девушки).

Наряду с этим, для обучающихся весомым представляется и возможность «переключиться от учебной деятельности к другой», «с пользой для здоровья и психики отдохнуть», «качественно провести досуг», «расслабиться, активно восстановиться после напряженного дня» (81,1% – юноши и 85,7% – девушки). Кроме прочего, для девушек важен и эстетический мотив – «приобрести хорошую

фигуру, правильную осанку», «нормализовать вес», «похудеть», «подкачать мышцы» (85,7%).

Также важно подчеркнуть, что иностранные студентки проявили высокую заинтересованность в том, чтобы расширить диапазон своих физкультурных навыков и умений – «научиться плавать», «красиво двигаться, танцевать», «овладеть навыком катания на коньках и лыжах» и т. п. (89,3%).

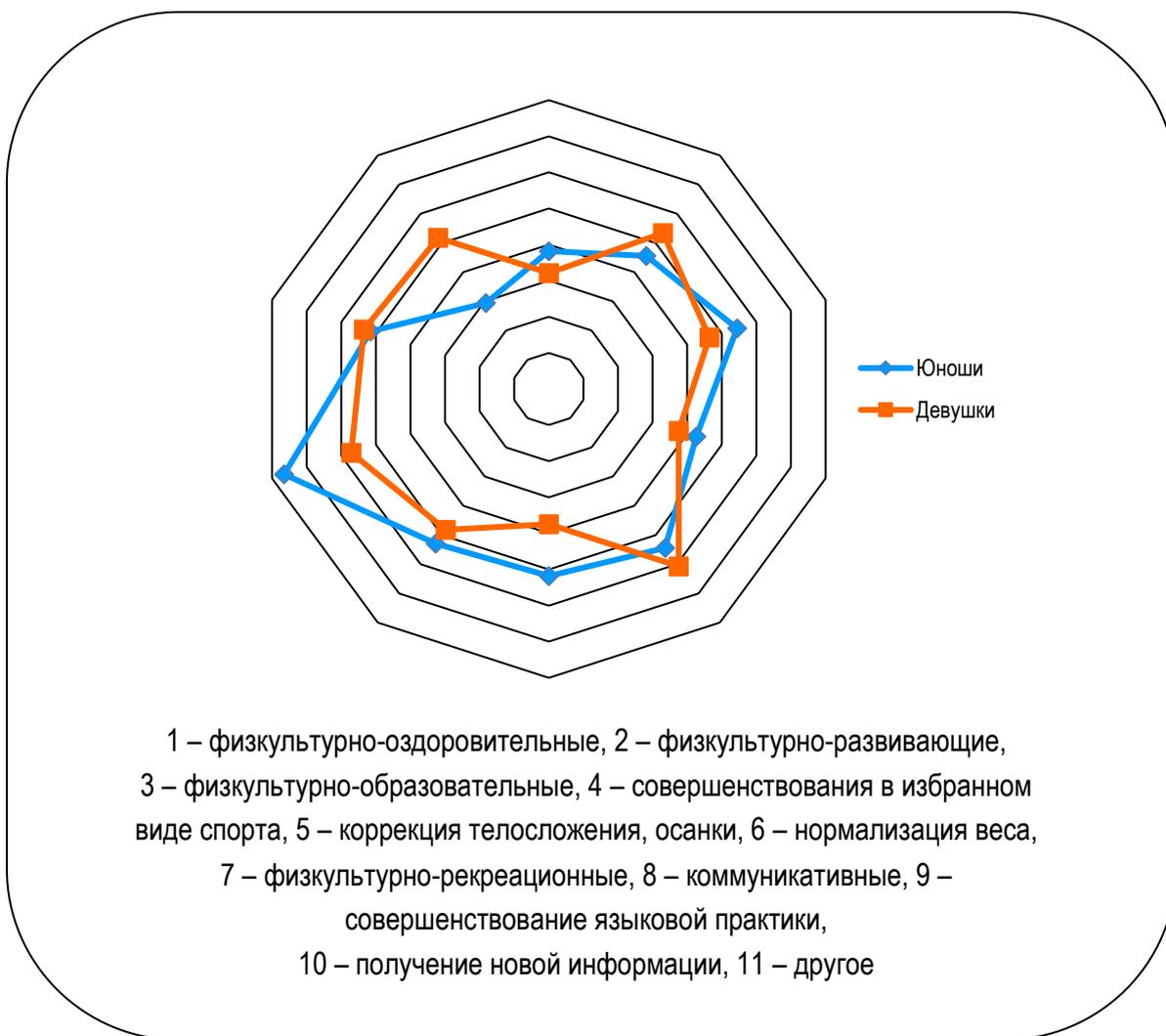


Рисунок 7 – Ведущие мотивы приобщения иностранных студентов к занятиям по экспериментальной программе, октябрь 2017 г., %

Как уже упоминалось, мероприятия по межкультурному взаимодействию включали информацию о стране пребывания, освоение которой способствовало формированию мнения о социокультурных особенностях России, способах налаживания конструктивного взаимодействия с представителями разных

этносов, об особенностях и традициях народов, населяющих РФ, и др. В процессе изучения русского языка применялись специально разработанные учебные материалы, знакомящие с культурой и историей России и других государств. Следует отметить, что совместный просмотр советских и российских фильмов позволил обучающимся глубже познать специфику социокультурной жизни в стране в различные исторические периоды, проникнуться чувствами и эмоциями экранных героев, осознать особенности менталитета представителей народов и народностей РФ, познакомиться с национальным укладом и традициями, ослабить шаблонное восприятие российских граждан, выявить грани сопряжения различных культур.

Также отметим, что в процессе реализации программы особой популярностью пользовались занятия, закрепляющие полученную информация, которые проходили в формате тренингов и в большей степени были ориентированы на:

- нивелирование отрицательных этнических стереотипов и формирование адекватного поведения, ослабление их негативного проявления;
- поддержку культурной идентификации обучающегося из-за рубежа;
- тесное конструктивное сотрудничество со всеми многочисленными субъектами образовательно-воспитательной среды вуза и социального окружения;
- закрепление навыков обучения с учетом новых требований российской системы высшего образования;
- повышение мотивации и интереса к приобретению образования в учебных учреждениях РФ.

В соответствии с приспособительными реакциями обучающихся из-за рубежа (активно задействованных в опытно-экспериментальной работе) к условиям проживания, учебы и жизнедеятельности в целом нами вносились необходимые коррективы в программу сопровождения социальной адаптации. Констатируем, что физкультурно-спортивные и культурно-досуговые мероприятия, проводимые совместно с российскими студентами, предоставляли широкие возможности для того, чтобы студенты могли выразить себя, обрести

соратников по интересам и друзей не только в России, но и в других странах. На совместных занятиях дискретно предоставлялись сведения, позволяющие сформировать более широкие взгляды о разных гранях социокультурной жизни в России, мировоззрении и ценностных ориентациях россиян, о насущных проблемах различных контингентов, включая студенческое сообщество и др.

Так, особой популярностью пользовались «Вечера дружбы» и «Национальные праздники», позволившие раскрыть творческие способности студенческой молодежи, глубже проникнуть в культуру других стран, отыскать интересную информацию о традициях, ритуалах, обычаях и укладе жизни многих народов (Таблица 11). Что в совокупности позволило снизить негативные психоэмоциональные состояния у иностранных студентов, приобрести уверенность, развить адаптивный потенциал.

Завершающий этап включал повторное обследование зарубежных обучающихся, сопоставлялись параметры результатов опытно-экспериментальной работы, проводилась их интерпретация, выполнялся контроль обоснованности и адекватности программы сопровождения социальной адаптации зарубежных обучающихся.

В заключение отметим, что вся деятельность по выстраиванию коммуникации с зарубежными обучающимися строилась на основе учета *социально-психологического* контекста адаптации, содействующей гармоничному налаживанию межличностного сотрудничества, ориентированного на достижение социально значимых целей, регулирующих уровень адаптационного напряжения, формирующий понимание и значимость общественного статуса и поведенческой активности в системе микросоциальной коммуникации.

Сказанное в целом способствует улучшению показателей социальной адаптированности зарубежных обучающихся (по параметрам адаптации к учебной деятельности и ценностным установкам), повышению двигательной активности, совершенствованию двигательной подготовленности и физического состояния, речь о которых пойдет далее.

### **3.3 Компоненты, критерии и уровни социальной адаптированности иностранных студентов**

Как было изложено в главе 1, сложность и многоаспектность социальной адаптации вызвало множество трактовок и интерпретаций ее как социального феномена с позиций разных областей научных знаний. В свою очередь, аргументация разнообразных взглядов на сущность и содержание социальной адаптации студенческой молодежи требует обоснования подходов к выделению критериев, параметров и уровней социальной адаптированности, как совокупного результата целенаправленной, педагогически упорядоченной деятельности, ориентированной на активное усвоение зарубежными обучающимися норм, шаблонов и ценностей, присвоение профессионально значимых компетенций и общественно приемлемых, важных личностно-психических качеств и навыков, обретение соответствующего социального положения и включения в общественные отношения, позволяющие безболезненно влиться в новое для них социокультурное пространство.

Анализ специальной литературы демонстрирует разнообразные подходы к выделению качественно-количественных показателей социальной адаптированности. Рассмотрим подходы к вычленению признаков, характеризующих качественную сторону адаптации. Так, В.Г. Подмарков, определяя уровневые параметры адаптированности, считает, что активная позиция, быстрое вливание в коллектив, высокая степень усвоения учебного материала и приспособление к вузовским требованиям, гармоничная коммуникация со студенческим и преподавательским сообществом и иными субъектами социокультурного окружения выступают критериями высокого качества адаптированности. Соответственно академическая неуспеваемость, низкие учебные показатели, сложности в отношениях с однокурсниками, преподавателями – признак низкого уровня адаптированности [43, 63, 217].

Другие исследователи (И.М. Магура) рекомендуют более развернутые показатели оценки успешности адаптации. Так, для высокой степени адаптированности студента характерны следующие признаки:

- учебная деятельность не сопряжена с чувством напряжения, с боязнью неудачи, беспокойством, тревожностью, растерянностью, сомнением, нерешительностью;
- овладел должным объемом информации и приобрел необходимые в будущей профессиональной деятельности навыки и компетенции;
- органично вписался в новый социальный статус;
- конструктивно взаимодействует с преподавателями, студентами, субъектами социокультурного окружения;
- следует требованиям внутреннего распорядка вуза, поведение полностью соответствует нормативным требованиям;
- высокая степень мотивации к развитию и совершенствованию в избранной сфере профессиональной деятельности;
- высокая степень удовлетворенности результатами образовательной деятельности, качеством жизни;
- преобладает чувство комфорта, оптимизм и т. п. [107, 129].

В качестве параметров социально-психологической адаптированности личности иностранных студентов можно рассматривать такие характеристики, как:

- решимость, уверенность, целеустремленность, адекватность самооценки, отсутствие внутриличностного конфликта;
- четкость самосознания; надежность, обязательность, независимость в суждениях и поведении;
- способность находить выход из различных ситуаций, решать возникающие проблемы, негативные жизненные ситуации; в стрессовых ситуациях демонстрировать эффективное, продуктивное поведение;
- душевный комфорт; хорошее самочувствие, должный уровень двигательной подготовленности, общей работоспособности;

- соответствующий уровень интеграции в студенческое сообщество; позитивная коммуникация с одногруппниками, преподавателями и др.; удовлетворенность взаимодействия с социокультурным окружением;

- наличие необходимого статуса в коллективе [13, 22, 40, 78, 114, 167, 170, 172, 197, 205, 246].

Также отдельные деятели в качестве параметров адаптации выделяют:

- объективные: эффективность, результативность деятельности, реальные и потенциальные ресурсы личности; социальная роль и статус в студенческом сообществе, авторитет студента среди преподавателей и товарищей [60, 121, 133, 161, 183, 203];

- субъективные: чувство удовлетворенности образовательными результатами, условиями жизнедеятельности и коммуникации; адекватная самооценка [19, 36, 44, 67, 83, 119, 159, 213, 263].

Достаточно развернуто в специальной методической литературе описаны критерии социально-психологической адаптации в области:

- социальной активности – включенность в социально-значимую деятельность (учебная, профессиональная, физкультурно-спортивная, досуговая, бытовая) и удовлетворенность ею;

- межличностной коммуникации – социометрический статус и конструктивное взаимодействие с группой, доверительные отношения с одногруппниками, друзьями, удовлетворенность отношениями в коллективе, с преподавателями [29, 50, 57, 60, 70, 80, 111, 169, 174, 184, 221].

В качестве параметров психофизиологической адаптации выступают показатели здоровья, физическая и умственная работоспособность, самочувствие, настроение, уровень тревожности, активность и аналогичные. Интегративным критерием адаптированности выступает не только совокупность ранее перечисленных показателей, но и отсутствие признаков дезадаптации.

Обобщая существующие подходы к определению показателей социальной адаптированности, нами были предложены и апробированы в ходе опытно-экспериментального исследования, следующие ее атрибуты (Таблица 16).

Таблица 16 – Атрибуты социальной адаптированности иностранных студентов и методы их оценки

Компоненты социальной адаптированности	Критерии			Методы оценки отдельных параметров социальной адаптированности
	Потребностно-мотивационный	Познавательный	Поведенческий	
1	2	3	4	5
Аксиологический	Ценностное отношение к учебе, высокая учебная мотивация	Интерес к российскому обществу, культуре, традициям; коммуникативность	Способность к ответственному выбору в нравственной парадигме	<i>Тест смысловых ориентаций (СЖО)</i> Д. Леонтьева; <i>«Ценностные ориентации»</i> М. Рокича; <i>«Самоактуализационный тест»</i> (САТ) – самооценка мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна* [89, 187]
Когнитивный	Стремление к самообразованию	Степень социальной готовности к обучению, социальная грамотность	Самообразование, сформированности ЗУН	Шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю. Ханина, САН [89, 187]
Коммуникативный	Степень адаптированности определяется по уровню коммунибельности индивида, коммуникативной компетентности и качеству сформированности основных коммуникативных умений; сформированности основных коммуникативных ориентации и их гармоничности в процессе формального общения, характеру взаимоотношений в малых группах, преобладающему типу отношений к окружающим в самооценке и взаимооценке. Выделяют уровни коммуникации иностранных студентов с окружающим социумом: – благоприятный (оптимальный);			<i>«Тест коммуникативных умений»</i> Л. Михельсона; <i>«Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях»</i> И.Д. Ладанова, В.А. Уразаевой; и методика <i>«Оценки уровня общительности»</i> В.Ф. Ряховского; <i>Межличностные отношения</i> Т. Лири [89, 187]



### **3.4 Оценка эффективности опыта обеспечения организационно-педагогических условий и реализации программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности (по результатам социологического исследования)**

На основании анализа теоретических источников и существующих программ, направленных на социальную адаптацию обучающихся из-за рубежа и подробно рассмотренных нами в первой главе, можно, вслед за Е.Д. Максимчук [134–136], сделать вывод, что основными издержками всех начинаний следует признать отсутствие комплексного характера анализируемых или проводимых на практике мероприятий.

Исходя из этого, представляется актуальной разработка именно комплексной программы, ориентированной на всестороннюю социальную адаптацию зарубежных обучающихся; с нашей точки зрения, в такой программе, помимо относительно стандартных методов, особое место, как уже не раз подчеркивалось и было показано в предыдущих главах работы (п. 3.2), должна занимать ФСД, поскольку именно в процессе занятий ФКиС, в виду присущих им свойств нивелируются негативные события (связанные с тревожностью, низким уровнем толерантности, «культурным шоком» и т. д.), более свободно приобретаются навыки налаживания коммуникации, отмечается осознание важности себя как личности, происходит в мягкой форме приобщение к иным условиям жизни и др.

Предлагаемая программа (п. 3.2), успешно зарекомендовавшая себя, была апробирована в период с сентября 2018 по май 2019 г. на контингенте зарубежных студентов 1-го и 2-го курсов (68 человек, распределенных по группам по 12–14 студентов), обучающихся в трех российских вузах, и фактически состояла из двух блоков: непосредственно социально-психологического сопровождения и ФСД. Отметим, что на оба указанных направления было запланировано примерно

одинаковое количество времени – по 2 часа еженедельных занятий и мероприятий.

Блок социально-психологического сопровождения был сформирован на базе принципов, предложенных Е.Д. Максимчук [134], которые подробно описаны в п. 1.2 настоящего исследования. Напомним, что слабыми местами созданной ею программы, по нашему мнению, является отсутствие описания конкретных условий, при которых у иностранных студентов происходит преодоление тревожности и «культурного шока», развитие толерантности, идентичности и межкультурной компетентности и т. д.

Представляется, что в процессе собственных изысканий эти необходимые условия были созданы именно в блоке программы (и ранее подробно описаны в пп. 3.1 и 3.2), посвященном ФСД. Занятия, относящиеся к этой части блока, проходили, как правило, в группах несколько большего размера – в состав групп, помимо иностранных студентов, включались еще и их российские однокурсники, что, на наш взгляд, стало ключевым условием и дополнительно способствовало реализации процесса социальной адаптации. Отметим, что сами занятия проходили на различных площадках (в спортивном зале, на стадионе, в парке, в бассейне), выбор которых был обусловлен задачами, поставленными на каждое занятие. Для достижения этих задач применялись как индивидуальные, так и (что использовалось заметно чаще) групповые упражнения; особое внимание уделялось проведению различных подвижных и спортивных игр, выбор которых был обусловлен самими занимающимися. Особую роль для повышения эффективности процесса адаптации имело формирование составов команд для участия в этих играх: команды комплектовались таким образом, чтобы в каждой из них обязательно присутствовали студенты из разных стран, включая и российских [54, 81, 82].

С целью определения действенности разработанной экспериментальной программы сопровождения социальной адаптации на основании анализа работ ученых, занимавшихся схожими проблемами [58, 117, 122, 127, 232, 234, 248], применялись модифицированные опросники И.А. Шолохова и Л.В. Янковского,

методика И.А. Мнацаканян и др. [89, 187] (все использованные тесты приведены в Приложениях Б, В, Г). Тестирование по одним и тем же методикам проводилось дважды – до начала внедрения программы (в сентябре 2018 г.) и после ее окончания (в мае 2019 г.). Различия в полученных результатах на основании *T*-критерия для зависимых выборок позволили определить эффективность проведенных мероприятий (обработка данных производилась с использованием статистического пакета SPSS 15.01 [162]).

Поскольку в своей работе И.А. Шолохов проводил исследование российских граждан, обучающихся за рубежом, формулировки некоторых утверждений опросника были изменены в соответствии с характеристиками наших испытуемых [258] (Приложение Б). Еще раз подчеркнем, что исходный вариант опросника в большей мере был предназначен для русских эмигрантов и направлен на анализ успешности адаптации к жизни и учебной деятельности в инокультурной среде. Опросник включает в себя три группы высказываний. Первая группа позволяет выявить сложности общения на иностранном языке и уровень мотивации к его овладению. Следующая группа оценивает степень общей адаптированности обучающихся к жизнедеятельности в иных условиях. И, наконец, третья группа утверждений определяет степень лояльности к инокультурной среде, в которой пребывают студенты. Исследовательские результаты содержатся в Таблице 17.

Как наглядно видно из таблицы, средние показатели по каждой категории высказываний в результате реализации программы статистически значимо различаются от таковых до опытно-экспериментальной работы ( $p < 0,001$ ). Наряду с отмеченным, заметим, что по всем парам переменных выявлена существенная корреляция ( $r > 0,85$ ;  $p < 0,001$ ), свидетельствующая о наличии зависимости между выборками, к тому же более значительные по модулю видоизменения средних показателей фиксируются в оценке общей адаптированности к непривычным условиям учебы и быта.

Отдельно обратим внимание на тот факт, что средние показатели по паре высказываний, обследуемых в результате реализации программы, изменили знак.

Таблица 17 – Данные для зависимых выборок по модифицированному опроснику И.А. Шолохова [258], сентябрь 2018 – май 2019 г. ( $n = 68$ )

Пары данных	Выборки (измеряемые шкалы)	Период обследования	Статистика выборок	Корреляции парных выборок		Парные разности	
			$\bar{x}_5 \pm \sigma_5$	Корр.	Знач.	$\bar{x}_6 \pm \sigma_6$	Знач. (2-стор.)
Пара 1	Общение	09.2018	$- ,4706 \pm 1,38726$	,910	,000	$- ,52941 \pm ,61013$	,000
		05.2019	$,0588 \pm 1,46484$				
Пара 2	Адаптированность	09.2018	$,2206 \pm 2,36167$	,869	,000	$,75000 \pm 1,18919$	,000
		05.2019	$- ,5294 \pm 2,26242$				
Пара 3	Лояльность	09.2018	$- ,1912 \pm 1,46865$	,851	,000	$- ,47059 \pm ,84001$	,000
		05.2019	$,2812 \pm 1,61231$				

Поскольку отрицательный параметр по первой группе утверждений до применения программы указывает на то, что у зарубежных обучающихся в то время превалировало ощущение присутствия проблем в сфере межнациональной коммуникации, сопряженной с низким уровнем владения русским языком; впоследствии фиксируется факт отождествления их со студенческим сообществом и более интенсивное использование русской речи при общении с сокурсниками.

Знак «+» среднего показателя «общая адаптированность» до проведения опытно-экспериментальной работы свидетельствует о недостаточном приспособлении обследуемых к непривычным условиям жизнедеятельности и трудностям, с которыми им пришлось столкнуться в первые месяцы пребывания в чужой стране. Смена знака «+» на знак «-» позволяет сделать заключение о результативности проводимой работы.

О том, что обучающиеся из-за рубежа стали более толерантными к инокультурному пространству, указывает перемена знака на противоположный и в последней паре высказываний.

Изложенное позволяет признать позитивный эффект внедрения экспериментальной программы в деятельность вузов при работе с обучающимися из-за рубежа, выразившийся в том, что по всем парам высказываний зафиксированы изменения, при этом наиболее весомые преобразования отмечены именно в категории «Адаптация в целом».

Далее рассмотрим результаты, полученные при использовании модифицированного опросника Л.В. Янковского [89, 187] (Приложение В), оценивающего уровень и тип приспособительной реакции обследуемых к незнакомому социокультурному пространству (Таблица 18). Опросник содержит шесть шкал: «Адаптивность», «Конформность», «Интерактивность», «Депрессивность», «Ностальгия» и «Отчужденность». Для оценки реакции по каждой шкале приводится 16 утверждений. За ответ, совпадающий с ключом, засчитывается 1 балл, за не совпадающий – 0 баллов. Следовательно, в данном случае представляется возможным не только оценить изменения, произошедшие в ходе внедрения программы, по каждому типу адаптации, но и определить преобладающий тип адаптации. Отметим, что уровень адаптации по шкале оценивается как «высокий», если результат превышает 12 баллов, как «средний», если результат от 6 до 12 баллов, как «низкий» – менее 6 баллов.

Шкала «Адаптивность» показывает, насколько иностранные студенты ощущают принадлежность к российскому обществу, принимают окружающих, чувствуют себя защищенными, удовлетворены собственным положением и т. д.

Уровень шкалы «Конформность» свидетельствует, насколько иностранцы принимают нормы и ценности, существующие в России, стремятся поддерживать отношения с окружающими, ориентированы на социальное одобрение и т. п.

Показатель по шкале «Интерактивность» дает представление о вхождении в окружающую среду, желании формировать и развивать социальные связи, о направленности на сотрудничество с другими и т. д.

Критерий «Депрессивность» позволяет понять уровень внутренней гармонии, влияющей на возможность реализации собственных ожиданий, бороться с жизненными трудностями, повысить самооценку и др.

Таблица 18 – Данные для зависимых выборок по модифицированному тесту Л.В. Янковского, сентябрь 2018 – май 2019 г. ( $n = 68$ )

Пары данных	Выборки (измеряемые шкалы)	Период обследования	Статистика выборок	Корреляции парных выборок		Парные разности	
			$\bar{x}_7 \pm \sigma_7$	Корр.	Знач.	$\bar{x}_8 \pm \sigma_8$	Знач. (2-стор.)
Пара 1	Адаптивность	09.2018	6,8382 ± 2,74602	,913	,000	-1,32353 ± 1,17741	,000
		05.2019	8,1618 ± 2,87350				
Пара 2	Конформность	09.2018	7,7794 ± 2,14994	,852	,000	-,57353 ± 1,17583	,000
		05.2019	8,3529 ± 2,17011				
Пара 3	Интерактивность	09.2018	7,5588 ± 1,80697	,756	,000	-,27941 ± 1,23918	,066
		05.2019	7,8382 ± 1,70697				
Пара 4	Депрессивность	09.2018	7,3824 ± 1,73661	,872	,000	,77941 ± ,92793	,000
		05.2019	6,6029 ± 1,88584				
Пара 5	Ностальгия	09.2018	8,1176 ± 1,80819	,837	,000	,80882 ± 1,04034	,000
		05.2019	7,3088 ± 1,83056				
Пара 6	Отчужденность	09.2018	7,4412 ± 1,56818	,852	,000	,57353 ± ,83427	,000
		05.2019	6,8676 ± 1,48530				

Шкала «Ностальгия» характеризует уровень привязанности к традиционным ценностям своего народа, который, как правило, непосредственно влияет на возможность восприятия ценностей, принятых в новой стране, и т. д.

Уровень «отчужденности» показывает, насколько велико рассогласование собственных притязаний и фактических возможностей, беспокойство по поводу влияния внешнего контроля на себя и других, озабоченность своим статусом и пр.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы. Во-первых, изменения средних значений по всем шкалам, кроме шкалы «Интерактивность», являются статистически значимыми ( $p < 0,001$ ). Во-вторых,

по отдельным группам переменных зафиксированы существенные корреляции ( $r > 0,75$ ;  $p < 0,001$ ), т. е. все выборки действительно являются зависимыми. В-третьих, уровень адаптации по каждой шкале, как до внедрения программы, так и после участия в ней, можно оценить как «средний». В-четвертых (если воспринимать «адаптивность», «конформность» и «интерактивность» как «положительные» типы адаптации, а «депрессивность», «ностальгию» и «отчужденность» как «отрицательные»), участие в программе применительно к каждому типу адаптации привело к изменениям с точки зрения среднего значения в позитивную сторону (хотя, напомним, изменения по шкале «Интерактивность» не являются статистически значимыми). В заключение отметим, что максимальные по модулю перемены средних значений наблюдаются по шкалам «Адаптивность» (1,32) и «Ностальгия» (0,81), что привело к изменению в результате действия программы ведущих типов адаптации – если до начала программы ими являлись «Ностальгия» (среднее значение составляло 8,12) и «Конформность» (7,78), то по ее окончании наибольшие значения показывают шкалы «Конформность» (8,35) и «Адаптивность» (8,16).

Таким образом, следует признать, что участие в программе оказало положительное воздействие на приспособление иностранных студентов к новой среде, хотя в целом уровень адаптации является средним.

Далее, рассмотрим данные, полученные по методике выявления степени выраженности «культурного шока» (Приложение Г) (Таблица 19). Студентам предлагалось оценить десять эмоциональных проявлений адаптации к новым условиям по семибалльной шкале; интересно, что все предложенные ситуации носят эмоционально негативный характер.

Поскольку все предложенные ситуации формально разные, но оцениваются по одинаковой шкале, помимо определения наличия статистической значимости изменения средних значений до и после участия в программе, в этом случае обратим внимание на величину средних значений по разным утверждениям, а также на их динамику изменения.

Таблица 19 – Данные для зависимых выборок по методике И.А. Мнацаканян [89, 187], сентябрь 2018 – май 2019 г. ( $n = 68$ )

Пары данных	Выборки (измеряемые шкалы)	Период обследования	Статистика выборок	Корреляции парных выборок		Парные разности	
			$\bar{x}_{10} \pm \sigma_{10}$	Корр.	Знач.	$\bar{x}_{11} \pm \sigma_{11}$	Знач. (2-стор.)
Пара 1	Потеря друзей	09.2018	4,3088 ± 1,40635	,882	,000	,75000 ± ,69915	,000
		05.2019	3,5588 ± 1,45973				
Пара 2	Изоляция	10.2018	3,9118 ± 1,37933	,890	,000	,64706 ± ,64100	,000
		09.2019	3,2647 ± 1,35622				
Пара 3	Ценности	09.2018	3,0588 ± 1,32578	,830	,000	,66176 ± ,74534	,000
		05.2019	2,3971 ± 1,18624				
Пара 4	Самоопределение	09.2018	4,0294 ± 1,54505	,884	,000	,57353 ± ,73943	,000
		05.2019	3,4559 ± 1,52035				
Пара 5	Услуги	09.2018	4,1618 ± 1,58924	,711	,000	1,13235 ± 1,15777	,000
		05.2019	3,0294 ± 1,43486				
Пара 6	Пища	09.2018	4,5882 ± 1,64122	,730	,000	,73529 ± 1,21701	,000
		05.2019	3,8529 ± 1,66854				
Пара 7	Контакты	09.2018	4,2206 ± 1,76064	,754	,000	,75000 ± 1,22627	,000
		05.2019	3,4706 ± 1,73180				
Пара 8	Тревожность	09.2018	4,2500 ± 1,61500	,791	,000	,75000 ± 1,04203	,000
		05.2019	3,5000 ± 1,60689				
Пара 9	Желание вернуться домой	09.2018	4,8824 ± 1,51144	,633	,000	,41176 ± 1,32974	,013
		05.2019	4,4706 ± 1,58793				
Пара 10	Некомпетентность	09.2018	4,1912 ± 1,56699	,669	,000	,54412 ± 1,38687	,002
		05.2019	3,6471 ± 1,80186				

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что средние показатели понимания и ощущения каждого высказывания у зарубежных обучающихся по результатам приобщения к работе по реализации экспериментальной программы, как выяснилось, статистически значимо ниже средних показателей при повторном опросе: первых восемь утверждениях имеют уровень значимости  $p < 0,001$ ; последнее –  $p < 0,01$ , а при оценке «Желание немедленно вернуться домой» –  $p < 0,05$ . Высокий уровень корреляции в каждой паре переменных ( $r > 0,6$ ;  $p < 0,001$ ) подтверждает, что переменные являются зависимыми выборками.

Оценка средних значений утверждений до участия в программе показывает, что ни одна из ситуаций не рассматривается как эмоционально «сильная» (в соответствии с инструкцией показатель 5–6 баллов означает сильное проявление чувств, 4 балла – среднее, а 2–3 балла – слабое): максимальные значения имеют следующие формулировки: «Желание немедленно вернуться домой» (4,88 балла), «Беспокойство о качестве пищи» (4,59) и «Чувство потери друзей и близких» (4,31), а несущественные – «Путаница ценностей и нравственных норм» (3,06), «Чувство отверженности, изоляции» (3,91). Таким образом, можно говорить о преобладании ностальгических мотивов, которые переживаются в коллективе при наличии личных устойчивых моральных норм.

После участия в программе две наиболее травмирующих ситуации и наименее травмирующая остались на тех же местах, третьей в ряду неприятных ситуаций стала формулировка «Ощущение собственной некомпетентности», а второе с конца место оказалось у «Беспокойства о качестве услуг». При этом следует обратить внимание, что после участия в программе только «Желание немедленно вернуться домой» получило средний балл – выше 4 (точнее – 4,47), а остальные случаи стали оцениваться на уровне эмоционального восприятия ниже, чем «средние» (наименьший балл у высказывания «Путаница ценностей и нравственных норм» – 2,40). Следовательно, можно прийти к выводу, что участие в программе социальной адаптации привело иностранных студентов к умению

более спокойно воспринимать (а возможно, и справляться с ними) эмоционально значимые моменты.

Если рассмотреть динамику средних значений, то самое заметное снижение наблюдается при оценке «Беспокойства о качестве услуг» (на 1,13 балла), что свидетельствует о привыкании к уровню российского сервиса; на 0,75 балла ниже по итогам освоения программы стало «Чувство потери друзей и близких», «Страх перед контактом с людьми» и «Повышенная тревожность». В меньшей мере программа оказала воздействие на параметры дискомфорта, сопряженного с «Желанием немедленно вернуться домой» (на 0,41 балла). Следовательно, несмотря на успехи в приспособлении к жизни в России, мотив возвращения на родину является для иностранных студентов одним из наиболее значимых. Исходя из этого, на наш взгляд, можно сделать вывод о необходимости пролонгирования программы адаптации.

Поскольку основная функция учреждений высшего образования – образовательная, то нам было интересно посмотреть динамику академической успеваемости студентов. Сопоставление показателей по параметрам академической успеваемости в 2018/19 учебном году показало прирост практически по всем дисциплинам академической адаптированности иностранных студентов, правда, не всегда на статистически значимом уровне. Так, наиболее существенные сдвиги зафиксированы по такой позиции, как успеваемость, которая улучшилась на 19% ( $p < 0,05$ ), и если на начало учебного года по данным входного контроля «общей осведомленности по профильным предметам» и «владения русским языком» у подавляющего числа студентов (86,36%) были отмечены на уровне 44–48 баллов (по 100-балльной шкале), по итогам осенне-зимнего семестра только два студента не смогли показать должный уровень знаний и вовремя закрыть сессию, при этом средний балл успеваемости у обследуемой группы повысился до 63–67. По данным на конец учебного года успеваемость достигла 68–77 баллов, и все иностранные студенты успешно

завершили 2018/19 учебный год и были переведены на следующий курс обучения (Рисунок 8). Также обратим внимание на высокую познавательную активность и мотивированность обучающихся к будущей профессиональной деятельности (прирост составил 35,24%;  $p < 0,05$ ).

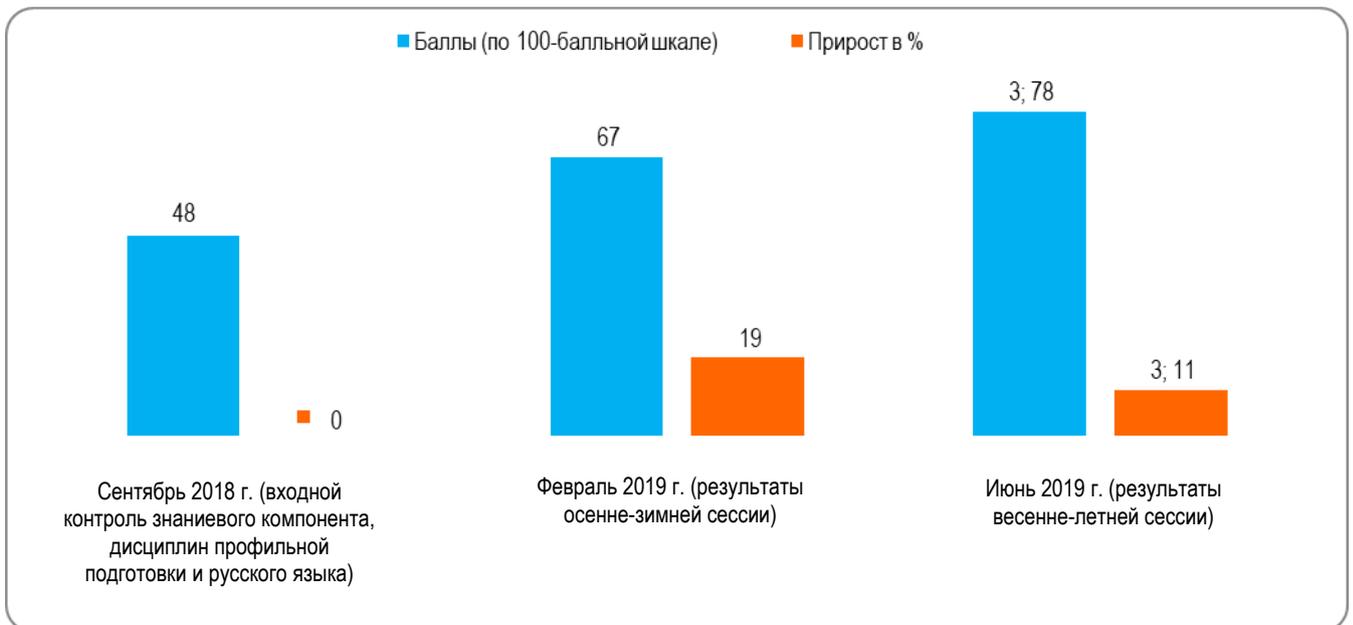


Рисунок 8 – Динамика успеваемости иностранных студентов в 2018/19 учебном году, обучающихся в МПГУ и РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева ( $n = 64$ )

В результате наблюдения за студентами, анализа их распорядка дня, беседы с обучающимися, кураторами и преподавателями обнаружено, что юноши и девушки стали больше времени уделять самостоятельному изучению дисциплин учебного плана, активнее работать с информационными источниками в библиотеке и методических кабинетах кафедр университета, выполнять не только обязательные контрольные работы к промежуточным аттестациям по дисциплинам, но и дополнительные задания для повышения итогового балла, по собственной инициативе повторно посещать лекции вне рамок своего расписания вместе с другими группами и курсами, чаще обращаться за консультацией к кураторам и преподавателям и т. п. Наряду с этим все проводимые внутривузовские мероприятия, включая научные конференции, защиты и

апробации диссертаций, также выступали объектами их пристального внимания. Отметим, что значительную часть времени студенты уделяли изучению русского языка, не ограничиваясь парами, предусмотренными учебным планом, старались активнее использовать русский язык в общении не только в вузе, но и за его пределами, слушать аудиокниги, просматривать видеолекции, художественные и научно-популярные фильмы и т. д.

В устной беседе со студентами было выявлено, что 67% из них удовлетворены организацией учебно-воспитательного процесса в университете и характером взаимодействия с однокурсниками и преподавателями, отметили, что приобрели «хороших друзей», «наладили приятельские отношения с коллегами из других стран», «узнали много интересного о культуре и традициях иных народов», «поддерживают постоянную связь с куратором и преподавателями» и т.п.

Оценка психологической компоненты адаптированности студентов осуществлялась по результатам анализа тестовых и диагностических процедур. Так, самооценка эмоциональных состояний, уровня стресса и тревожности иностранных студентов наглядно представлена в Таблице 20.

Изучение эмоционального состояния иностранных студентов на протяжении исследуемого периода позволяет заключить, что работа по экспериментальной программе способствовала нивелированию проявления психической дезадаптации обследуемых, а зафиксированный прирост суммарного балла до 14,55 ( $p < 0,05$ ), хотя только приближается к нижней границе высокого уровня изучаемого параметра, свидетельствует о снижении тревожности и подавленности, ослаблении нервозности обучающихся. Зарубежные студенты продемонстрировали бóльшую сдержанность в общении с окружающими, стали терпимее к недостаткам других, начали проявлять инициативность и устремленность в постижении новой информации, приобретении необходимых профессиональных знаний и компетенций, в изучении русского языка, показали самостоятельность в решении возникающих учебных и бытовых проблем.

Таблица 20 – Показатели отдельных параметров психической адаптированности иностранных студентов, обучающихся в РГУФКСМиТ,

сентябрь 2018 – май 2019 г., баллы ( $n = 14$ )

Оцениваемые параметры	Период эксперимента	$\bar{x}_{12} \pm \sigma_{12}$	Т-критерий Wilcoxon	$p$
<i>Самооценка эмоциональных состояний (А. Уэссман и Д. Рикс)</i>				
Спокойствие / тревожность	09.2018	3,67±0,744	63,794175	<0,05
	05.2019	5,75±1,032		
Энергичность / усталость	09.2018	17,41±3,118	71,12389	<0,05
	05.2019	22,38±4,927		
Приподнятость / подавленность	09.2018	15,72±3,881	88,70753	<0,05
	05.2019	23,09±5,269		
Уверенность в себе / чувство беспомощности	09.2018	3,41±0,737	66,76540	<0,05
	05.2019	6,98±1,047		
Суммарная оценка	09.2018	10,05±2,897	112,70642	<0,05
	05.2019	14,55±3,128		
<i>Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)</i>				
Личностная тревожность	09.2018	52,22±7,326	68,46321	<0,05
	05.2019	37,13±5,591		
Реактивная тревожность	09.2018	34,83±6,627	44,91183	>0,05
	05.2019	29,44±4,184		
<i>Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров)</i>				
Уровень регуляции в стрессовых ситуациях	09.2018	7,83±1,142	56,85385	>0,05
	05.2019	5,13±0,971		

Вместе с тем ощутимый эффект предложенной программы выразился и в снижении показателей личностной тревожности с высокого уровня до умеренного ( $p < 0,05$ ), что по нашему мнению связано с тем, что приобщение к ФСД позволило занимающимся наладить социальные контакты, расширить круг единомышленников, постоянно практиковаться в общении на русском языке, получать новую информацию, улучшить самочувствие, что и отразилось на их самооценке и самоуважении. Как видно из данных Таблицы 20, значения ситуативной тревожности практически не изменились и находятся в диапазоне умеренно-низких значений, что гипотетически мы связываем с тем, что

тестирование проводилось после тренировочных занятий, в комфортных условиях, при отсутствии стрессовых ситуаций и обстоятельств, вызывающих беспокойство или озабоченность у испытуемых.

Оценка степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в условиях стресса у иностранных студентов показала, что перед проведением экспериментального исследования у 68,2% студентов обнаружена умеренно-слабая реакция на стрессовую ситуацию. В мае преобладало число студентов с более адекватным реагированием на напряженные условия учебы и жизнедеятельности, способных сохранять самообладание и выдержку, но наряду с этим все же встречались ситуации, нарушавшие их эмоциональный баланс.

Оценка адаптированности определялась нами в ходе исследования также по таким параметрам, как уровень коммуникабельности индивида, коммуникативная компетентность и качество сформированности основных коммуникативных ориентаций и умений; их гармоничности в процессе формального общения; характер взаимоотношения в микрогруппах, преобладающий тип отношений к окружающим по данным самооценки и взаимооценки. Так, тестирование и структурированное наблюдение («Тест коммуникативных умений» Л. Михельсона; Приложение И), «Диагностика мотивационной ориентации в межличностных коммуникациях» И.Д. Ладанова, В.А. Уразаевой (Приложение К) и методика «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского (Приложение Л) [89, 187], осуществленные нами в ходе опытно-экспериментальной работы на базе РГУФКСМиТ и МПГУ с задействованием 34 юношей и девушек (из Китая – 24 чел.; из Бразилии – 2 чел.; из Сирии – 2 чел.; из Вьетнама – 6 чел.) в возрасте от 19 до 22 лет в 2018/19 учебном году, позволили установить, что в процессе межличностного общения содержание и доступность речевого воздействия определенным образом сказываются на характере коммуникации иностранных студентов с другими субъектами академического и социального окружения. При этом трансляция происходила, главным образом, посредством речи во всем

многообразии ее проявления с использованием экспрессии, интонации, тональности и т. п., а также при активном задействовании наглядно-воспринимаемой информации и невербальных приемов (выразительный взгляд, активная жестикуляция, мимика). А в качестве распространенной практики налаживания контактов с иностранными студентами, как не раз подчеркивалось, использовались незаурядные возможности ФСД. Так, подготовка и проведение коллективных спортивно-досуговых мероприятий позволила более комфортно и деликатно зарубежной молодежи влиться в инокультурную среду. Затруднения, сопряженные с нахождением на территории России и обучением в вузе, усугубляющиеся слабым уровнем оперирования русским языком, ощутимо сдерживали перспективы полноценного общения представителей других государств с однокурсниками и преподавателями, ограничивали возможности более детального и глубокого изучения дисциплин, освоения образовательной программы, исполнения учебных требований по овладению необходимыми знаниями, навыками и компетенциями по разным направлениям подготовки. Наблюдения за студентами показали, что чрезмерная застенчивость из-за неправильного произношения слов и проектирования смысловых конструкций, бедность словарного запаса – факторы, сужающие качественные стороны жизнедеятельности обучающихся. Поэтому отлаженная работа спортивных секций с целью ограничения чрезмерной затруднительности при общении, увеличения лексики, привлечения иностранных студентов к ЗОЖ, поддержания умственной и физической дееспособности, совершенствования двигательной подготовленности показала свою действенность. Как продемонстрировали результаты анкетного опроса (см. Таблицы 12–13), иностранные студенты в большей мере отдавали предпочтение спортивным играм и танцевально-гимнастическим видам активности. Все занятия проводились под непосредственным руководством специалистов, прошедших соответствующую подготовку, в том числе по программе тьюторского сопровождения молодежи из-

за рубежа (см. Таблицу 8). Каждая из представленных и реализованных в ходе опытно-экспериментальной работы программ включала к обязательному ознакомлению разделы, раскрывающие сведения о национальных видах спорта, получивших широкое распространение на территории России и наиболее популярных в других государствах. Особенность экспериментальных программ, наряду с вышеотмеченным, заключается в том, что группы для совместных занятий комплектовались из обучающихся разных стран, разъяснение правил спортивных игр, их судейство и межличностная коммуникация велись на русском языке. И данная практика применялась не только в процессе тренировочных занятий, но и в рамках учебной деятельности между студенческой молодежью, преподавательским составом и другим персоналом вуза.

Структурированные наблюдения за иностранными студентами в процессе обучения, на тренировочных занятиях, в рамках повседневного быта и т. п. зафиксировали, что молодые люди во время коммуницирования активно использовали невербальные методы общения для трансляции своих эмоций и чувств, передачи мыслей. Что согласуется с мнением профессора Л.П. Матвеева, который не раз подчеркивал «универсальность языка спорта и спортивных жестов» [147], при этом выделим, что в процессе общения каждый из его участников выступал одновременно и в качестве источника информации, и в качестве ее потребителя.

Изучение направленности мотивации в процессе межличностного общения по состоянию на сентябрь 2018 г. обнаружило у 78% респондентов (27 человек) слабую степень «устремленности на партнера» (23,4 балла), «адекватность принятия и понимания своего коллеги» (21,2 балла) и «согласие на взаимные уступки при необходимости» (17,8 баллов). При анализе результатов повторного тестирования (май 2019 г.) были выявлены следующие тенденции: сокращение до 16,1% (6 человек) студентов с нежелательно «низкой степенью мотивационных ориентаций» и соразмерного и пропорционального увеличения респондентов со

«средним» (17 респондентов; 47,2%) и «высоким» (13 респондентов; 36,7%) уровнями изучаемого параметра. Вместе с тем было зарегистрировано внушительное количество студентов-иностранцев с уважением относящихся, признающих и понимающих соратников по команде и конкурентов.

Также сфера нашего исследовательского интереса включала изучение степени «проявления общительности». В ходе обследования были получены следующие данные: у 12 респондентов (22 балла) зафиксирован высокий показатель «общительности», в непривычных обстоятельствах их не покидало «чувство уверенности в себе». Подавляющая часть – это представители Китая. Студентов из этой страны, согласно данным, содержащимся в открытом доступе, в РФ обучается более 25 тысяч человек [270]. В вузах, на базах которых нами проводилась опытно-экспериментальная работа, числилась достаточно обширная диаспора обучающихся из КНР, что предоставило возможность им активно контактировать между собой не только в стенах университетов, но и за их пределами в свободное от учебы время. Это обстоятельство, по отзывам студентов, позволило «не так остро ощущать дискомфорт в чуждой для них стране», в сопоставлении с выходцами из других государств. Данный факт, по нашему мнению, негативно отразился на стремлении китайских студентов проявить усердие в овладении языком, только незначительное число молодых людей уверенно использовали русскую речь при общении с преподавателями и обучающимися.

В то же время наблюдения за 19 девушками и юношами и анализ их ответов на вопросы анкеты (26,3 балла) обнаружил, что им свойственна «чрезмерная закрытость и неразговорчивость», общению они предпочитают обособленный образ жизни, часто испытывают «чувство одиночества», сознательно изолируются от окружающих. В приватной беседе они признались, что их неуверенность связана «с незнанием русского языка», что они «мало знакомы с культурными и национальными традициями россиян», эти же обстоятельства выступили

«основным препятствием в овладении учебным материалом и соответствия уровню подготовленности по той или иной образовательной программе». Четыре студента остро отреагировали на новые учебные требования и условия жизни, «тяжело переживали разлуку с родными». Дефицит общения резко ограничил качество жизни этих студентов и «приносил им страдания». Включение в коллективные мероприятия по программе социальной адаптации способствовало увеличению числа зарубежных студентов (26 человек) с высоким уровнем коммуникабельности. Едва заметные улучшения показателей у десяти молодых людей связаны, на наш взгляд, с их личностным своеобразием, характерная для них сфокусированность на своем внутреннем мире, чрезмерный самоконтроль, природная скромность не в полной мере позволили им влиться в академическое и социокультурное пространство российских вузов.

Завершая обзор результатов анализа и обобщая итоги «Теста коммуникативных умений» (Л. Михельсон) (Приложение И), выделим, что перед внедрением экспериментальной программы «компетентный тип поведения» зафиксирован у 25% человек (9 обучающихся). Молодые люди адекватно относились к критическим замечаниям и суждениям, были открыты общению, с легкостью помогали своим сокурсникам. Вместе с тем, у 20 человек (55%) выявлен «зависимый» и «зависимо-компетентный тип поведения». Таким студентам было сложно «спокойно переносить провоцирующие действия собеседника», «сохранять невозмутимость и выдержку», «не обращать внимания на негативные реакции». Опять же представленная категория молодых людей как должное допускала участие и сопереживание со стороны посторонних, при этом не всегда без видимого напряжения «оказывала помощь другим», «удовлетворяла их просьбу или реагировала на обращение».

Настораживает и тот факт, что у семи студентов выявлен «агрессивный тип поведения», проявившийся в «преобладании неадекватной реакции на критику», в «отказе помощи нуждающимся» и «избегании контактов с другими людьми».

Активное включение представленной категории студентов в организованную физкультурно-спортивную и культурную деятельность позволило выработать у них более толерантное отношение к инокультурной среде, адекватно реагировать на справедливую критику, спокойно воспринимать недостатки других людей, проявлять уважение к ним, чувствовать себя увереннее.

Резюмируя вышесказанное, в очередной раз отметим, что при выстраивании работы с иностранными обучающимися важно обеспечить следующие организационно-педагогические условия:

- учет индивидуальных особенностей иностранных студентов (страна постоянного проживания, климато-географические условия, степень владения русским языком, уровень физической подготовленности и т. п.);

- предпочитаемые формы двигательной активности – в основном командные виды спорта, спортивные игры, в полной мере обеспечивающие коммуникацию и активное взаимодействие всех субъектов и соответствующий режим тренировок (общение на русском языке, изучение правил, задействование в процесс в качестве тренера, проведение разминки, включение в заключительную часть занятий упражнений и элементов из национальных видов спорта и подвижных игр);

- наличие тьютора-тренера, оказывающего помощь в решении широкого спектра проблем студентов (учебные, бытовые и т. п.);

- регулярная организация спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и культурно-досуговых мероприятий (освоение национальных видов спорта, изучение культуры народов) для студентов-иностранцев при активном участии российских студентов с целью повышения интереса к ФСД, познавательной активности в целом;

- расселение в общежитии студентов-иностранцев со студентами, владеющими русским языком и др.

### **3.5 Оценка эффективности экспериментальной программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов по показателям двигательной подготовленности и физического состояния**

Как представлено во второй главе, один из этапов исследовательской работы (2017–2019) включал разработку программно-методического обеспечения опытно-экспериментального исследования на основе применения ресурса ФСД и проведение педагогического эксперимента в условиях организаций высшего образования.

Для определения общего состояния здоровья испытуемых совместно со специалистами медицинской части образовательных организаций был проведен анализ медицинских карт обучающихся. Фиксировались состояние здоровья, группа здоровья для занятий физическими упражнениями, имеющиеся заболевания зарубежных студентов.

Было установлено, что бóльшая часть участников эксперимента причислены по параметрам здоровья к основной (36 человека), подготовительной (24 человека) и специальной (14 человек) медицинской группе. У шестнадцати девушек и восьми юношей определены различные проявления нервно-психических нарушений, выраженные в частых беспричинных колебаниях настроения, сопровождающихся чувством страха, повышенной слезливости, нарушением сна и т. д. Отмечена частая заболеваемость вирусными инфекциями в течение года (4–6 раз и более), особенно у студентов первого года обучения.

Вышеизложенное подтверждает наше предположение о том, что психическое напряжение, присущее периоду вхождения в новую социальную среду, резкая смена климата, особенности места проживания, бытовые условия, необходимость приспособления к новым требованиям обучения и аналогичные снижают адаптационные психофизиологические механизмы у иностранных студентов и служат основанием для проведения опытно-экспериментального исследования, в ходе которого решались следующие задачи:

1) выявить уровень двигательной подготовленности и физическое состояние иностранных обучающихся;

2) определить наиболее предпочтительные виды и формы двигательной активности для систематических занятий ФКиС (см. Таблицы 12, 13);

3) исследовать эффективность использования ФСД как ведущего средства социальной адаптации и личностного развития зарубежных обучающихся и оценить влияние занятий многообразными формами двигательной активности на показатели физического состояния и двигательной подготовленности студенческой молодежи.

Анализ литературных источников (п. 1.3) показал, что ФКиС обладают незаурядными свойствами воздействовать на психофизические качества и способности занимающихся, наряду с этим оказывают влияние на качество и характер протекания процессов социализации и социальной адаптации студенческой молодежи [5, 8, 55, 58, 59, 117, 122, 127, 137, 196, 226, 231, 232, 234, 248].

Для проверки гипотезы об эффективности использования программы сопровождения социальной адаптации зарубежных обучающихся в рамках ФСД осуществлена опытно-экспериментальная работа с сентября 2018 по май 2019 г. на площадках следующих российских вузов: РГУФКСМиТ, МПГУ, РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, ФГАОУ ВО «Сеченовский Университет». Спроектированная нами экспериментальная программа рассчитана на два учебных семестра и включает разделы, описанные в п. 3.2.

Физкультурные занятия проводились два раза в неделю по 1,5–2 часа. В целом на всех площадках в педагогическом эксперименте приняли участие 30 девушек и 38 юношей 1-го и 2-го курсов в возрасте 18–26 лет. Иностранные студенты, представители таких стран, как Китай, Вьетнам, Бразилия, Малайзия, Сирия, Таджикистан, Молдова и другие были распределены на группы в зависимости от избранных ими форм двигательной активности (которые нами были выявлены при проведении анкетного опроса; см. Таблицы 12, 13). Так, были

сформированы группы для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол), атлетической гимнастикой, скандинавской ходьбой и группы ОФП.

Для сопоставления результатов педагогического эксперимента возьмем данные иностранных студентов, обучающихся в МПГУ, вместе с тем констатируем, что аналогичная динамика наблюдалась и при работе со студентами других вузов (РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, РГУФКСМиТ, ФГАОУ ВО «Сеченовский Университет»). Контрольную группу составили так же студенты, обучающиеся в МПГУ (24 человека – 12 девушек и 12 юношей 1-го курса), представители Китая и Вьетнама. Посещавшие элективные курсы по ФКиС и также занимавшиеся 2 раза в неделю по 1,5–2 часа в секции ОФП и в тренажерном зале МПГУ.

В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование показателей двигательной подготовленности, анкетирование и беседы с обучающимися. Тестирование проводилось во всех группах по одной программе в одинаковых условиях. Для оценки уровня развития базовых физических качеств и двигательных способностей была разработана диагностическая программа (диагностический материал был нами подобран под задачи исследования и модифицирован с учетом контингента обследуемых), которая состояла из тестов, рекомендованных специалистами для оценки уровня физической подготовленности студенческой молодежи [147].

В Таблицах 21 и 22 приводятся данные тестирования экспериментальной и контрольной групп (девушек и юношей) перед внедрением экспериментальной программы.

Как показывают результаты тестирования перед началом занятий по экспериментальной программе статистически значимых различий по всем измеряемым параметрам между иностранными обучающимися экспериментальной группы и контрольной группы, как юношей, так и у девушек, не выявлено ( $p > 0,05$ ) (Таблицы 21, 22).

Таблица 21 – Показатели физической подготовленности иностранных обучающихся ЭГ и КГ, сентябрь 2018 г. (девушки;  $n = 24$ )

Наименование теста, единицы измерения	Группы: ЭГ <sub>1</sub> ( $n = 12$ ), КГ <sub>1</sub> ( $n = 12$ )	$\bar{x}_{13} \pm \sigma_{13}$	$t_{эмп}$	$p$
Бег 100 м (с)	ЭГ <sub>1</sub>	16,7±1,77	1,264	>0,05
	КГ <sub>1</sub>	16,8±1,94		
Челночный бег 10 ×10 м (с)	ЭГ <sub>1</sub>	37,8±3,11	0,784	>0,05
	КГ <sub>1</sub>	37,4±2,87		
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ <sub>1</sub>	168,3±6,89	1,895	>0,05
	КГ <sub>1</sub>	166,8±3,48		
Наклон вперед из положения стоя ноги вместе на гимнастической скамейке (см)	ЭГ <sub>1</sub>	9,9±1,12	1,120	>0,05
	КГ <sub>1</sub>	10,1±2,14		
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	ЭГ <sub>1</sub>	35,8±5,41	1,211	>0,05
	КГ <sub>1</sub>	36,7±5,21		
Отжимание (кол-во раз)	ЭГ <sub>1</sub>	13,6±3,34	0,597	>0,05
	КГ <sub>1</sub>	13,1±2,21		
Проба Ромберга (с)	ЭГ <sub>1</sub>	18,1±2,85	1,145	>0,05
	КГ <sub>1</sub>	18,7±2,66		
Бег 2000 м (мин., с)	ЭГ <sub>1</sub>	13,2±1,76	1,198	>0,05
	КГ <sub>1</sub>	13,3±1,81		

Таблица 22 – Показатели физической подготовленности иностранных обучающихся ЭГ и КГ, сентябрь 2018 г. (юноши;  $n = 24$ )

Наименование теста, единицы измерения	Группы: ЭГ <sub>2</sub> ( $n = 12$ ), КГ <sub>2</sub> ( $n = 12$ )	$\bar{x}_{14} \pm \sigma_{14}$	$t_{эмп}$	$p$
1	2	3	4	5
Бег 100 м (с)	ЭГ <sub>2</sub>	14,3±1,56	1,823	>0,05
	КГ <sub>2</sub>	14,6±2,76		
Челночный бег 10 ×10 м (с)	ЭГ <sub>2</sub>	28,6±3,59	1,117	>0,05
	КГ <sub>2</sub>	28,2±2,43		
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ <sub>2</sub>	219,7±13,32	1,931	>0,05
	КГ <sub>2</sub>	222,1±13,65		
Наклон вперед из положения стоя ноги вместе на гимнастической скамейке (см)	ЭГ <sub>2</sub>	7,8±1,88	0,378	>0,05
	КГ <sub>2</sub>	7,6±1,96		

## Окончание таблицы 22

1	2	3	4	5
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	ЭГ <sub>2</sub>	37,1±3,97	0,852	>0,05
	КГ <sub>2</sub>	35,7±4,88		
Отжимание от пола (кол-во раз)	ЭГ <sub>2</sub>	23,9±6,32	1,667	>0,05
	КГ <sub>2</sub>	24,1±5,44		
Проба Ромберга (с)	ЭГ <sub>2</sub>	21,9±2,13	1,678	>0,05
	КГ <sub>2</sub>	20,2±2,73		
Бег 3000 м (мин., с)	ЭГ <sub>2</sub>	11,7±1,43	1,543	>0,05
	КГ <sub>2</sub>	11,8±1,66		

На всем протяжении эксперимента за группой иностранных обучающихся велось педагогическое наблюдение, учет посещаемости, соблюдение требований, предъявляемых к нагрузкам в зависимости от показателей здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Как и следовало ожидать, в результате внедрения в учебно-воспитательный процесс экспериментальной программы произошли на статистически значимом уровне изменения по ряду показателей ( $p < 0,05$ ). Вместе с тем темпы прироста изучаемых параметров были неоднородны, что в целом согласуется с направленностью и содержанием тренировочных занятий со студентами, отдавшими предпочтение разным видам спорта и формам двигательной активности (см. Таблицы 12, 13).

Проанализировав динамику физической подготовленности зарубежных обучающихся контрольной и экспериментальной групп в период с сентября 2018 по май 2019 г., сопоставив приросты параметров развития быстроты, скоростно-силовых и силовых способностей, выносливости и двигательно-координационных способностей, обнаружив статистически значимую динамику анализируемых параметров, можно констатировать, что в экспериментальной группе показатели физической подготовленности после применения экспериментальной программы повысились практически по всем измеряемым данным, кроме скоростных способностей. Что связано, на наш взгляд, с тем, что студенты отдали предпочтение таким видам занятий, как спортивные игры и атлетическая гимнастика, на которых внимание в большей мере уделялось силовым и

скоростно-силовым качествам, развитию гибкости. В контрольной группе прирост этих параметров также наблюдался, правда, не всегда на статистически значимом уровне (см. Таблицы 23, 24).

Таблица 23 – Динамика прироста показателей физической подготовленности иностранных обучающихся ЭГ и КГ за период педагогического эксперимента, сентябрь 2018 – май 2019 г. (девушки;  $n = 24$ )

Наименование теста, единицы измерения	Группы: ЭГ <sub>1</sub> ( $n = 12$ ), КГ <sub>1</sub> ( $n = 12$ )	Период эксперимента	$\bar{x}_{15} \pm \sigma_{15}$	$T_{\text{эмп}}$ Wilcoxon	$p$	$\Delta$ , %
Бег 100 м (с)	ЭГ <sub>1</sub>	09.2018	16,7±1,77	16,34	>0,05	2,45
		05.2019	16,3±1,43			
	КГ <sub>1</sub>	09.2018	16,8±1,66	11,87	>0,05	4,17
		05.2019	16,1±1,91			
Челночный бег 10 × 10 м (с)	ЭГ <sub>1</sub>	09.2018	37,8±3,11	14,95	>0,05	3,17
		05.2019	36,6±2,98			
	КГ <sub>1</sub>	09.2018	36,2±2,33	13,11	>0,05	1,59
		05.2019	35,9±2,81			
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ <sub>1</sub>	09.2018	168,3±6,89	31,35	<0,05	3,94
		05.2019	175,3±8,12			
	КГ <sub>1</sub>	09.2018	166,8±3,48	9,34	<0,05	2,63
		05.2019	173,2±9,76			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	ЭГ <sub>1</sub>	09.2018	9,9±1,12	19,58	<0,05	41,77
		05.2019	16,9±2,33			
	КГ <sub>1</sub>	09.2018	10,1±2,14	12,79	<0,05	17,8
		05.2019	11,9±3,01			
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	ЭГ <sub>1</sub>	09.2018	35,8±5,41	22,49	<0,05	14,96
		05.2019	42,1±4,92			
	КГ <sub>1</sub>	09.2018	36,0±4,25	13,88	<0,05	7,8
		05.2019	39,8±5,61			
Отжимание (кол-во раз)	ЭГ <sub>1</sub>	09.2018	13,6±3,34	18,99	<0,05	21,84
		05.2019	17,4±3,97			
	КГ <sub>1</sub>	09.2018	13,2±2,32	15,71	<0,05	13,7
		05.2019	14,9±3,48			
Проба Ромберга (с)	ЭГ <sub>1</sub>	09.2018	18,1±2,85	19,39	<0,05	27,01
		05.2019	24,8±2,61			
	КГ <sub>1</sub>	09.2018	19,9±2,43	9,12	>0,05	1,50
		05.2019	20,2±3,32			
Бег 2000 м (мин., с)	ЭГ <sub>1</sub>	09.2018	13,2±1,76	24,11	<0,05	15,16
		05.2019	11,2±1,11			
	КГ <sub>1</sub>	09.2018	13,3±1,81	11,09	>0,05	3,00
		05.2019	12,9±1,22			

Таблица 24 – Динамика прироста показателей физической подготовленности иностранных обучающихся ЭГ и КГ за период педагогического эксперимента, сентябрь 2018 – май 2019 г. (юноши;  $n = 24$ )

Наименование теста, единицы измерения	Группы: ЭГ <sub>2</sub> ( $n = 12$ ), КГ <sub>2</sub> ( $n = 12$ )	Период эксперимента	$\bar{x}_{16} \pm \sigma_{16}$	$T_{\text{эмп}}$ Wilcoxon	$p$	$\Delta$ , %
Бег 100 м (с)	ЭГ <sub>2</sub>	09.2018	14,3±1,56	7,92	>0,05	3,49
		05.2019	13,8±1,42			
	КГ <sub>2</sub>	09.2018	28,6±3,59	13,86	>0,05	4,89
		05.2019	14,0±1,08			
Челночный бег 10 × 10 м (с)	ЭГ <sub>2</sub>	09.2018	28,6±3,59	13,23	<0,05	8,39
		05.2019	26,2±2,56			
	КГ <sub>2</sub>	09.2018	28,2±2,43	11,45	>0,05	0,04
		05.2019	28,1±2,74			
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ <sub>2</sub>	09.2018	219,7±13,32	18,02	<0,05	3,96
		05.2019	228,4±12,88			
	КГ <sub>2</sub>	09.2018	222,1±13,65	10,78	>0,05	1,67
		05.2019	225,8±12,65			
Наклон вперед из положения стоя ноги вместе на гимнастической скамье (см)	ЭГ <sub>2</sub>	09.2018	7,8±1,88	21,22	<0,05	19,59
		05.2019	9,7±1,88			
	КГ <sub>2</sub>	09.2018	7,6±1,96	8,12	>0,05	15,8
		05.2019	8,8±2,11			
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	ЭГ <sub>2</sub>	09.2018	37,1±3,97	19,61	<0,05	12,91
		05.2019	42,6±7,78			
	КГ <sub>2</sub>	09.2018	35,7±4,88	14,78	>0,05	6,72
		05.2019	38,1±6,62			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ <sub>2</sub>	09.2018	23,9±6,32	32,27	<0,05	28,23
		05.2019	33,3±4,76			
	КГ <sub>2</sub>	09.2018	24,1±5,44	19,34	<0,05	14,9
		05.2019	27,7±4,82			
Проба Ромберга (с)	ЭГ <sub>2</sub>	09.2018	21,9±2,13	23,15	<0,05	17,67
		05.2019	26,6±2,68			
	КГ <sub>2</sub>	09.2018	20,2±2,73	21,98	<0,05	9,40
		05.2019	22,1±2,05			
Бег 3000 м (мин., с)	ЭГ <sub>2</sub>	09.2018	11,7±1,43	19,63	<0,05	9,35
		05.2019	10,7±2,28			
	КГ <sub>2</sub>	09.2018	11,8±1,66	1,56	>0,05	3,39
		05.2019	11,4±2,02			

Действенность экспериментальной программы нашла подтверждение и при анализе уровня двигательной подготовленности зарубежных обучающихся мужского и женского пола: до проведения эксперимента были получены преимущественно оценки с «низким» и «средним» уровнем физической подготовленности. После завершения опытно-экспериментальной работы стали преобладать оценки со «средним» и «выше среднего» ( $p < 0,05$ ) уровнем развития физических качеств по большинству тестовых показателей (Таблицы 25, 26, Рисунок 9). В контрольной группе результаты также продемонстрировали положительную динамику, хотя по некоторым показателям остались практически на прежнем уровне ( $p > 0,05$ ) (Таблицы 23, 24, Рисунок 9).

Таблица 25 – Оценка показателей двигательной подготовленности девушек ЭГ на завершающем этапе исследования,  $T_{кр} = 17$  при  $p = 0,05$  ( $n = 12$ )

Наименование теста, единицы измерения	Период обследования	$\bar{x}_{13} \pm \sigma_{13}$	$T_{эмп}$ Wilcoxon	$p$	$\Delta, \%$
Бег 100 м (с)	09.2018	16,7±1,77	16,3458	>0,05	2,45
	05.2019	16,3±1,43			
Челночный бег 10 ×10 м (с)	09.2018	37,8±3,11	14,9563	>0,05	3,17
	05.2019	36,6±2,98			
Прыжок в длину с места (см)	09.2018	168,3±6,89	31,3513	<0,05	3,94
	05.2019	175,3±8,12			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	09.2018	9,9±1,12	19,5832	<0,05	41,77
	05.2019	16,9±2,33			
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	09.2018	35,8±5,41	22,4918	<0,05	14,96
	05.2019	42,1±4,92			
Отжимание (кол-во раз)	09.2018	13,6±3,34	18,9938	<0,05	21,84
	05.2019	17,4±3,97			
Проба Ромберга (с)	09.2018	18,1±2,85	19,3928	<0,05	27,01
	05.2019	24,8±2,61			
Бег 2000 м (мин., с)	09.2018	13,2±1,76	24,1193	<0,05	15,16
	05.2019	11,2±1,11			

Таблица 26 – Оценка показателей двигательной подготовленности юношей ЭГ на завершающем этапе исследования,  $T_{кр} = 17$  при  $p = 0,05$  ( $n = 12$ )

Наименование теста, единицы измерения	Период обследования	$\bar{x}_{14} \pm \sigma_{14}$	$T_{эмп}$ Wilcoxon	$p$	$\Delta$ , %
Бег 100 м (с)	09.2018	14,3±1,56	7,9215	>0,05	3,49
	05.2019	13,8±1,42			
Челночный бег 10 × 10 м (с)	09.2018	28,6±3,59	13,8634	>0,05	4,89
	05.2019	27,2±2,56			
Прыжок в длину с места (см)	09.2018	219,7±13,32	18,0298	<0,05	3,96
	05.2019	228,4±12,88			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	09.2018	7,8±1,88	21,2229	<0,05	19,59
	05.2019	9,7±1,88			
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	09.2018	37,1±3,97	19,6101	<0,05	12,91
	05.2019	42,6±7,78			
Отжимание от пола (кол-во раз)	09.2018	23,9±6,32	32,2746	<0,05	28,23
	05.2019	33,3±4,76			
Проба Ромберга (с)	09.2018	21,9±2,13	23,1452	<0,05	17,67
	05.2019	26,6±2,68			
Бег 3000 м (мин., с)	09.2018	11,7±1,43	19,6354	<0,05	9,35
	05.2019	10,7±2,28			

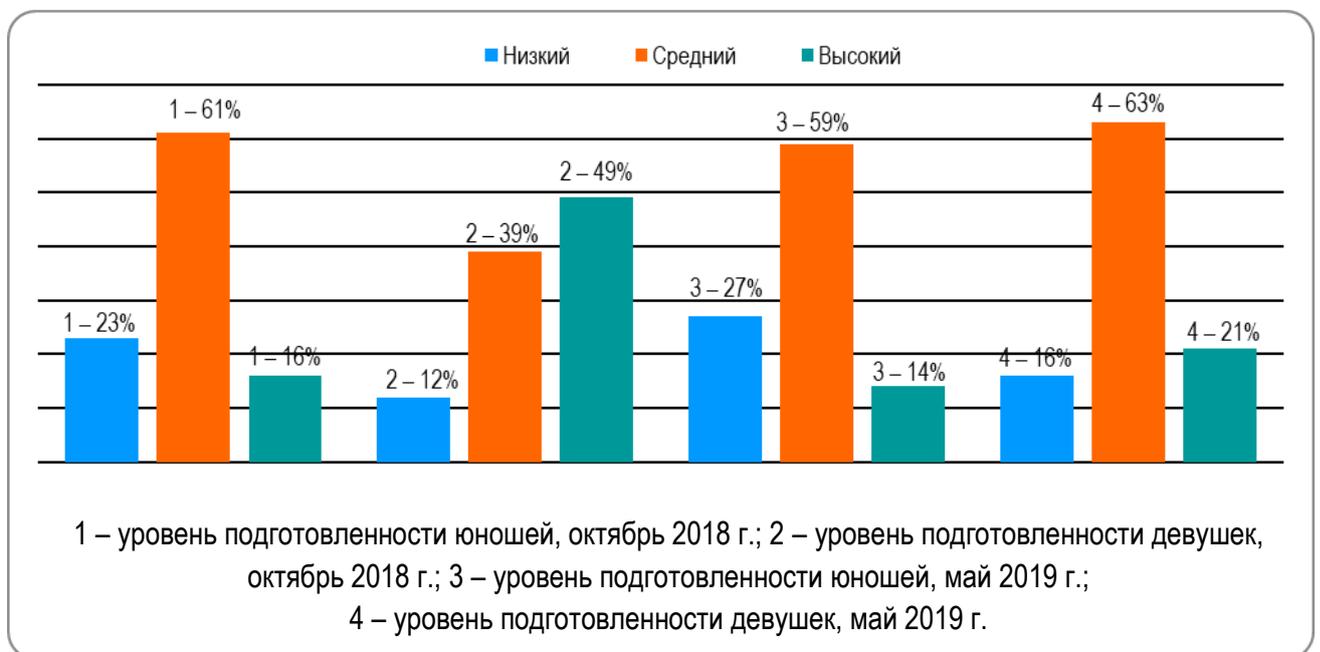


Рисунок 9 – Показатели уровня физической подготовленности девушек и юношей из-за рубежа за период опытно-экспериментальной работы, сентябрь 2018 – май 2019 года

Включение в программу блока ФСД, помимо влияния на адаптационные процессы в целом, на наш взгляд, должно было способствовать и повышению уровня функционального состояния иностранных студентов; проверку этой гипотезы мы осуществили на основе анализа данных по опроснику САН [89] (Приложение М) (Таблица 27) и блока тестов для оценки уровня физической подготовленности (результаты которых представлены выше).

Таблица 27 – Данные опроса САН (самочувствие, активность, настроение) для зависимых выборок, сентябрь 2018 – май 2019 г. ( $n = 68$ )

Пары данных	Выборки (измеряемые шкалы)	Период опроса	Статистика выборок	Корреляции парных выборок		Парные разности	
			$\bar{x}_{17} \pm \sigma_{17}$	Корр.	Знач.	$\bar{x}_{18} \pm \sigma_{18}$	Знач. (2-стор.)
Пара 1	Самочувствие	09.2018	4,8191 ± ,45195	,924	,000	-,11618 ± ,17330	,000
		05.2019	4,9353 ± ,42453				
Пара 2	Активность	09.2018	4,6662 ± ,44708	,964	,000	-,09265 ± ,11885	,000
		05.2019	4,7588 ± ,42575				
Пара 3	Настроение	09.2018	4,6338 ± ,42868	,987	,000	-,06912 ± ,06966	,000
		05.2019	4,7029 ± ,42811				

Отметим, что изменения средних значений по каждой из шкал являются статистически значимыми ( $p < 0,001$ ), а по всем группам высказываний присутствует достоверная прямая зависимость ( $r > 0,9$ ;  $p < 0,001$ ), подтверждающая факт о взаимосвязанности выборок, следовательно эффективность программы подтверждена статистическими выкладками.

Однако в данном случае следует обратить внимание и на другие аспекты. Во-первых, этот тест можно считать несколько более «субъективным», поскольку определение функционального состояния, на наш взгляд, в большей степени зависит от физиологических факторов, на которые могут оказывать влияние степень усталости (отметим, что в данном случае, как при первом, так и при повторном опросе этот фактор, видимо, повлиял незначительно, о низком уровне

усталости свидетельствуют примерно равные средние значения по всем трем шкалам), состояние здоровья испытуемого, время проведения тестирования, характер погоды, время года и т. п. Во-вторых, полученные средние значения относительно невысоки: при оценке по семибалльной шкале они во всех случаях не достигают 5 баллов, т. е. показатели находятся на уровне чуть выше среднего. Наконец, несмотря на статистически значимую положительную динамику, фактические приросты средних значений довольно малы – максимальный рост составляет менее 0,12 балла (по критерию «Самочувствие»). Возможно, подобные результаты свидетельствуют о необходимости внесения изменений в содержательную часть программы социальной адаптации в блоке ФСД.

В целом можно констатировать, что приобщение иностранных студентов к ФСД способствует не только их безболезненному вхождению в новую для них социокультурную среду, но и оптимизирует их двигательную активность, повышает физические кондиции и мотивацию к систематическим занятиям ФКиС, о чем свидетельствует анкетный опрос и личные беседы с занимающимися, отметившими важность ЗОЖ и двигательной активности как ключевых компонентов поддержания высокой умственной и физической работоспособности, укрепления здоровья и профилактики переутомления и болезненных состояний.

Подводя общие итоги на основании анализа полученных данных, отметим, что проведенную экспериментальную апробацию программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов, включающую в себя два блока (непосредственно социально-психологическое сопровождение и ФСД), следует в целом признать успешной. Такой вывод вытекает из наличия статистически значимых изменений в психоэмоциональной и физической сферах ( $p < 0,05$ ) практически по всем рассмотренным характеристикам.

По нашему мнению, для усиления действенности программы сопровождения социальной адаптации необходимо расширить временной отрезок общей продолжительности использования программы и увеличить частоту физкультурно-спортивных и иных мероприятий в течение недели.

### 3.6 Заключение по главе 3 и обсуждение результатов исследования

Как уже неоднократно подчеркивалось в представленном исследовании, экспериментальная программа строилась с опорой на ценностный потенциал ФКиС как основного средства социальной адаптации иностранных студентов [81, 82, 93]. Учитывая физкультурно-спортивные предпочтения студентов, выявленные нами на предварительном этапе опытно-экспериментальной работы в ходе анкетирования (см. Таблицы 12 и 13), в организациях высшего образования, участвовавших в апробации программы, была отлажена работа спортивных секций, в которых 2 раза в неделю по 1,5–2 часа обучающиеся в свободное от учебы время тренировались под руководством специалиста.

Занятия позволили реализовать широкий спектр задач – от общепедагогических до специфических, ориентированных, прежде всего, на формирование навыка общения на русском языке, расширение словарного запаса, налаживание межличностной коммуникации, приобщение к культуре народов, проживающих в России, ознакомление с традициями и историей иностранных государств, которые представляли обучающиеся. Действенность спортивных занятий в обозначенном направлении усиливалась за счет дополнительных культурно-досуговых мероприятий, включающих творческие вечера, посещение музеев, экскурсий и т. п. и проводившихся с периодичностью один раз в месяц.

Как показывают результаты опытно-экспериментального исследования эффективности программы сопровождения иностранных студентов, представленные направления деятельности и организационные формы оказали положительное влияние на характер и продолжительность адаптации обучающихся из-за рубежа, успешность освоения ими программ учебного плана, разностороннее развитие и саморазвитие личности студентов. Также отметим, что приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, разнообразными формами двигательной активности помогло не только наладить конструктивное взаимодействие с академическим и социальным

окружением, но и повысить двигательную подготовленность студентов, физическую и умственную работоспособность, нормализовать функциональное и психоэмоциональное состояние.

Теоретическое осмысление предмета нашего внимания, заключающееся в рассмотрении вопроса социальной адаптации студентов из-за рубежа в период получения образования в российских вузах и перспектив его решения на основе направленного использования ценностного потенциала ФКиС, позволяет заключить, что ФСД предстает эффективным средством социальной адаптации молодежи и позволяет нивелировать возможные нарушения приспособительного процесса к новым условиям обучения и жизнедеятельности, предупредить возникновение дезадаптации.

Активизация деятельности в указанном направлении стимулирует администрацию и педагогический коллектив образовательных организаций к созданию в академическом пространстве вуза следующих организационно-педагогических условий:

– обеспечить интеграцию и активизацию социокультурного пространства и воспитательных ресурсов вуза, сформировать эмоционально-благоприятную культурно-развивающую среду, позволяющую оптимизировать образовательный процесс и вхождение иностранных студентов в систему межличностных и социальных отношений; содействовать расширению жизненного опыта зарубежных обучающихся. Для чего и была внедрена в образовательную деятельность учреждений высшего образования модель и программа сопровождения социальной адаптации иностранных студентов, разработанные с учетом выявленных типологий интересов, потребностей и трудностей, с которыми сталкиваются молодые люди из-за рубежа в период обучения. Наряду с этим были определены компоненты и критерии «социальной адаптированности» иностранных обучающихся и обоснован контролирующие-диагностический инструментарий для ее оперативной оценки и коррекции;

– повысить специальную компетентность кураторов (тьюторов) и лиц, ответственных за решение социально-адаптационных задач, сопровождение и

контроль адаптации студентов-иностранцев в процессе освоения программы «Педагогическое сопровождение иностранных студентов в период обучения в вузе», которая успешно была реализована в ходе опытно-экспериментальной работы. Как уже отмечалось ранее, совершенствование профессиональной готовности преподавателей к налаживанию сотрудничества с зарубежными обучающимися предстает трудной специфической психолого-педагогической задачей, воплощение которой возможно при методической поддержке и включения в программу теоретического и практического разделов, содержащих психолого-педагогический, методико-практический и рефлексивно-аналитический модули (см. Таблицу 8).

Анализируя результаты опытно-экспериментальной работы в части оценки эффективности программы подготовки кураторов (тьюторов) к работе с иностранными студентами, можно выделить позитивные преобразования, выразившиеся в приросте интереса со стороны слушателей к взаимодействию с представленным контингентом, актуализации мотивации к данному виду деятельности; сформированности личностно значимых качеств, знаний и навыков, необходимых для действенной реализации программы сопровождения; высокой степени удовлетворенности качественными параметрами образования и жизнедеятельности иностранных студентов; высоком уровне готовности к сопровождению иностранных студентов по оцениваемым показателям; сокращении числа конфликтов в студенческой среде; сложившихся конструктивных отношениях между педагогами, иностранными обучающимися и их сокурсниками (см. Таблицу 9).

Осмысление результатов реализации программы подготовки кураторов (тьюторов) к сопровождению иностранных студентов в процессе *СА* позволило зафиксировать положительную динамику прироста интегрированного показателя «готовности» к этому виду деятельности, увеличению количества слушателей с «высокой» степенью готовности – до 44,1% по состоянию на май 2018 г. – и соответственно снижению «низкого» уровня готовности до 16,1% (см. Рисунок 5).

Поскольку основным средством социальной адаптации иностранных

студентов в контурах представленного исследования выступает ФСД, нас интересовала динамика параметров, отражающих степень сформированности специальных навыков и способностей у лиц, задействованных в данном направлении работы, которая осуществлялась на основе опросных методов, структурированного наблюдения и экспертных оценок и которые также продемонстрировали тенденцию к увеличению с 2,8 до 4,5 балла по оценкам экспертов ( $W = 0,71$ ) (см. Таблицу 10).

Наряду с этим, сложности психологической адаптации иностранных студентов к иной культуре сопряжены с дефицитом специальных программ, научно аргументированных, создаваемых и воплощаемых на практике, и низкой задействованностью модернизированных способов обучения и технологий, призванных формировать соответствующие знания и навыки, конкретизировать векторы социального развития, отсутствующие у обучающихся [57]. Исследование результатов опроса, проведенного нами в рамках настоящего изыскания, предоставило возможность определить трудности, с которыми сталкиваются зарубежные обучающиеся в период приобщения к инокультурному пространству (см. Рисунок 3).

Выделенные трудности классифицируются по следующим основаниям, которые по многим пунктам согласуются с данными авторов, разрабатывавших вопросы социализации и адаптации молодежи из-за рубежа в период обучения в вузе: низкая осведомленность и незнание социальных нормативно-этических директив незнакомого социокультурного пространства; расхождение в культурных и ценностных ориентациях; проблемы понимания и степень владения русским языком; различия в методиках и технологиях обучения в образовательных организациях России и иностранных государств; низкая осведомленность о требованиях к обучающимся в российских вузах; чувство одиночества; сложности, сопряженные с оформлением и регистрацией документов; необходимость решать бытовые вопросы (проживание в общежитии, особенности питания, самообслуживание); высокая степень зависимости от

окружающих и отсутствие навыков организационной культуры, выстраивания самостоятельной деятельности [36, 69, 74, 83, 95, 96, 100, 102, 115, 185].

Принимая во внимание механизм адаптации и опираясь на содержание основных потребностей иностранных студентов обучающихся в вузах Москвы (см. Таблицу 7), нами были разработаны модель и программа сопровождения социальной адаптации студентов-иностранцев на основе социализирующего ресурса ФСД (см. Рисунок 4). Обозначенные в исследовании концептуальные положения включают базовые упорядочивающие требования, в качестве фундамента реализуемой программы, условия эффективного внедрения в практическую деятельность, целевые установки и конкретизирующие задачи, эндо- и экзофакторы и потенциальные возможности действенной адаптации, совокупность критерий для оценки уровня их адаптированности к иным условиям жизни.

Для выявления степени социальной адаптированности зарубежных обучающихся применялись обоснованные в исследовании *параметры*: уровень освоения иностранными студентами социокультурных ценностей иного для них социума; степень включенности во все сферы и структуры социально-культурной жизни образовательного сообщества; причастность к академическому пространству и межличностная коммуникация с социальным окружением, уровень освоения образовательной программы, показатели двигательной подготовленности и психоэмоционального состояния и др.

Отметим также, что внеучебная жизнедеятельность зарубежных обучающихся была наполнена разнообразными культурно-досуговыми мероприятиями (посещение музеев, выставок, экскурсий, концертов, встречи с интересными людьми, представителями посольств и т. п.), в то же время ключевым видом коллективной деятельности предстает физкультурно-спортивная.

При изучении интересов и потребностей молодежи из-за рубежа, определение основных мотивов к физкультурным и спортивным занятиям были

определены виды спорта и формы физической активности, наиболее востребованные среди обучающихся обоего пола и движущие начала их приобщения к занятиям физическими упражнениями (см. Таблицы 12–15). С опорой на эти данные нами была организована работа спортивных секций на экспериментальных площадках РГУФКСМиТ, МПГУ, РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, ФГАОУ ВО «Сеченовский Университет» с сентября 2018 г. по май 2019 г. с участием контингента зарубежных студентов 1-го и 2-го курсов (68 человек), распределенных по группам в составе 10–14 студентов. Напомним, что программа фактически состояла из двух блоков – непосредственно социально-психологического сопровождения и собственно ФСД, на оба указанных направления было запланировано примерно одинаковое количество времени – по 2 часа еженедельных занятий.

С целью определения действенности разработанной экспериментальной программы применялся комплекс тестов и модифицированных опросников (Приложения А–М). Тестирование по одним и тем же методикам проводилось дважды – до начала внедрения программы (сентябрь 2018 г.) и после ее окончания (май 2019 г.); различия в полученных результатах на основании *T*-критерия для зависимых выборок позволили определить эффективность проведенных мероприятий (обработка данных производилась с использованием статистического пакета SPSS 15.01 [162]).

Так, модифицированный опросник И.А. Шолохова [258], направленный на анализ успешности адаптации к жизни и учебной деятельности в инокультурной среде, позволил выявить сложности общения на иностранном языке и уровень мотивации к его овладению; оценить степень общей адаптированности обучающихся к жизнедеятельности в иных условиях; определить степень лояльности к инокультурной среде.

Как наглядно представлено на Рисунке 10, средние показатели по каждой категории высказываний в результате реализации программы статистически значимо различаются от таковых до опытно-экспериментальной работы ( $p < 0,001$ ). Вместе с тем заметим, что по всем парам переменных выявлена

существенная корреляция ( $r > 0,85$ ;  $p < 0,001$ ), свидетельствующая о наличии зависимости между выборками, к тому же более значительные по модулю видоизменения средних показателей фиксируются в оценке общей адаптированности к непривычным условиям учебы и быта.

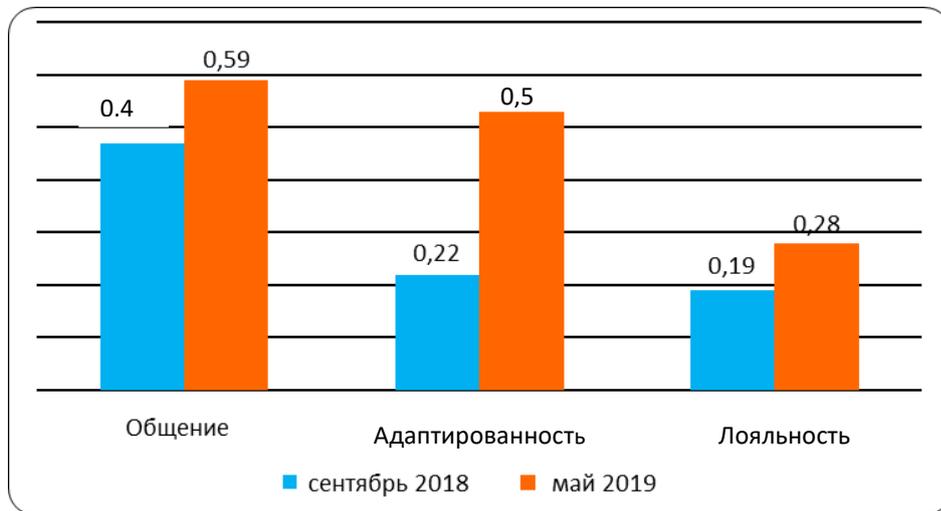


Рисунок 10 – Оценка успешности адаптации иностранных студентов к жизни и учебной деятельности в инокультурной среде, баллы (по опроснику И.А. Шолохова)

Анализ результатов, полученных при использовании модифицированного теста Л.В. Янковского [89, 187], предоставил возможность оценить уровень и тип приспособительной реакции обследуемых к незнакомому социокультурному пространству по определенным группам приспособительных реакций: адаптивность, конформность, интерактивность, депрессивность, ностальгия и отчужденность.

Полученные данные (Рисунок 11) позволяют заключить: изменения средних значений по всем шкалам, кроме «Интерактивность», являются статистически значимыми ( $p < 0,001$ ); по отдельным группам переменных зафиксированы существенные корреляции ( $r > 0,75$ ;  $p < 0,001$ ), что свидетельствует о взаимозависимости выборок; уровень адаптации по каждой шкале, как до внедрения программы, так и после участия в ней, зафиксирован на «среднем»

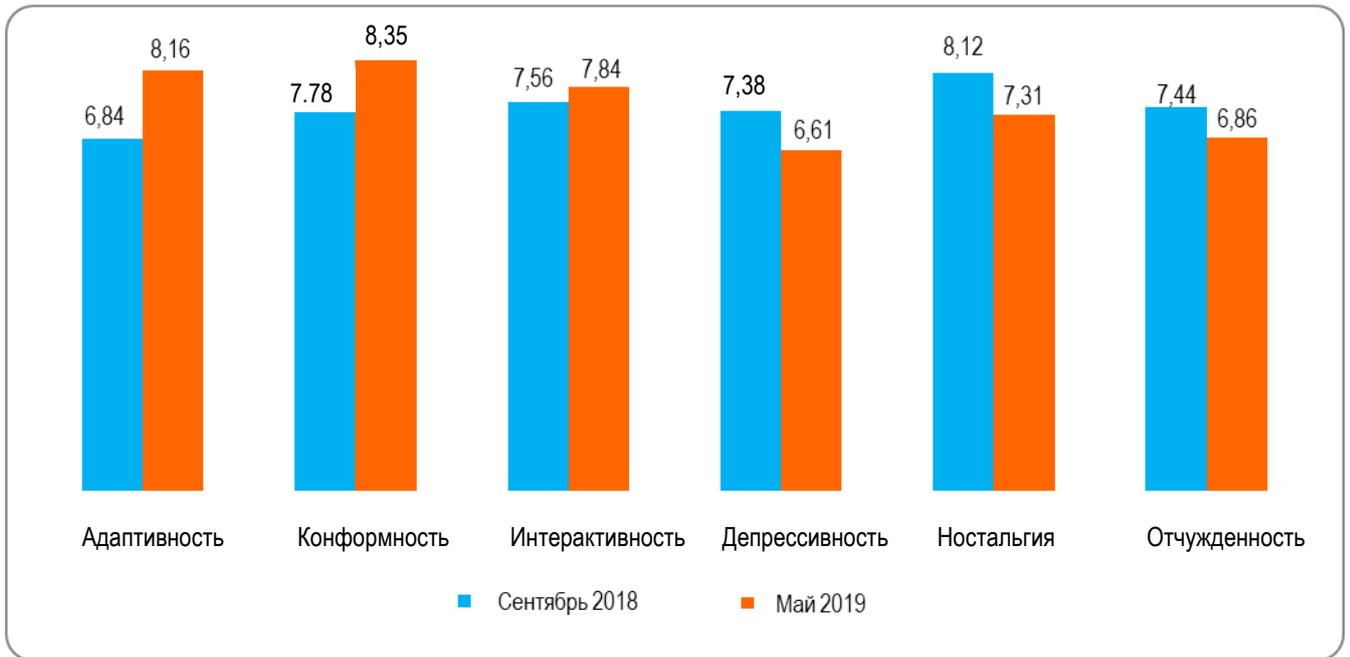


Рисунок 11 – Оценка параметров, характеризующих уровень и тип приспособительной реакции зарубежных обучающихся к инокультурному пространству, баллы (по тесту Л.В. Янковского)

уровне; если воспринимать адаптивность, конформность и интерактивность как «положительные» типы адаптации, а депрессивность, ностальгию и отчужденность как «отрицательные», то участие в программе применительно к каждому типу адаптации привело к изменениям средних показателей в позитивную сторону (за исключением интерактивности). Максимальные по модулю перемены средних значений отмечаются по шкалам «Адаптивность» (1,32 балла) и «Ностальгия» (0,81 балла), что привело к изменению в результате действия программы ведущих типов адаптации – если до начала программы ими являлись «Ностальгия» (среднее значение – 8,12 балла) и «Конформность» (7,78 балла), то по ее окончании наибольшие значения оказались у показателя «Конформность» (8,35 балла) и «Адаптивность» (8,16 балла).

Таким образом, следует признать, что участие в программе оказало положительное воздействие на приспособление иностранных студентов к новой среде, хотя в целом уровень адаптации является средним.

Включение в программу блока ФСД, помимо влияния на адаптационные

процессы в целом, способствовало повышению уровня функционального состояния иностранных студентов, о чем свидетельствует анализ данных по опроснику САН (см. Таблицу 27) и показатели уровня двигательной подготовленности испытуемых (см. Таблицы 25, 26).

Отметим, что изменения средних значений по каждой из шкал опросника САН являются статистически значимыми ( $p < 0,001$ ), а по всем группам высказываний присутствует значимая прямая зависимость ( $r > 0,9$ ;  $p < 0,001$ ), подтверждающая факт о взаимосвязанности выборок, следовательно эффективность программы подтверждена статистическими выкладками.

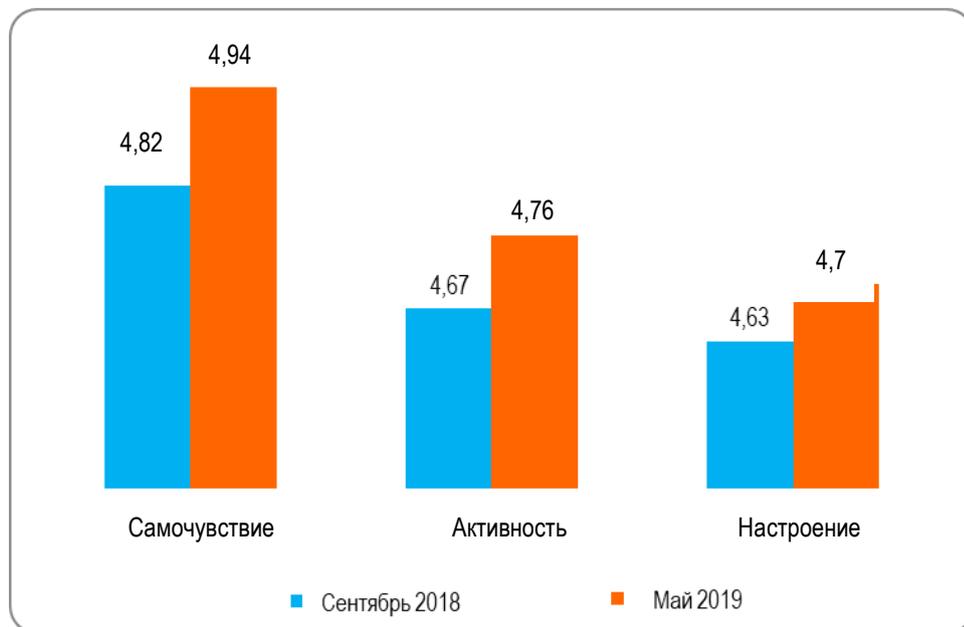


Рисунок 12 – Изменение показателей функционального состояния иностранных студентов по результатам опытно-экспериментальной работы, баллы (методика САН)

Проанализировав динамику физической подготовленности зарубежных обучающихся контрольной и экспериментальной групп в период с сентября 2018 по май 2019 г., сопоставив приросты параметров развития быстроты, скоростно-силовых и силовых способностей, выносливости и двигательного-координационных способностей, обнаружив статистически значимую динамику анализируемых параметров, можно констатировать следующее: как и следовало ожидать, в

результате внедрения в учебно-воспитательный процесс экспериментальной программы произошли на статистически значимом уровне изменения по ряду показателей ( $p < 0,05$ ); вместе с тем темпы прироста изучаемых параметров были неоднородны, что в целом согласуется с направленностью и содержанием тренировочных занятий со студентами, отдавшими предпочтение разным видам двигательной активности. Так, в экспериментальной группе приросты показателей физической подготовленности после применения экспериментальной программы выявлены практически по всем измеряемым данным, кроме скоростных способностей, что сопряжено, на наш взгляд, с тем, что студенты отдали предпочтение таким видам для занятий, как спортивные игры и атлетическая гимнастика, на которых уделялось внимание в большей мере воздействию на силовые и скоростно-силовые способности, гибкость. В контрольной группе прирост этих параметров также наблюдался, правда, не всегда на статистически значимом уровне (см. Таблицы 23, 24).

Действенность экспериментальной программы нашла подтверждение и при анализе уровня двигательной подготовленности зарубежных обучающихся мужского и женского пола по интегральному показателю. Например, до проведения эксперимента были получены преимущественно оценки с «низким» и «средним» уровнем физической подготовленности. После завершения опытно-экспериментальной работы стали преобладать оценки со «средним» и «выше среднего» ( $p < 0,05$ ) уровнем развития физических качеств по большинству тестовых показателей (см. Таблицы 25, 26; Рисунок 9).

Далее рассмотрим данные, характеризующие степень выраженности «культурного шока» (см. Таблицу 19). Имеющиеся на Рисунке 13 данные свидетельствуют о том, что средние показатели понимания и ощущения каждого высказывания у зарубежных обучающихся по результатам приобщения к работе по реализации экспериментальной программы, как выяснилось, статистически значимо ниже средних показателей при повторном опросе: в первых восьми утверждениях уровень значимости  $p < 0,001$ ; в последнем –  $p < 0,01$ , а при оценке

«Желания немедленно вернуться домой» –  $p < 0,05$ . Высокий уровень корреляции в каждой паре переменных ( $r > 0,6$ ;  $p < 0,001$ ) подтверждает, что переменные являются зависимыми выборками.

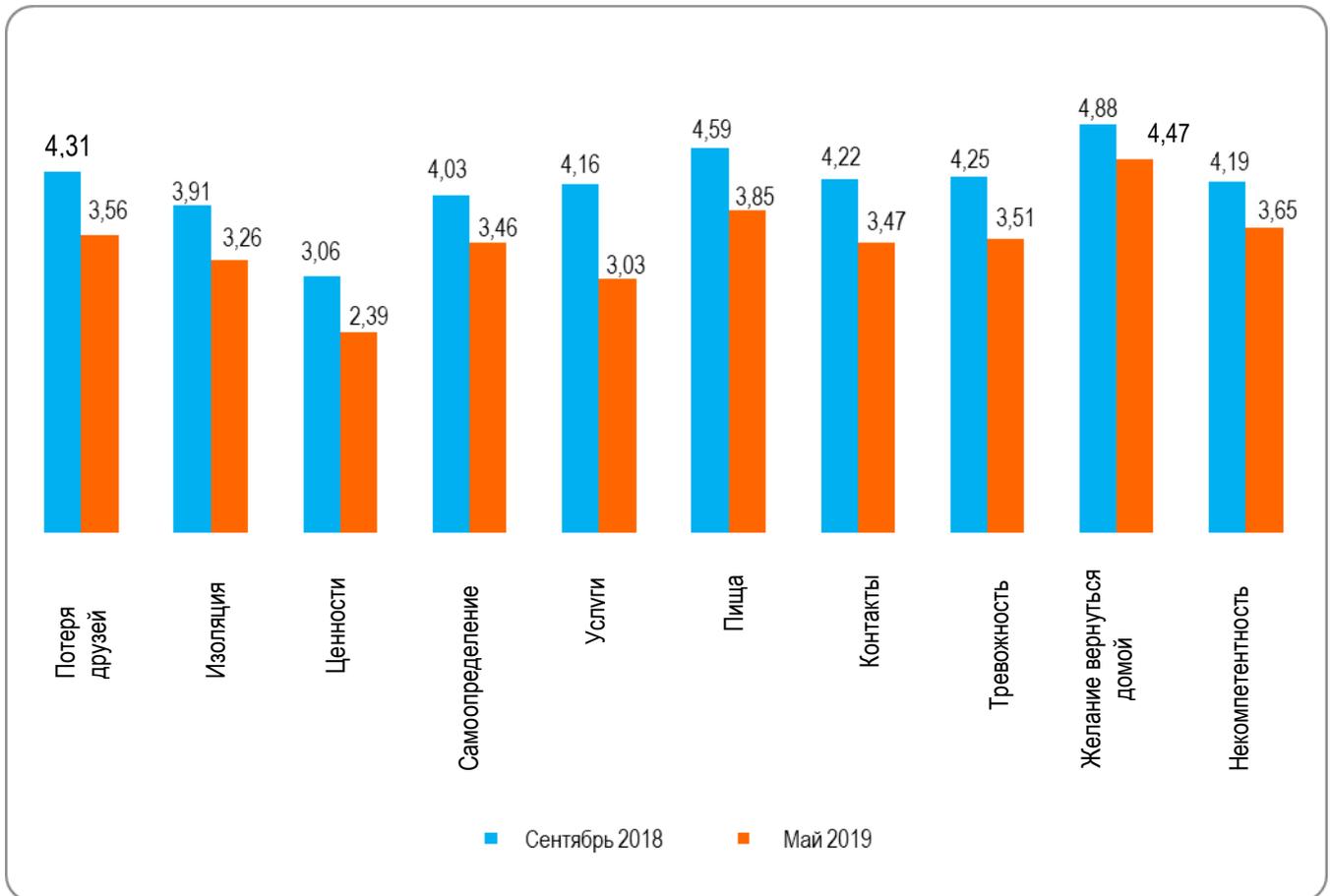


Рисунок 13 – Данные о степени выраженности «культурного шока» у иностранных студентов, участвовавших в опытно-экспериментальной работе, баллы (методика И.А. Мнацаканян)

После участия в программе две наиболее травмирующих ситуации и одна наименее травмирующая остались на тех же позициях; третьей по величине неприятной ситуацией было определено «Ощущение собственной некомпетентности», а второе с конца место оказалось у позиции «Беспокойства о качестве услуг». При этом следует обратить внимание, что после участия в программе только позиция «Желание немедленно вернуться домой» получила средний балл выше 4 (точнее – 4,47), а остальные случаи стали оцениваться на уровне эмоционального восприятия ниже «средних» (наименьший балл у позиции

«Путаницы ценностей и нравственных норм» – 2,40). Следовательно, можно прийти к выводу, что участие в программе социальной адаптации привело иностранных студентов к умению более спокойно воспринимать (а возможно, и справляться с ними) эмоционально значимые моменты.

В то же время в меньшей мере программа оказала воздействие на параметры дискомфорта, сопряженного с «Желанием немедленно вернуться домой» (на 0,41 балла). Следовательно, несмотря на успехи в приспособлении к жизни в России, мотив возвращения на родину является для иностранных студентов одним из важных. Исходя из этого, на наш взгляд, можно сделать вывод о необходимости пролонгирования программы адаптации.

Поскольку основная функция вузов – образовательная, нам было интересно посмотреть динамику академической успеваемости студентов. Сопоставление показателей по параметрам академической успеваемости в 2018/19 учебном году продемонстрировало прирост практически по всем показателям академической адаптированности иностранных студентов, правда, не всегда на статистически значимом уровне. Так, наиболее существенные сдвиги зафиксированы по таким позициям, как успеваемость, которая улучшилась на 19% ( $p < 0,05$ ), и если на начало учебного года по данным входного контроля «общей осведомленности по профильным предметам» и «владения русским языком» у большинства студентов (86,36%) были отмечены на уровне 44–48 баллов (по 100-балльной шкале), то по итогам 1-го семестра два студента не смогли показать должный уровень знаний и вовремя закрыть сессию, при этом средний балл успеваемости у обследуемой группы повысился до 63–67. По данным на конец учебного года успеваемость достигла 68–77 баллов, и все иностранные студенты успешно завершили 2018/19 учебный год и были переведены на следующий курс (см. Рисунок 8). Также обратим внимание на высокую познавательную активность и мотивированность обучающихся к будущей профессиональной деятельности (прирост составил 35,24%;  $p < 0,05$ ).

Оценка психологической компоненты адаптированности студентов осуществлялась по результатам анализа тестовых и диагностических работ. Так,

самооценка эмоционального состояния, уровня стресса и тревожности иностранных студентов наглядно представлены в Таблице 20.

Изучение эмоционального состояния иностранных студентов на протяжении исследуемого периода позволяет заключить, что работа по экспериментальной программе способствовала нивелированию проявления психической дезадаптации обследуемых, а прирост суммарного балла зафиксирован на уровне 14,55 ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о снижении тревожности и подавленности, ослаблении нервозности обучающихся. Зарубежные студенты продемонстрировали сдержанность в общении с окружающими, проявили терпимость к недостаткам других, инициативность и устремленность в постижении новой информации и изучении русского языка, приобрели необходимые профессиональные знания и компетенции, показали самостоятельность в решении возникающих учебных и бытовых проблем.

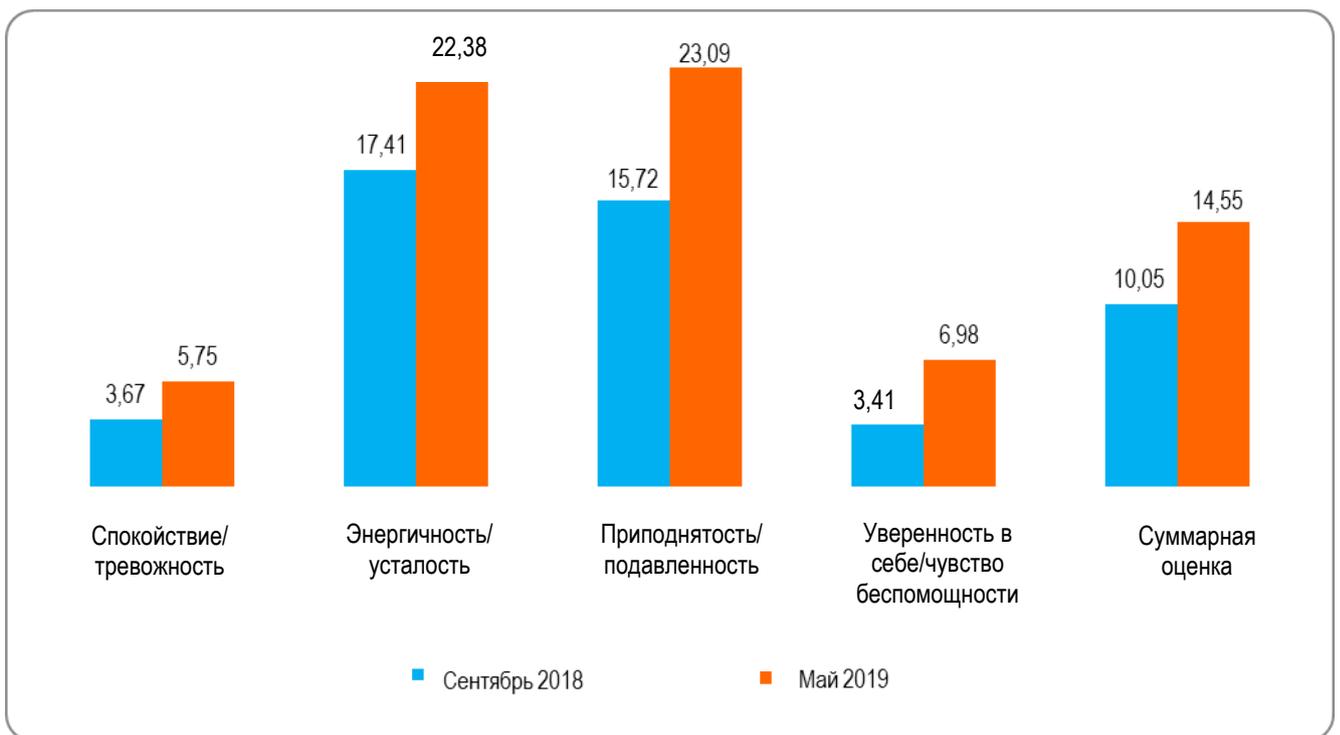


Рисунок 14 – Показатели самооценки эмоциональных состояний иностранных студентов до и после внедрения экспериментальной программы социальной адаптации, баллы (по тесту А. Уэссмана и Д. Рикса)

Вместе с тем ощутимый эффект предложенной программы выразился и в снижении показателей личностной тревожности с высокого уровня до умеренного ( $p < 0,05$ ), что, по нашему мнению, связано с тем, что приобщение к ФСД позволило занимающимся наладить социальные контакты, расширить круг единомышленников, получить новую информацию, улучшить самочувствие, что и отразилось на их самооценке и самоуважении (Рисунок 15).

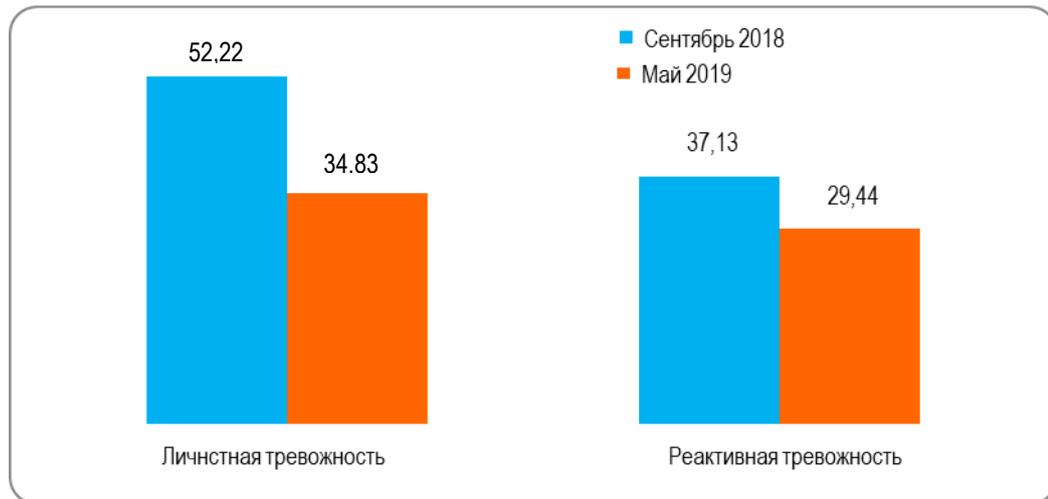


Рисунок 15 – Показатели личностной и реактивной тревожности иностранных студентов до и после участия в опытно-экспериментальной работе, баллы (по тесту Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина)

Оценка степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в условиях стресса у иностранных студентов показала, что перед проведением экспериментального исследования у 68,2% студентов (15 человек) обнаружена умеренно-слабая реакция на стрессовую ситуацию. В мае преобладало число студентов с более адекватным реагированием на напряженные условия учебы и жизнедеятельности, способных сохранять самообладание и выдержку, но наряду с этим все же встречались случаи, нарушавшие их эмоциональный баланс.

Оценка адаптированности нами определялась в ходе исследования также по таким параметрам, как уровень коммуникабельности индивида, коммуникативная компетентность и качество сформированности основных коммуникативных ориентаций и умений; их гармоничности в процессе формального общения;

характер взаимоотношения в микрогруппах, преобладающий тип отношений к окружающим по данным самооценки и взаимооценки.

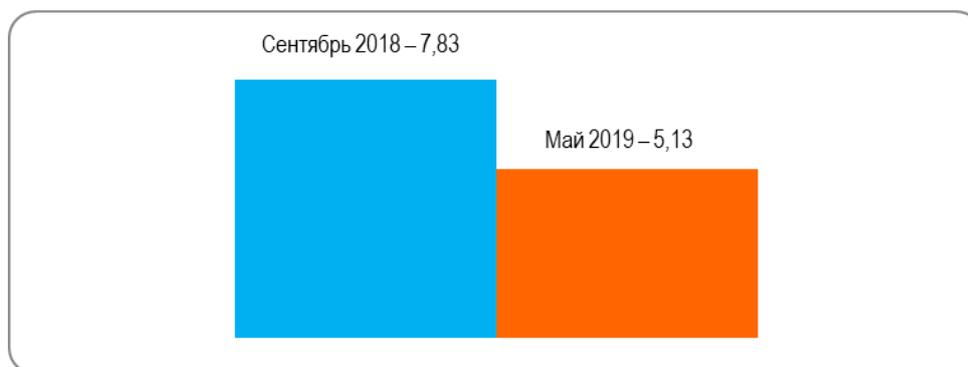


Рисунок 16 – Показатели уровня регуляции в стрессовых ситуациях зарубежных обучающихся до и после внедрения экспериментальной программы социальной адаптации, баллы (по тесту А.О. Прохорова)

Установлено, что в процессе межличностного общения содержание и доступность речевого воздействия определенным образом сказываются на характере коммуникации иностранных студентов с другими субъектами академического и социального окружения. Выделим непереносимое участие двух и более человек в процессе общения и представляющих одновременно и в качестве источника информации, и в качестве ее потребителя. При этом трансляция происходит посредством речи, а также при активном задействовании наглядно-воспринимаемой информации и невербальных приемов.

Изучение направленности мотивации в межличностном общении по состоянию на сентябрь 2018 г. обнаружило у 78% респондентов (27 человек) слабую степень «устремленности на партнера» (23,4 балла), «адекватность принятия и понимания своего коллеги» (21,2 балла) и «согласие на взаимные уступки при необходимости» (17,8 балла). При анализе результатов повторного тестирования в мае 2019 г. были выявлены следующие тенденции: сокращение до 16,1% (6 человек) студентов с нежелательно низкой степенью мотивационных ориентаций и соразмерного и пропорционального увеличения респондентов со «средним» (17 респондентов – 47,2%) и «высоким» (13 респондентов – 36,7%)

уровнем изучаемого параметра. Студенты-иностранцы стали с уважением относиться, признавать и понимать субъектов учебно-воспитательного процесса.

Также сфера нашего исследовательского интереса включала изучение степени «проявления общительности». В процессе обследования были получены следующие данные: у 12 респондентов зафиксирован высокий показатель «общительности» (22 балла), в непривычных обстоятельствах их не покидало чувство уверенности в себе. Подавляющая часть – это представители Китая.

Обобщая итоги «Тестирования коммуникативных умений» (Л. Михельсон), выделим, что перед внедрением экспериментальной программы компетентный тип поведения зафиксирован у 9 человек (25% обучающихся). Молодые люди адекватно относились к критическим замечаниям и суждениям, были открыты общению, с легкостью помогали своим сокурсникам. Вместе с тем у 20 человек (55%) выявлены «зависимый» и «зависимо-компетентный» типы поведения.

Резюмируя вышесказанное, отметим, что при выстраивании работы с иностранными обучающимися важно учитывать индивидуальные особенности иностранных студентов (страна постоянного проживания, климато-географические условия, степень владения русским языком, уровень физической подготовленности и т. п.).

В целом можно констатировать, что приобщение иностранных студентов к ФСД способствует не только их безболезненному вхождению в новую для них социокультурную среду, но и оптимизирует их двигательную активность, повышает физические кондиции и мотивацию к систематическим занятиям ФКиС, о чем свидетельствует анкетный опрос и личные беседы с занимающимися, которые подчеркнули важность ЗОЖ и двигательной активности, как ключевых компонентов поддержания высокой умственной и физической работоспособности, укрепления здоровья и профилактики переутомления и болезненных состояний. Таким образом, процесс адаптации непосредственным образом влияет на успешность образовательной деятельности, разностороннее развитие и саморазвитие личности студента.

Зафиксированные в ходе опытно-экспериментальной работы показатели указывают на позитивную динамику числа студентов с высоким уровнем социальной адаптированности.

Подводя общие итоги на основании анализа полученных данных, отметим, что проведенную экспериментальную апробацию программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов, включающую в себя два блока – непосредственно социально-психологического сопровождения и ФСД, следует в целом признать успешной – такой вывод вытекает из наличия статистически значимых изменений в эмоциональной и физической сферах ( $p < 0,05$ ) практически по всем рассмотренным характеристикам.

## Выводы

Реализация обозначенных исследовательских задач позволяет сформулировать следующие выводы:

1. С началом обучения в вузах РФ на представителей зарубежного студенческого сообщества значительное давление оказывает огромное количество незнакомых ранее обстоятельств и условий, с которыми они соприкасаются в повседневной и учебной деятельности, в социокультурном пространстве; результаты приспособления к новым факторам предопределяют эффективность дальнейших усилий по освоению образовательной программы и формированию необходимых компетенций для избранной сферы профессиональной деятельности. Научный интерес к познанию всей совокупности факторов, механизмов и условий адаптации иностранных студентов детерминирован значимостью освоения и важностью получения ими социального опыта и формирования их личности в процессе вузовской подготовки.

В работе конкретизирован термин «социальная адаптация» зарубежных обучающихся, доказательно представлены модель и экспериментальная программа, базирующиеся на обязательном приобщении иностранных студентов к рационально выстроенной физкультурно-спортивной деятельности, аргументировано предложена совокупность организационно-педагогических условий, учет которых обязателен для успешной социальной адаптации зарубежных обучающихся.

2. Анализ современных теорий адаптации личности, модернизированных научно-прикладных исследовательских подходов к интерпретации понятия «социальная адаптация личности», позволяет расценивать ее как целенаправленный, педагогически регламентированный процесс действенной интериоризации студентами-иностранцами правил, актуальных стандартов и духовно-нравственных жизненных ориентиров, овладения на этой основе профессионально и социально-значимыми навыками, принятия определенной

общественной роли, вхождение в новые социальные отношения, персонифицированный целевой аспект которого воплощается в гармоничном развитии личности и безболезненном включении студента-иностранца в новое социальное и культурное пространство. Осуществленное изыскание социальной адаптации зарубежных обучающихся предоставило возможность выявить компоненты, критерии и уровни социальной адаптированности как непрерывного процесса и результата развития и саморазвития личности иностранного студента в период обучения в вузе.

3. Основываясь на общенаучных методах и подходах обоснован социализирующий ресурс незаурядных факторов ФКиС, который характеризуется восприятием иностранными студентами физкультурно-спортивной деятельности как добровольной и естественной среды для их самовыражения и признания, наделенной адаптивно-компенсационным и развивающим ресурсом, активизирующим специальные внутренние резервы для направленного формирования и самореализации личности иностранных студентов, их вхождения в академическое и социокультурное пространство, т. е. полноценной социальной адаптации, наряду с оптимизацией их функционального состояния и совершенствования параметров физической подготовленности. В этой связи активное использование в образовательной среде организации высшего образования физкультурно-спортивной деятельности в качестве средства и организационной формы социальной адаптации студентов представляется аргументированным. Наряду с этим выявлены теоретические основания значимости педагогического сопровождения процесса социальной адаптации иностранных студентов и опытно-экспериментальным путем доказана эффективность использования специфических средств, методов, форм физического воспитания в направлении нивелирования острых вопросов социальной адаптации зарубежных обучающихся и профилактики их возможной дезадаптации.

4. Констатирующий этап изыскания продемонстрировал, что подавляющей части студенческой молодежи из-за рубежа присущ низкий уровень социальной

адаптированности в первые недели и месяцы пребывания в России. Внедрение в учебно-воспитательный процесс экспериментальной программы, базирующейся на широком применении педагогически оправданных специфических средств физического воспитания как неотъемлемых компонентов социокультурного пространства организаций высшего образования, позволяет нивелировать риски, сопряженные с затруднениями адаптационного периода иностранной молодежи при освоении образовательных программ в вузах Москвы.

На формирующем этапе изыскания на базе РГУФКСМиТ, МПГУ, РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, ФГАОУ ВО «Сеченовский Университет» были апробированы модель и программа сопровождения социальной адаптации зарубежных обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности и опытно-экспериментальным путем аргументированы параметры социальной адаптированности молодежи: высокий уровень мотивации к познавательной деятельности и осваиванию навыков будущей профессиональной деятельности; интериоризация морально-нравственных ценностей и следование установленным нормам, правилам и образцам поведения; соответствующая самооценка; общительность, ценностные установки, саморегуляция, социальная и познавательная активность индивида. Многообразный уровень их выраженности определяет степень социальной адаптированности обучающихся от «низкой» на начало опытно-экспериментальной работы до «высокой» на завершающем этапе.

5. Фактологический материал опытно-экспериментальной работы доказывает, что деятельность по социальной адаптации зарубежных обучающихся на основе использования незаурядных факторов ФКиС в образовательном пространстве вуза возможна при реализации следующих организационно-педагогических условий:

– обеспечение интеграции и активизации социокультурного пространства и воспитательных ресурсов вуза, формирование на этой основе эмоционально-благоприятной (комфортной) культурно-развивающей среды, позволяющей оптимизировать образовательный процесс и вхождение иностранных студентов в систему межличностных и социальных отношений, содействовать расширению

жизненного опыта зарубежных обучающихся, в том числе при активном использовании социализирующего потенциала физкультурно-спортивной деятельности;

– повышение уровня специальной компетентности педагогов, кураторов (тьюторов) и лиц, ответственных за решение социально-адаптационных задач, сопровождение и контроль социальной адаптации обучающихся из-за рубежа в период обучения в вузе;

– включение в деятельность организаций высшего образования модели и программы сопровождения социальной адаптации иностранных студентов, разработанных с учетом выявленных типологий интересов, потребностей и трудностей, с которыми сталкиваются иностранные студенты в период обучения;

– определение компонентов, критерий и уровней социальной адаптированности зарубежных обучающихся в рамках физкультурно-спортивной деятельности и проектирование контролирующие-диагностического инструментария для отслеживания динамики, последующего анализа и коррекции.

6. Как представлено в исследовании, значительная часть иностранных студентов проходит процесс адаптации менее болезненно, если он сопровождается специально подготовленными педагогами и кураторами (тьюторами), оказывающими им всестороннюю помощь в непростой для них период жизни. Так, в ходе изыскания разработана и реализована программа методического семинара «Педагогическое сопровождение иностранных студентов в период обучения в вузе». Осмысление результатов реализации программы подготовки кураторов (тьюторов) свидетельствует о положительной динамике прироста интегрированного показателя «готовности» к данному виду деятельности и сформированности необходимых знаний, навыков и компетенций в вопросах сопровождения иностранных студентов и оказания им действенной помощи. Так, по итогам освоения программы увеличилось количество слушателей с «высокой» степенью готовности (до 44,1%) и соответственно снизилось (до 16,1%) – с «низким» уровнем. Наряду с этим студенты-иностранцы

также положительно оценили значимость поддержки со стороны преподавателей, кураторов (тьюторов), при этом отметили, что именно благодаря активному взаимодействию с ними смогли успешно освоить дисциплины учебного плана, подготовиться к рубежной аттестации, решить многие вопросы бытового характера, практиковаться в изучении русского языка.

7. Осуществленная в контурах представленного исследования опытно-экспериментальная работа вскрыла всю противоречивость и разнохарактерность проблемы социальной адаптации зарубежных обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Применение контролирующих мероприятий, включающих педагогическое тестирование, анкетирование, беседы, наблюдение, анализ и обобщение фактологического материала предоставили возможность оценить изменение параметров социальной адаптированности зарубежных обучающихся. Приняв их за основу, мы зафиксировали произошедшие преобразования в развитии когнитивных, эмоционально-волевых, коммуникативных способностей иностранных студентов, не носящих стихийный характер, а являющихся результатом педагогически упорядоченной целенаправленной деятельности с применением обоснованной нами экспериментальной программы.

Вместе с тем обратим внимание на тот факт, что реализация программы сопровождения иностранных студентов не только улучшила качество и содержание межличностной коммуникации молодежи из-за рубежа, выразившееся в обогащении активной лексики, более непринужденном и свободном изложении мыслей на русском языке, понимании обращенной речи, но и приемлемый уровень владения русским языком, в свою очередь, стал именно тем важным условием, позволившим стимулировать познавательный интерес к избранной сфере профессиональной деятельности, более серьезному отношению к освоению образовательной программы и тщательной подготовке к занятиям и аттестационным требованиям. Наряду с этим еще один важный, на наш взгляд, эффект, полученный в процессе опытно-экспериментальной работы, проявился в оптимизации двигательной подготовленности (практически по всем измеряемым

параметрам на статистически значимом уровне,  $p < 0,05$ ) и активности иностранных студентов – приобщение их к здоровому, физически активному образу жизни, повышению умственной и физической работоспособности, что является не менее весомым фактором в выстраивании целенаправленной, педагогически выверенной и управляемой деятельности со стороны администрации и педагогического коллектива организаций высшего образования при проектировании направлений работы с контингентом зарубежных обучающихся.

Таким образом, можно резюмировать, что вся деятельность по выстраиванию работы с зарубежными обучающимися должна строиться на основе учета социально-психологического контекста адаптации, содействующей гармоничному налаживанию межличностного сотрудничества, ориентированного на достижение социально значимых целей, регулирующих уровень адаптационного напряжения, формирующей понимание и значимость общественного статуса и поведенческой активности личности иностранного студента в системе микросоциальной коммуникации и повышения показателей социальной адаптированности не только по параметрам адаптации к учебной деятельности и ценностным установкам, но и по другим не менее значимым параметрам качества жизни и учебы студентов-иностранцев (повышению двигательной активности; совершенствованию двигательной подготовленности и физического состояния). По нашему мнению, для усиления действенности программы сопровождения социальной адаптации важно обратить внимание на допустимость расширения временного отрезка общей продолжительности программы и частоты физкультурно-спортивных и иных мероприятий в течение всего периода обучения иностранных студентов в вузах РФ.

**Список сокращений и условных обозначений**

*A* – адаптация

БСЭ – Большая советская энциклопедия

ЗОЖ – здоровый образ жизни

МПГУ – ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева – ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»

РГУФКСМиТ – ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»

РУДН – ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»

*C* – социализация

*CA* – социальная адаптация

«Сеченовский Университет» – ФГАОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения РФ»

ФВ – физическое воспитание

ФГОС ВО – Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования

ФКиС – физическая культура и спорт

ФКЛ – физическая культура личности

ФСД – физкультурно-спортивная деятельность

**Список литературы**

1. Абрамова, А.В. Управление социально-педагогической адаптацией женщин группы социального риска: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Абрамова Алена Владимировна. – Челябинск, 2011. – 24 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / А.К. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
3. Аванесова, Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: учебное пособие / Г.А. Аванесова. – М.: АспектПресс, 2006. – 236 с.
4. Агаджанян, Н.А. Нормальная физиология. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 576 с.
5. Акимов, И.Б. Содержание и методы приобщения учащихся к нравственным ценностям в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Акимов Игорь Борисович. – Самара, 2015. – 26 с.
6. Албитова, Е.П., Рогалева Г.И. Социальная адаптация студентов – условие формирования субъектной позиции, социального статуса «студент вуза» // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 4 (13). – С. 7–10.
7. Алексеев, В.П. Историческая антропология и этногенез / В.П. Алексеев. – М.: Наука, 1989. – 448 с.
8. Алексеев, С.А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / Алексеев Сергей Анатольевич. – Казань, 2006. – 235 с.
9. Алексеева, Л.Ф. Психология активной личности / Л.Ф. Алексеева. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996. – 146 с.
10. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
11. Андреева, Д.А. О понятии «адаптация». Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе / Д.А. Андреева // Человек и общество. – Вып. XIII. – М., 1973. – С. 25–27.

12. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.
13. Антипова Л.А. Педагогические детерминанты успешной адаптации первокурсников к современной образовательной ситуации вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Антипова Людмила Александровна. – Сочи, 2010. – 27 с.
14. Ариарский, М.А. Прикладная культурология: монография / М.А. Ариарский. – СПб.: ЭГО, 2001. – 522 с.
15. Асеев, В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации / В.Г. Асеев // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. – Иркутск, 1986. – С. 3–17.
16. Ащепков, В.Т. Проблемы профессиональной адаптации начинающих преподавателей высшей школы [Электронный ресурс] / В.Т. Ащепков // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2010. – № 3. – Режим доступа: [http://www.vestnik.adygnet.ru/files/2010.3/961/ashchepkov2010\\_3.pdf](http://www.vestnik.adygnet.ru/files/2010.3/961/ashchepkov2010_3.pdf) (дата обращения: 29.04.2021).
17. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1 – С. 92–100.
18. Бальсевич, В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 15–20.
19. Баширова, С.В. Социализация студентов в учреждении высшего профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Баширова Светлана Викторовна. – М., 2007. – 197 с.
20. Беллман, Р. Процессы регулирования с адаптацией. – М., 1964. – 360 с.
21. Беляева, Т.К., Шабанова Т.Л. Тьюторское сопровождение научно-исследовательской деятельности иностранных студентов в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55–11. – С. 16–22.
22. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация студентов и молодых специалистов / Ф.Б. Березин. – М. : Высшая школа, 1976. –

162 с.

23. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.

24. Бернар, К. Введение к изучению опытной медицины. – М.: Красанд, 2010. – 314 с.

25. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

26. Библер, В.С. Школа диалога культур: введение в программу / В.С. Библер. // Прогнозное социальное проектирование: теоретико-методологические и методические проблемы. – М.: Наука, 1994. – 239 с.

27. Бим-Бад, Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. – М.: Большая российская энциклопедия, 2009. – С. 258–259.

28. Божинская, Т.Л. Педагогический потенциал российской региональной культуры в контексте социально-философских исследований [Электронный ресурс] / Т.Л. Божинская // Теория и практика. – 2010. – № 2. – Режим доступа: <http://www.teoria-practica.ru/-2-2010/philosophy/bojinskaya.pdf> (дата обращения: 29.04.2021).

29. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: избр. психол. труды / Л.И. Божович / под ред. Д.И. Фельдштейна; вступ. Ст. Д.И. Фельдштейна. – М.: Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 352 с.

30. Большая Советская Энциклопедия: в 30 т. / гл. ред. А.М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969. – Т. 1. – С. 216.

31. Большая энциклопедия психологических тестов / под ред. А. Карелина. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

32. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – СПб.: Питер, 2011. – 624 с.

33. Будякина, М.П. Некоторые вопросы адаптации новичков на производстве / М.П. Будякина, А.А. Русалинова // Человек и общество. – Вып. 13. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1971. – С. 59–63.

34. Бурдуковская, Е.А. Социокультурная среда вуза как объект

педагогического моделирования [Электронный ресурс] / Е.А. Бурдуковская // Теория и практика общественного развития. – 2011. – № 8. – Режим доступа: <http://www.teoria-practica.ru/-8-2011/pedagogics/burdukovskaya.pdf>. (дата обращения: 29.04.2021).

35. Быков, Д.А. Социально-педагогическая адаптация подростков с ограниченными физическими возможностями в условиях оздоровительно-образовательного учреждения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Быков Дмитрий Анатольевич. – Челябинск, 1999. – 143 с.

36. Быкова, Т.Л. Особенности социальной и профессиональной адаптации иностранного студента к российским условиям образования // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 11. – С. 54.

37. Бычкова, В.С. Социальный опыт как основа социального воспитания [Электронный ресурс] / В.С. Бычкова, Т.И. Зубкова // Современные проблемы подготовки специалистов по социальной работе и социальной педагогике: Материалы Международной третьей научно-практической конференции, 27–28 марта 2003 г. / Российский государственный профессионально-педагогический университет. – Екатеринбург: Ризограф РГППУ, 2003. – Вып. 2. – 284 с. – Режим доступа: <http://do.teleclinica.ru/206139/> (дата обращения: 29.04.2021).

38. Бюффон, Ж. Всеобщая и частная естественная история. История и теория Земли. – М.: Издатель, 2012. – 384 с.

39. Вакуленко, О.В., Вахрамеева, О.А. Роль кураторства в социально-культурной адаптации иностранных студентов к образовательному пространству вуза // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55–8. – С. 115.

40. Вальтеран, Е.В. Теоретические основы исследования процесса социальной адаптации студенческой молодежи / Е.В. Вальтеран, В.В. Хван // Оптимизация процесса социальной адаптации студентов к новым условиям жизнедеятельности: теоретические и методические аспекты / под общ. ред. Е.В. Вальтеран. – М.: РС-дизайн, 2013. – С. 16–26.

41. Васнецов, В.В. Дивергенция и адаптация в онтогенезе // Зоологический

журнал. – 1946. – Т. 26. – Вып. 3. – С. 185–200.

42. Вербицкий, А.А. Инварианты профессионализма: проблемы формирования: монография / А.А. Вербицкий, М.Д. Ильязова. – М.: Логос, 2011. – 288 с.

43. Вершинина, Т.Н. Производственная адаптация рабочих кадров / Т.Н. Вершинина // Социально-экономические проблемы труда на промышленном предприятии. – Новосибирск, 1979. – С. 238–263.

44. Виноградова, А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе / А.А. Виноградова // Образование и наука. – 2008. – № 3 (51). – С. 37–48.

45. Виру, А.А. Механизмы общей адаптации / А.А. Виру // Успехи физиологических наук. – 1980. – № 4. – С. 27–46.

46. Воложин, А.И. Адаптация и компенсация – универсальный биологический механизм приспособления / А.И. Воложин, Ю.К. Субботин. – М.: Медицина, 1987. – 176 с.

47. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1981. – 479 с.

48. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. – В 6 т. – Т. 6: Научное наследство / Л.С. Выготский; под ред. М.Г. Ярошевского. – М.: Педагогика, 1984. – 400 с.

49. Газизова, И.А. Педагогическая адаптация детей младшего школьного возраста на начальном этапе обучения в ДМШ и ДШИ (класс специального инструмента) [Электронный ресурс] / И.А. Газизова // Педагогика искусства: электронный научный журнал. – 2012. – № 1. – Режим доступа: [http://www.art-education.ru/AE-magazine/archive/nomer-1-2012/gazizova\\_18\\_mart.pdf](http://www.art-education.ru/AE-magazine/archive/nomer-1-2012/gazizova_18_mart.pdf) (дата обращения: 29.04.2021).

50. Гапонова, С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С.А. Гапонова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 3. – С. 131–135.

51. Георгиевский, А.Б. Эволюция адаптаций (историко-методологическое исследование) / А.Б. Георгиевский. – Л.: Наука, 1989. – 189 с.

52. Гершунский, Б.С. Методологические проблемы стандартизации в образовании / Б.С. Гершунский, В.М. Березовский // Педагогика. – 1993. – № 1. – С. 27–32.
53. Голенкова, И.В. Социально-педагогическая адаптация дошкольников в группах кратковременного пребывания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Голенкова Ирина Васильевна. – Волгоград, 2008. – 22 с.
54. Горулев, П.С. Адаптация студентов факультета физической культуры и спорта к условиям обучения в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Горулев Павел Сергеевич. – Челябинск, 2002. – 180 с.
55. Гравит Ю.В. Педагогические условия социальной адаптации младших школьников в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гравит Юлия Викторовна. – М.: РГУФК, 2004. – 28 с.
56. Грибов, В.Н. Адаптация молодежи малого сибирского города к обучению в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Грибов Владимир Николаевич. – Тюмень, 1999. – 178 с.
57. Гриценко, В.В. Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации личности/группы в новой социо- и этнокультурной среде / В.В. Гриценко // Проблемы социальной психологии личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30303\\_full.shtml#for\\_citation](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30303_full.shtml#for_citation) (дата обращения: 29.04.2021).
58. Груцьяк Н.Б. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 2. – С. 37–39.
59. Дельцова, Т.Ю. Социализация и спорт / В.Н. Супиков, Т.Ю. Дельцова. – М.: Пенза, 2006. – 33 с.
60. Дерманова, И.Б. Типы социально-психологической адаптации и комплекс неполноценности / И.Б. Дерманова // Вестник СПбГУ; Серия 6: Психология. – Вып. 1. – 1996. – С. 59–68.
61. Дикая, Л.Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований / Л.Г. Дикая // Психология адаптации и социальная

среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2007. – 624 с.

62. Дичев Т.Г., Тарасов К.Е. Проблема адаптации и здоровье человека: методологические и социальные аспекты. – М.: Медицина, 1976. – 184 с.

63. Дмитриева, Н.Е. Социально-профессиональная адаптация государственных служащих к изменениям в институте государственной службы: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 [Электронный ресурс] / Дмитриева Наталья Евгеньевна. – М., 2003. – 168 с.

64. Дьяченко, М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.

65. Ефремова, Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный [Электронный ресурс] / Т.Ф. Ефремова. – М.: Русский язык, 2000. – Режим доступа: <http://www.efremova.info/letter/+sr.html?page=4> (дата обращения: 29.04.2021).

66. Жаркова, А.А. Парадигмальный подход к развитию личности в условиях социально-культурной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05, 13.00.01 [Электронный ресурс] / Жаркова Алена Анатольевна. – М., 2011. – 46 с.

67. Жегульская, В.Е. Социально-педагогическая адаптация студентов вуза культуры и искусства средствами культурно-досуговой деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Жегульская Юлия Владимировна. – Кемерово: Кемеровский гос. ун-т, 2014. – 255 с.

68. Жиркова, А.В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса как условие социально-психологической адаптации студентов / А.В. Жиркова // Наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 10–13.

69. Жирнова, И.Л. Психологические условия успешности обучения иностранных студентов с учетом когнитивных стилей: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Жирнова Ирина Львовна. – Курск, 2012. – С. 11.

70. Завьялова, П.А., Пшеничнова, И.В. Проблемы адаптации студентов-иностранцев к условиям обучения в вузе // Научный поиск. – 2017. – №2. – С. 3–5.

71. Загвязинский, В.И. Проблемы научного сопровождения процесса реализации социально-педагогических программ и проектов // Разработка и реализация проектов развития образовательных учреждений. – М.: Изд-во АСОПиР, 1998. – С. 182–196.

72. Загвязинский, В.И. Педагогика: учебник / В.И. Загвязинский, И.Н. Емельянова; под ред. В.И. Загвязинского. – М.: Академия ИЦ, 2012. – 351 с.

73. Заиченко, В.А. Информационно-технологическая адаптация как механизм техноэволюции: автореф. дис. ... канд. философ. наук: 09.00.11 [Электронный ресурс] / Заиченко Владимир Александрович. – Пятигорск, 2011. – Режим доступа: <http://cheloveknauka.com/informatsionno-tehnologicheskaya-adaptatsiya-kak-mehanizm-tehnoevolyutsii#ixzz2oMYHOIdm> (дата обращения: 29.04.2021).

74. Залилов, Р.Ю., Лебедева, Н.А. Адаптация к учебному процессу иностранных студентов НовГУ: персонализация обучения // Вестник Новгородского государственного университета. – 2017. – № 3 (101). – С. 125–127.

75. Запесоцкий, А.С. Образование: философия, культурология, политика: монография / А.С. Запесоцкий. – М.: Наука, 2002. – 456 с.

76. Зименкова, Н.Н. Социокультурная адаптация иностранных студентов в России: междисциплинарный подход // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2010. – № 2 (18). – С. 20–25.

77. Зеер, Э.Ф. Социально-профессиональное воспитание в вузе: практико-ориентированная монография / Э.Ф. Зеер, И.И. Хасанова. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2003. – 158 с.

78. Земцова, Е.М. Адаптация курсантов к обучению в военном вузе средствами пропедевтического курса физики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Земцова Елена Михайловна. – Челябинск, 2004. – 196 с.

79. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учебник / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2000. – 384 с.

80. Зотова, О.И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О.И. Зотова, Н.К. Кряжева // Психологические механизмы

регуляции социального поведения. – М.: Наука, 1979. – С. 219–232.

81. Зыонг, В.З. 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.

82. Зыонг, В.З. Опыт реализации программы социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности /Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания: материалы симпозиума, посвященного памяти В.К. Бальсевича, 31 мая 2019 г. / под общ. ред. Л.И. Лубышевой. – М. – 2019. – С. 279–282.

83. Иванова О.А. Уровневые характеристики межкультурной адаптации иностранных студентов (на основе методик Л.В. Янковского и И.А. Шолохова) // Вестник Воронежского гос. ун-та; Серия: Проблемы высшего образования. – 2011. – № 1. – С. 141–144.

84. Кабанов, П.Г. Философия: электронное учебное пособие [Электронный ресурс] / П.Г. Кабанов. – Томск; Анжеро-Судженск: Филиал КемГТУ, 2010. – 315 с.

85. Каган, М.С. Философия культуры. Становление и развитие: учеб. пособие / М.С. Каган. – СПб.: Лань, 1998. – 448 с.

86. Каган, М.С. Человеческая деятельность (Опыт системного анализа) / М.С. Каган. – М.: Политиздат, 1974. – 328 с.

87. Казначеев, В.П. Современные аспекты адаптации / В.П. Казначеев. – М.: Наука, 1980. – 192 с.

88. Калайков, И.Д. Цивилизация и адаптация / И.Д. Калайков. – М.: Наука, 1984. – 240 с.

89. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

90. Карсаварский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карсаварский. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.

91. Кашкаров, Д.Н. Адаптивна ли эволюция и что такое видовые признаки? // Зоологический журнал. – 1939. – Т. 17. – Вып. 1. – С. 31–43.

92. Ким, Т.К. О программе социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / Т.К. Ким, В.З. Зыонг // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 25.

93. Ким, Т.К. Физкультурно-спортивная деятельность как средство социальной адаптации иностранных студентов / Т.К. Ким, В.З. Зыонг // Ученые записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 144–148.

94. Ким, Т.К. О проблеме адаптации иностранных студентов, обучающихся в вузах России /Т.К. Ким, В.З. Зыонг // Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития: сб. трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 г. [Электронное издание] / сост. Т.К. Ким, И.В. Шагин. – М.: Изд-во МПГУ, 2018. – С. 50–53.

95. Ким, Т.К. Трудности социальной адаптации иностранных студентов в период обучения в российских вузах / Т.К. Ким, В.З. Зыонг // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: материалы научной конференции молодых ученых, 27 декабря 2017 г. / сост. З.И. Петрина, А.А. Рытова; отв. ред. О.Н. Степанова [Электронное издание]. – М.: Изд-во МПГУ, 2018. – С. 105–107.

96. Ким, Т.К. Субъективные трудности социальной адаптации иностранных студентов, обучающихся в РГУФКСМИТ / Т.К. Ким, В.З. Зыонг // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30–31 мая 2018 г. / под общ. ред. А.А. Передельского и др. – М., 2018. – С. 625–628.

97. Кирилова, Ю.С. Культурно-массовая деятельность как один из важных способов адаптации иностранных студентов в Томском политехническом

университете // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 5–4. – С. 670–672.

98. Кларин, М.В. Развитие «педагогической технологии» и проблемы теории обучения [Электронный ресурс] / М.В. Кларин // Электронная библиотека официального сайта Б.М. Бим-Бада. – Режим доступа: [http://www.bim-bad.ru/biblioteka/article\\_full.php?aid=1629&binn\\_rubrik\\_pl\\_articles=125](http://www.bim-bad.ru/biblioteka/article_full.php?aid=1629&binn_rubrik_pl_articles=125) (дата обращения: 29.04.2021).

99. Климова, Т.Е. Педагогическая диагностика: учеб. пособие / Т.Е. Климова. – Магнитогорск: Лаборатория проблем непрерывного образования, 2000. – 126 с.

100. Коваль, Е.Д. Теоретические аспекты исследования процесса адаптации иностранных студентов к социокультурной и образовательной среде высшей школы России // Ученые записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 112.

101. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448 с.

102. Комарова, М.Н., Сошников, Е.А., Глебов, В.В. Культурно-социальная и психологическая адаптация иностранных студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 8. – С. 50.

103. Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1976. – 383 с.

104. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] // Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р (ред. от 08.09.2010). – Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=Law;n=90601> (дата обращения: 29.04.2021).

105. Кончанин, Т.К. К вопросу о социальной адаптации молодежи / Т.К. Кончанин // Коммунистическое воспитание студенчества (материалы конференции). – Тарту, 1971. – Ч. 2. – С. 89–91.

106. Конюхова, Т.В., Конюхова, Е.Т. Адаптация иностранных студентов в социально-образовательном пространстве вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. – С. 237.

107. Корель, Л.К. Социология адаптаций: Вопросы теории, методологии и методики / Л.В. Корель. – Новосибирск: Наука, 2005. – 424 с.

108. Кормилицин, А.П. Социально-педагогическая адаптация иностранных студентов в процессе профессиональной подготовки (на примере авиационного технического колледжа): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Кормилицин Анатолий Петрович. – М., 1997. – 22 с.

109. Кравец, Ю.Л. Социальная адаптация иностранных студентов в образовательной среде // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2010. – № 3 (42). – С. 34.

110. Краевский, В.В. Методология педагогики: пособие для педагогов-исследователей / В.В. Краевский. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2001. – 244 с.

111. Красильников, И.А. Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация: учеб. пособие / И.А. Красильников. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2007. – 110 с.

112. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., расш., испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998. – 512 с.

113. Кряквин, В.Я. Управление социально-педагогической адаптацией подростков в условиях образовательного комплекса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Кряквин Владимир Яковлевич. – Магнитогорск, 2003. – 24 с.

114. Кудрина, Е.Л. Адаптация студентов и выпускников творческого вуза в социально-культурном пространстве: современные проблемы / Е.Л. Кудрина // Современные проблемы адаптации обучающихся в социально-культурном пространстве образовательного учреждения: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции (11 апреля 2013 г., Кемерово) / сост. Е.В. Милькова, Ю.В. Жегульская, Т.И. Варова. – Кемерово: Кемеровский гос. ун-т культуры и искусств, 2013. – С. 7–19.

115. Кудрявцева, В.В., Соловьева И.П. Повышение эффективности адаптационных процессов иностранных студентов средствами физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 59–61.

116. Кузьминский, А.И. Педагогика высшей школы: учеб. пособие / А.И. Кузьминский. – Киев: Знание, 2005. – 486 с.

117. Кулешова, М.В. Педагогические условия социализации студентов в процессе двигательной активности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Кулешова Мария Владимировна. – СПб.: Изд-во Политех. ун-та Петра Великого, 2015. – 27 с.

118. Лабутин, В.К. Очерки адаптации в биологии и технике. – Л., 1970. – 160 с.

119. Лагерев, В.В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками / В.В. Лагерев // Содержание, формы и методы обучения в высшей школе: обзор. информ. – М.: НИИВО, 1991. – Вып. 3. – 48 с.

120. Ламарк, Ж. Философия зоологии. – Ленинград: Изд-во П.П. Сойкина, 1929. – 64 с.

121. Лебедева, Е.А. Педагогические условия социальной адаптации студентов технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Лебедева Елена Анатольевна. – Калуга, 2001. – 204 с.

122. Левченко, Е.С. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Левченко Евгений Сергеевич; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – М., 2007. – 179 с.

123. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев // Избр. психол. произв.: в 2 т. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1983. – С. 94–231.

124. Леонтьев, Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.

125. Лисовский, В.Т. Социология молодежи: учебник / В.Т. Лисовский. –

СПб.: Изд-во СПбГУ, 1996. – 361 с.

126. Лихачев, Д.С. Культура как целостная динамическая среда / Д.С. Лихачев // Очерки по философии художественного творчества. – СПб.: Блиц, 1999. – С. 173–186.

127. Лобачев В.В., Тамеем Аль-Крад. Проблема адаптации иностранных студентов к учебно-профессиональной деятельности в физкультурном вузе // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 4. – С. 64–66.

128. Лосев, А.Ф. Исследования по философии и психологии мышления / А.Ф. Лосев // Юбилейное собрание сочинений: в 9 т. – Т. 8: Личность и абсолют. – М.: Мысль, 1999. – 719 с.

129. Лукашевич, Н.П. Производственная адаптация молодых рабочих в условиях перестройки: автореф. дис. ... д-ра филос. наук: 09.00.02 / Лукашевич Николай Петрович. – М., 1989. – 36 с.

130. Лукин, Е.И. Адаптивные ненаследственные изменения организмов и их судьба в эволюции // Журн. общ. биологии. – 1942. – Т. 3. – Вып. 4. – С. 235–261.

131. Ляужева, С. Традиция и механизмы культурной адаптации [Электронный ресурс] / С. Ляужева // Евразия: информационно-аналитический портал. – Режим доступа: <http://evrazia.org/article/2069> (дата обращения: 29.04.2021).

132. Маглыш, С.С. Общая экология: учеб. пособие [Электронный ресурс] / С.С. Маглыш. – Гродно: ГрГУ, 2001. – 111 с.

133. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2000. – № 1. – С. 15–23.

134. Максимчук, Е.Д. Особенности межкультурной адаптации иностранных студентов и обоснование выбора методик для ее исследования // Вестник Южно-Уральского гос. ун-та; Серия: Психология. – 2014. – Т. 7. – № 1. – С. 34–40.

135. Максимчук, Е.Д. Социально-психологическое сопровождение межкультурной адаптации иностранных студентов // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2015. – № 11 (164). – С. 87–92.

136. Максимчук, Е.Д. Применение программы социально-психологического сопровождения межкультурной адаптации иностранных студентов // Вестник Кемеровского гос. ун-та. – 2016. – № 4. – С. 171–175.

137. Малышева, А.Н. Педагогический потенциал рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 [Электронный ресурс] / Малышева Анна Николаевна. – Тамбов, 2012. – 26 с.

138. Маргиева, Д.А. Социально-педагогическая адаптация студентов младших курсов к учебно-воспитательному процессу в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Маргиева Дина Асланбековна. – Владикавказ, 2010. – 22 с.

139. Мардасова, Е.В., Козырева, Ю.В. Практика реализации внеучебной работы с иностранными студентами как форма социально-культурной интеграции в российском образовательном пространстве (на примере географического факультета Алтайского государственного университета) // Социальная интеграция и развитие этнокультур в евразийском пространстве. – 2018. – № 6–2. – С. 128–134.

140. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: учебник / Л.В. Мардахаев. – М.: Гардарики, 2005. – 269 с.

141. Маркарян, Э.С. Соотношение формационных и локальных исторических типов культуры / Э.С. Маркарян // Этнографические исследования развития культуры. – М.: Наука, 1985. – С. 7–30.

142. Маркарян, Э.С. Теория культуры и современная наука. Логико-методологический анализ: монография / Э.С. Маркарян. – М.: Наука, 1983. – 284 с.

143. Марков, А.П. Основы социокультурного проектирования: учеб. пособие / А.П. Марков, Г.М. Бирженюк. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского гуманитарного ун-та профсоюзов, 1997. – 147 с.

144. Маслов, М.Д. Социально-психологическая адаптация подростков в условиях детского санатория: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Маслов Михаил Дмитриевич. – СПб., 1997. – 120 с.

145. Маслова, М.Е. Социально-педагогическая адаптация детей группы риска: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Маслова Мария Евгеньевна. – Ставрополь, 2001. – 21 с.
146. Маслоу, А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой; науч. ред., вступ. ст. и ком. Н.Н. Акулиной. – СПб.: Евразия, 1999. – 432 с.
147. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
148. Мацумото, Д. Психология и культура / Д. Мацумото. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 416 с.
149. Медведев, В.И. Адаптация человека / В.И. Медведев. – СПб., 2003. – 584 с.
150. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
151. Мелекесов, Г.А. Аксиологизация педагогического образования студентов: монография / Г.А. Мелекесов. – Челябинск: ИПК ОГУ, 2000. – 170 с.
152. Мельникова, Н.Н. Процесс социально-психологической адаптации: подходы к изучению / Н.Н. Мельникова // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. трудов. – Челябинск: ЮУрГУ, 1988 – Т. 1. – С. 31–49.
153. Мертон, Р. Социальная теория и социальная структура / Р. Мертон. – М.: АСТ; Хранитель, 2006. – 873 с.
154. Милославова, И.А. Адаптация как социально-психологическое явление / И.А. Милославова // Социальная психология и философия / под ред. Б.Д. Парыгина. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1973. – С. 111–120.
155. Мнацаканян, И.С. Адаптация учащихся в новых социокультурных условиях: дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль: Изд-во Ярославского гос. пед. ун-та им. К.Д. Ушинского, 2004. – 191 с.
156. Мороз, А.Г. Профессиональная адаптация выпускника педагогического

вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Мороз Алексей Григорьевич. – Киев, 1983. – 50 с.

157. Мудрик, А.В. Социальная педагогика: учеб. пособие / А.В. Мудрик; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2000. – 200 с.

158. Муха, В.Н., Сергиенко, Н.Л., Лысенко, А.И. Особенности адаптации иностранных студентов в российском вузе (на примере КубГТУ): второй этап исследования // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2018. – Т. 10. – № 6-1. – С. 176–185.

159. Нагоркина, О.В. Социально-психологическая адаптация студентов в вузе в условиях развития студенческого самоуправления: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Нагоркина Ольга Васильевна. – Саратов, 2006. – 21 с.

160. Надаховская, Т.А. Социально-культурные инновации в воспитании современной молодежи: опыт Московского государственного университета культуры и искусств / Т.А. Надаховская // Вестник МГУКИ. – 2013, – № 2 (52). – С. 118–121.

161. Налчаджян, А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988. – 263 с.

162. Наследов А.Д. SPSS 15: профессиональный статистический анализ данных. – СПб.: Питер, 2008. – 416 с.

163. Недосекина, М.А. Развитие индивидуальности студента под влиянием изменений социокультурной среды вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Недосекина Маргарита Анатольевна. – Магнитогорск, 2004. – 24 с.

164. Никитина, И.Н. К вопросу о понятии социальной адаптации / И.Н. Никитина // Вопросы теории и методов социологических исследований (по материалам научно-теоретической конференции). – Вып. 3. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – С. 53–57.

165. Новиков, А.М. Методология / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. – М.: СИНТЕГ. – 663 с.

166. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. – М.: Мир и

Образование; Оникс, 2011. – 736 с.

167. Орехова, Е.Ю. Педагогические условия активизации процесса адаптации студентов младших курсов к вузу (На примере студентов коренных малочисленных народов севера, ханты и манси): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Орехова Елена Юрьевна. – Рязань, 2007. – 20 с.

168. Осенников, В.Я. Социально-педагогическая адаптация подростков в условиях оздоровительного образовательного учреждения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Осенников Виталий Яковлевич. – Челябинск, 1999. – 23 с.

169. Осипенкова, Н.А. Социально-культурная деятельность как фактор социальной адаптации студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Осипенкова Нина Авенировна. – СПб., 2007. – 22 с.

170. Осипчукова, Е.В. Организационно-педагогические условия адаптации студентов к образовательному процессу технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Осипчукова Елена Владимировна. – Екатеринбург, 2009. – 30 с.

171. Основы социально-психологической теории: учеб. пособие / под общ. ред. А.А. Бодалева, А.Н. Сухова. – М.: Изд-во Междунар. пед. академии, 1995. – 421 с.

172. Охремчук, С.И. Социально-педагогическая адаптация курсантов в условиях высшего военного учебного заведения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Охремчук Сергей Иванович. – Магнитогорск, 2002. – 24 с.

173. Павлов, И.П. Условный рефлекс. – М.: Издатель-Лениздат, 2014. – 224 с.

174. Пакулина, С.А. Адаптивные способности студентов педвуза: структура, факторы и средства развития: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Пакулина Светлана Алексеевна. – Челябинск, 2004. – 182 с.

175. Парсонс, Т. Система современных обществ / Т. Парсонс; пер. с англ. Л.А. Седова и А.Д. Ковалева; под ред. М.С. Ковалевой. – М.: Аспект Пресс, 1998. – 270 с.

176. Парыгин, Б.Д. Социальная психология. Истоки и перспективы /

Б.Д. Парыгин. – СПб.: СПбГУП, 2010. – 533 с.

177. Педагогика: Большая современная энциклопедия / О.Н. Олейникова, А.А. Муравьева; сост. Е.С. Рапацевич. – Минск: Современное слово, 2005. – 720 с.

178. Педагогика: учеб. пособие / под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Высшее образование, 2006. – 608 с.

179. Педагогика: учеб. пособие [Электронный ресурс] / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983. – Режим доступа: [detskiysad.ru/ped/ped142.html](http://detskiysad.ru/ped/ped142.html) (дата обращения: 29.04.2021).

180. Петропавловская, С.М. Социально-педагогическая адаптация учащихся профессионального лица: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Петропавловская Светлана Михайловна. – М., 2003. – 22 с.

181. Печена, Л.С. Научные подходы к определению сущности понятия «профессиональная адаптация преподавателей» [Электронный ресурс] / Л.С. Печена // Педагогическая наука: история, теория, практика, тенденции развития. – 2010. – № 3. – Режим доступа: [http://intellect-invest.org.ua/rus/pedagog\\_editions\\_e-magazine\\_pedagogical\\_science\\_vypuski\\_n3\\_2010\\_st\\_15/](http://intellect-invest.org.ua/rus/pedagog_editions_e-magazine_pedagogical_science_vypuski_n3_2010_st_15/) (дата обращения: 29.04.2021).

182. Платонов, К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.

183. Плешаков, В.А. Психовозрастной статус личности как фактор социально-педагогической адаптации студентов к профессии педагога-психолога: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Плешаков Владимир Андреевич. – М., 2002. – 20 с.

184. Подойницына, И.И. Адаптация студентов в новой социокультурной среде как предмет образовательного дискурса [Электронный ресурс] // Социальные проблемы. – 2008. – № 2 // Режим доступа: <http://socprob.ru/2008/adaptatsiya-studentov-v-novoy-sotsiokulturnoy-srede-kak-predmet-obrazovatelno-diskursa.html> (дата обращения: 29.04.2021).

185. Поздняков, И.А. Социально-психологический анализ проблем пребывания и обучения иностранных студентов в российских вузах // Вестник

психотерапии. – 2011. – № 40. – С. 63–77.

186. Пономарев, В.Д. Педагогика формирования игровой культуры досуга: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Пономарев Валерий Дмитриевич. – СПб., 2005. – 41 с.

187. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / ред. и сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006. – 672 с.

188. Промптов, А.Н. Очерки по проблеме биологической адаптации поведения воробьиных птиц. – М.; Л., 1956. – 311 с.

189. Происхождение видов: Эволюционная теория Ч. Дарвина: борьба за существование и естественный отбор. М.: Издатель – Ridero, 2019. – 115 с.

190. Психологический словарь [Электронный ресурс] / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

191. Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.

192. Розум, С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека / С.И. Розум. – СПб.: Речь, 2006. – 365 с.

193. Ромм, М.В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект / М.В. Ромм. – Новосибирск: Наука; Сибирская издательская фирма РАН, 2002. – 275 с.

194. Ромм, М.В. Социальная адаптация личности как объект философского анализа: автореф. дис. ... д-ра философ. наук: 09.00.11 / Ромм Марк Валериевич. – Томск, 2003. – 47 с.

195. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1976. – 338 с.

196. Румба, О.Г. Педагогические условия социализации студентов в процессе двигательной активности / О.Г. Румба, М.В. Кулешова, А.А. Горелов, Г.З. Карнаухов // Ученые записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта, 2015. – № 9 (127). – С. 166–171.

197. Рунова, С.А. Социально-профессиональная адаптация студентов первого курса к условиям педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Рунова Светлана Альбертовна. – Новокузнецк, 2000. – 18 с.

198. Рюмина Ю.Н. Социально-педагогическое сопровождение социокультурной адаптации иностранных студентов в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53–11. – С. 65–71.

199. Садовская, В.С. Основы коммуникативной культуры: учеб. пособие / В.С. Садовская, В.А. Ремизов; Московский гос. ун-т культуры и искусств. – М.: Владос, 2009. – 206 с.

200. Сафин, В.Ф. Психология самоопределения личности / В.Ф. Сафин. – Свердловск: СПИ, 1986. – 142 с.

201. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

202. Селье, Г. Стресс без дистресса // Х. Линдеман. Система психофизического саморегулирования; Г. Селье. Когда стресс не приносит горя. М.: МНПП РЭНАР и ЦК общества Красного Креста России, 1992. – 159 с.

203. Сергеева, С.В. Основные направления педагогического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу вуза [Электронный ресурс] / С.В. Сергеева, О.А. Воскрекасенко // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2008. – № 3. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-adaptatsii-studentov-pervokursnikov-k-obrazovatelnomu-protsessu-vuza> (дата обращения: 29.04.2021).

204. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга. – М.: АСТ, 2014. – 352 с.

205. Синельник, М.В. Социально-педагогическая адаптация женщин-курсантов в военном вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Синельник Марина Викторовна. – М., 2011. – 24 с.

206. Слостенин, В.А. Целостный педагогический процесс как объект профессиональной деятельности специалиста / В.А. Слостенин, А.И. Мищенко. – М.: Владос, 1997. – 376 с.

207. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Слостенина. – М.: Академия, 2002. – 576 с.
208. Словарь иностранных слов. – 15-е изд., испр. – М.: Русский язык, 1988. – 608 с.
209. Словарь по социальной педагогике: учеб. пособие / Моск. гос. соц. ун-т; авт.-сост. Л.В. Мардахаев. – М.: Академия, 2002. – С. 368.
210. Словарь терминов по общей и социальной педагогике: учеб. электронное текстовое издание [Электронный ресурс] / науч. ред. А.С. Воронин. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006. – 135 с. Режим доступа: <https://didacts.ru/slovari/slovar-terminov-po-obschei-i-socialnoi-pedagogike.html> (дата обращения: 02.10.2021).
211. Словарь-справочник «Культура и культурология» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.artap.ru/cult/adaptatio.htm> (дата обращения: 29.04.2021).
212. Смыслова, Н.М. Социально-педагогическая адаптация студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Смыслова Наталья Михайловна. – Киров, 2012. – 21 с.
213. Соловьев, В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Соловьев Виталий Николаевич. – Ижевск, 2003. – 450 с.
214. Социология молодежи: учебник / под ред. В.Н. Кузнецова. – М.: Гардарики, 2007. – 335 с.
215. Социальная педагогика: учебник / под ред. И.А. Липского, Л.Е. Сикорской. – М.: Дашков и К, 2013. – 279 с.
216. Социальные технологии в сфере культуры и досуга. Опыт. Проблемы. Инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 372 с.
217. Социально-экономические проблемы труда на промышленном

предприятия. – Новосибирск, 1979. – С. 238–263.

218. Средство: словарная статья [Электронный ресурс] // Толковый словарь Д.Н. Ушакова. – Режим доступа: <http://www.slovopedia.com/3/209/839253.html> (дата обращения: 29.04.2021).

219. Степанова, Б.Б. Социальная адаптация иностранных студентов в современной России // Вестник Бурятского гос. ун-та. – 2014. – № 6 (2). – С. 63.

220. Студеникина, Л.Н. Социально-педагогическая адаптация подростков средствами музыкальной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Студеникина Лариса Николаевна. – Волгоград, 2008. – 25 с.

221. Сычев, А.В. Социально-педагогическая адаптация первокурсников к обучению в вузе (на примере факультета физ. культуры и спорта): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Сычев Анатолий Владимирович. – Тамбов, 2004. – 172 с.

222. Тарасов, К.Е. Проблема адаптации и здоровья человека: методологические и социальные аспекты / К.Е. Тарасов, Т.Г. Дичев. – М.: Медгиз, 1976. – 184 с.

223. Титов, Б.А. Досуговое объединение как фактор социализации детей, подростков и юношества: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Титов Борис Александрович. – СПб., 1994. – 332 с.

224. Турбина, Т.А. Культурно-досуговая деятельность как средство развития социальной активности современных подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Турбина Татьяна Алексеевна. – СПб., 2007. – 19 с.

225. Уайт, Л. Концепция эволюции в культурной антропологии // Антология исследований культуры. – Т. 1: Интерпретации культуры. – СПб.: Университетская книга, 1997. – 540 с.

226. Удалова, Е.П., Кокурина, Е.Н., Лихоманов, Е.А. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников // Молодой ученый. – 2017. – № 15. – С. 679–681. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/149/42118/> (дата обращения: 23.04.2021).

227. Урманцев, Ю. А. Природа адаптации (системная экспликация) / Ю.А. Урманцев // Вопросы философии. – 1998. – № 12. – С. 21–37.

228. Ускова, С.А. Сопровождение как базовая категория современной педагогики: теоретическое обоснование // Человек и образование. – 2013. – № 2 (35). – С. 84–88.

229. Утвержденные ФГОС ВО с учетом проф. стандартов (3++). – Режим доступа: URL: [http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301\\_B\\_3\\_30102017.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf) (дата обращения: 29.04.2021).

230. Ухтомский, А.А. Избранные труды. – М.: Наука. 1978. – 369 с. – 22 с.

231. Ушакова, И.А. Физическая культура как средство и метод адаптации студентов // Философия социальных коммуникаций. – 2014. – № 3 (28). – С. 64–69.

232. Ушакова, И.А., Прыткова, Е.Г., Ушаков, В.В. Физическая культура в поликультурном образовательном пространстве // Актуальные вопросы профессионального образования. – 2017. – № 1 (6). – С. 38–42.

233. Ушамирская, Г. Ф. Интернализация социальных ролей учащейся и студенческой молодежи / Г. Ф. Ушамирская. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002. – 170 с.

234. Фазлеева, Е.В., Васенков, Н.В., Шалавина, А.С. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 2 (том 11). – С. 31–34.

235. Фатхуллина, Л.З. Роль тьюторства в решении проблемы адаптации студентов-иностранцев к учебе в российском вузе // Управление устойчивым развитием. – 2017. – № 3 (10). – С. 100.

236. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2014) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=148547> (дата обращения: 29.04.2021).

237. Философские проблемы теории адаптации / под ред. Г.И. Царегородцева. – М., 1975. – 277 с.

238. Фисюк, Т.Т. Молодежная аудитория как субъект культурно-досуговой деятельности / Т.Т. Фисюк // Социально-культурная деятельность в

образовательном пространстве: межвузовский сборник научных и учебно-методических статей / гл. ред. Е.Л. Кудрина; ред.-сост. В.В. Туев; Кемеровский гос. ун-т культуры и искусств. – Кемерово: КемГУКИ, 2007. – С. 142–150.

239. Флейвелл, Дж. Генетическая психология Жана Пиаже / Дж. Флейвелл; пер. с англ. – М., 1967. – 623 с.

240. Флиер, А.Я. Происхождение культуры: новая концепция культурогенеза [Электронный ресурс] / А.Я. Флиер // Информационный гуманитарный портал «Знание. Понимание. Умение». – 2012. – № 4. – Режим доступа: [http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2012/4/Flier\\_The-Origin-of-Culture/](http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2012/4/Flier_The-Origin-of-Culture/) (дата обращения: 29.04.2021).

241. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

242. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд; пер. с англ. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.

243. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – СПб.: Лениздат, Команда А. – 544 с.

244. Фромм, Э. Иметь или быть? / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1990. – 330 с.

245. Христидис, Т.В. Успешная адаптация выпускников как результат профессионально-педагогической подготовки в вузе // Стрельцовские чтения – 2011: Труды межвузовской научно-практической конференции, Москва, 14 декабря 2011 г. / под науч. ред. Е.Ю. Стрельцовой, Н.Н. Ярошенко. – М.: МГУКИ, 2012. – С. 136–140.

246. Хусаинова, Р.Р. Адаптация студентов к условиям образования в педагогическом вузе посредством группообразующей деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Хусаинова Роза Рафиковна. – Елабуга, 2005. – 18 с.

247. Хьелл, Л. Теории личности (основные положения, исследования и направления) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.

248. Черкашин, И.А. Социальная адаптация молодых людей в спортивном клубе: монография / И.А. Черкашин, А.Г. Корнилова. – Якутск: Изд-во МО РС (Я), 2001. – 96 с.

249. Чибисова, Н.Г. Социокультурная среда вуза – фундамент накопления студентами культурного капитала [Электронный ресурс] / Н.Г. Чибисова // *Alma Mater* (Вестник высшей школы). – 2010. – № 8. – С. 18–26.

250. Чуксин, А.Н. Педагогический потенциал рекреационно-оздоровительных технологий в деятельности любительских хореографических коллективов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 [Электронный ресурс] / Чуксин Александр Николаевич. – Тамбов, 2012. – 21 с.

251. Шабанова, М.А. Добровольные и вынужденные адаптации / М.А. Шабанова // *Свободная мысль*. – 1998. – № 1. – С. 35–45.

Шабанова, М.А. Массовые адаптационные стратегии перспективы институциональных трансформаций / М.А. Шабанова // *Мир России*. – 2001. – № 3. – С. 78–104.

252. Шаронова Е.Г., Егорова Л.Д. Теоретические основы социальной адаптации студентов-иностранцев в системе высшего профессионального образования // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 8–5. – С. 1201–1205.

253. Шепилова, Н.А. Социально-педагогическая адаптация студентов вуза в процессе формирования их ценностного отношения к педагогической профессии: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Шепилова Наталья Анатольевна. – Магнитогорск, 2003. – 19 с.

254. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – М.: Прогресс, 1969. – 535 с.

255. Шкорбатов, Г.Л. К построению общей теории адаптации / Г.Л. Шкорбатов // *Журнал общей биологии*. – 1982. – Т. 43. – С. 775–797.

256. Шмальгаузен, И.И. Изменчивость и смена адаптивных норм в процессе эволюции // *Журнал общей биологии*. – 1940. – Т. 1. – № 4. – С. 509–528.

Шолохов, И.А. Психологические особенности адаптации учащейся молодежи за рубежом: дис. ... канд. психол. наук. – М.: Изд-во МПГУ, 2004. – 235 с.

257. Шпак, Л.Л. Социокультурная адаптация в советском обществе. Философско-методологические проблемы /Л.Л. Шпак. – Красноярск: Изд-во

Краснояр. ун-та, 1991. – 231 с.

258. Шпак, Л.Л. Социокультурная адаптация: сущность, направление, механизмы реализации: дис. ... д-ра социол. наук: 22.00.05 / Шпак Лидия Леонидовна. – Кемерово, 1992. – 398 с.

259. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В.Толстых. – 2-е изд. – М.: Флинта; МПСИ; Прогресс, 2006. – 352 с.

260. Яблоновская, Ю.О. Социально-педагогическая адаптация детей-сирот в условиях учреждений начального профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.6 / Яблоновская Юлия Олеговна. – Челябинск, 1997. – 22 с.

261. Яницкий, М.С. Основные психологические механизмы адаптации студентов к учебной деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Яницкий Михаил Сергеевич. – Кемерово, 1995. – 144 с.

262. Ярошевский, М.Г. Уолтер Кеннон / М.Г. Ярошевский, С.А. Чеснокова. – М.: Наука, 1976. – С. 185–186.

263. Ярошенко, Н.Н. История и методология теории социально-культурной деятельности: учебник / Н. Н. Ярошенко. – М.: МГУКИ, 2007. – 360 с.

264. Bell, Ch. The hand, its mechanism and vital endowments as evincing Design. – 2nd ed. – London, 1833. – 314 p.

265. Berry, J.W. Immigration, Acculturation and Adaptation. – Ontario, 1996.

266. Philips, L. Human adaptation and his failures. – Academic Press, NY&London, 1968.

267. Rudwick, M.J. The influence of function from structure in fossils // Brit. J. Phil. Sci. – 1964. – Vol. 15. – No. 57. – P. 27–40.

268. Сайт Министерства образования РФ. – <https://minobrnauki.gov.ru/>.

269. Сайт Министерства спорта РФ. – <https://www.minsport.gov.ru/>.

270. Сайт Федеральной службы государственной статистики. – <https://rosstat.gov.ru/>.

## Список иллюстративного материала

### Таблицы:

Таблица 1 – Конкретизирующие черты и атрибуты определения «адаптация», А.Б. Георгиевский, 2014 [51] .....	21
Таблица 2 – Интерпретация термина «адаптация» с позиции разных областей научных знаний и отдельных ее представителей (по обобщенным исследовательским данным) .....	23
Таблица 3 – Классификационные подходы к выделению видов адаптации (по обобщенным данным информационных источников) ..	31
Таблица 4 – Факторная нагрузка основных параметров социальной адаптированности иностранных студентов (фрагмент) ( $n = 124$ ) .....	36
Таблица 5 – Факторы и характеристика трудностей социальной адаптации иностранных студентов, обучающихся в вузах г. Москвы, по данным опроса, октябрь 2017 г., % ( $n = 124$ ).....	37
Таблица 6 – Сведения об участниках опытно-экспериментальной работы на разных ее этапах .....	69
Таблица 7 – Парциальный вклад и содержание основных потребностей иностранных студентов, обучающихся в вузах г. Москвы, по данным опроса, октябрь 2017 г., % ( $n = 124$ ).....	84
Таблица 8 – Учебный план методического семинара по подготовке кураторов (тьюторов) к сопровождению социальной адаптации иностранных студентов в период обучения в вузах РФ (фрагмент) .....	93
Таблица 9 – Динамика показателей уровня сформированности профессионально значимых качеств ППС, кураторов (тьюторов), по итогам освоения программы методического семинара, % к исходному ( $n = 20$ ) .....	96
Таблица 10 – Динамика сформированности специальных навыков и	98

способностей ППС, кураторов (тьюторов) за период эксперимента, баллы ( $T_{кр} - 60$ для $p < 0,05$ и $T_{кр} - 43$ для $p < 0,01$ ) ( $n = 20$ ).....	
Таблица 11 – Направления деятельности и характеристика организационных форм социальной адаптации студентов-иностранцев в период обучения в вузах России .....	100
Таблица 12 – Предпочтения иностранных юношей-студентов в выборе видов спорта и двигательной активности для занятий по экспериментальной программе, октябрь 2017 г. ....	102
Таблица 13 – Предпочтения иностранных девушек-студенток в выборе видов спорта и двигательной активности для занятий по экспериментальной программе, октябрь 2017 г. ....	103
Таблица 14 – Ведущие мотивы приобщения к физкультурно-спортивной деятельности иностранных юношей-студентов, октябрь 2017 г. ....	104
Таблица 15 – Ведущие мотивы приобщения к физкультурно-спортивной деятельности иностранных девушек-студенток, октябрь 2017 г. ....	106
Таблица 16 – Атрибуты социальной адаптированности иностранных студентов и методы их оценки.....	114
Таблица 17 – Данные для зависимых выборок по модифицированному опроснику И.А. Шолохова, сентябрь 2018 – май 2019 г. ( $n = 68$ ) .....	119
Таблица 18 – Данные для зависимых выборок по модифицированному тесту Л.В. Янковского, сентябрь 2018 – май 2019 г. ( $n = 68$ ) .....	121
Таблица 19 – Данные для зависимых выборок по методике И.А. Мнацаканян, сентябрь 2018 – май 2019 г. ( $n = 68$ ) .....	123
Таблица 20 – Показатели отдельных параметров психической адаптированности иностранных студентов, обучающихся в РГУФКСМиТ, сентябрь 2018 – май 2019 г., баллы ( $n = 14$ ).....	128
Таблица 21 – Показатели физической подготовленности иностранных	

обучающихся ЭГ и КГ, сентябрь 2018 г. (, девушки; $n = 24$ ) .....	138
Таблица 22 – Показатели физической подготовленности иностранных обучающихся ЭГ и КГ, сентябрь 2018 г. (юноши; $n = 24$ ) .....	138
Таблица 23 – Динамика прироста показателей физической подготовленности иностранных обучающихся ЭГ и КГ за период педагогического эксперимента, сентябрь 2018 – май 2019 г. (девушки; $n = 24$ ) .....	140
Таблица 24 – Динамика прироста показателей физической подготовленности иностранных обучающихся ЭГ и КГ за период педагогического эксперимента, сентябрь 2018 – май 2019 г. (юноши; $n = 24$ ) .....	141
Таблица 25 – Оценка показателей двигательной подготовленности девушек ЭГ на завершающем этапе исследования, $T_{кр} = 17$ при $p = 0,05$ ( $n = 12$ ) .....	142
Таблица 26 – Оценка показателей двигательной подготовленности юношей ЭГ на завершающем этапе исследования, $T_{кр} = 17$ при $p = 0,05$ ( $n = 12$ ) .....	143
Таблица 27 – Данные опроса САН (самочувствие, активность, настроение) для зависимых выборок, сентябрь 2018 – май 2019 г. ( $n = 68$ ) .....	144

### **Рисунки:**

Рисунок 1 – Кластеризация внешних и внутренних факторов и условий, детерминирующих показатели социальной адаптированности зарубежных студентов .....	35
Рисунок 2 – Факторы, влияющие на процесс социальной адаптации иностранных студентов, обучающихся в вузах г. Москвы, по данным опроса, октябрь 2017 г., $n = 124$ .....	36
Рисунок 3 – Перечень основных потребностей иностранных	83

студентов, обучающихся в вузах г. Москвы, по данным опроса, октябрь 2017 г. ( $n = 124$ ) .....	
Рисунок 4 – Структурно-содержательная модель сопровождения социальной адаптации иностранных студентов в образовательном пространстве вуза .....	86
Рисунок 5 – Сравнительная динамика «готовности» преподавателей, кураторов (тьюторов) к сопровождению иностранных студентов до и после обучения по программе методического семинара, декабрь 2017 – май 2018 г., % к исходному ( $n = 20$ ) .....	97
Рисунок 6 – Востребованность видов спорта и двигательной активности среди девушек и юношей на занятиях по экспериментальной программе, октябрь 2017 г., % .....	101
Рисунок 7 – Ведущие мотивы приобщения иностранных студентов к занятиям по экспериментальной программе, октябрь 2017 г., % .....	108
Рисунок 8 – Динамика успеваемости иностранных студентов в 2018/19 учебном году, обучающихся в МПГУ и РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева ( $n = 64$ ).....	126
Рисунок 9 – Показатели уровня физической подготовленности девушек и юношей из-за рубежа за период опытно-экспериментальной работы, сентябрь 2018 – май 2019 г. ....	143
Рисунок 10 – Оценка успешности адаптации иностранных студентов к жизни и учебной деятельности в инокультурной среде, баллы (по опроснику И.А. Шолохова) .....	152
Рисунок 11 – Оценка параметров, характеризующих уровень и тип приспособительной реакции зарубежных обучающихся к инокультурному пространству, баллы (по тесту Л.В. Янковского) .....	153
Рисунок 12 – Изменение показателей функционального состояния иностранных студентов по результатам опытно-экспериментальной	

работы, баллы (методика САН) .....	154
Рисунок 13 – Данные о степени выраженности «культурного шока» у иностранных студентов, участвовавших в опытно-экспериментальной работе, баллы (методика И.А. Мнацаканян) .....	156
Рисунок 14 – Показатели самооценки эмоциональных состояний иностранных студентов до и после внедрения экспериментальной программы социальной адаптации, баллы (по тесту А. Уэссмана и Д. Рикса) .....	158
Рисунок 15 – Показатели личностной и реактивной тревожности иностранных студентов до и после участия в опытно-экспериментальной работе, баллы (по тесту Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) .....	159
Рисунок 16 – Показатели уровня регуляции в стрессовых ситуациях зарубежных обучающихся до и после внедрения экспериментальной программы социальной адаптации, баллы (по тесту А.О. Прохорова)..	160

**Приложение А**  
**Опросник иностранного студента**

---

Уважаемый студент, просим Вас принять участие в исследовании, целью которого является изучение вопросов адаптации, учебы и жизнедеятельности иностранных студентов в образовательном пространстве вуза. Для ответа на вопросы необходимо:

- 1) внимательно прочитать вопрос и варианты ответов;
- 2) выбрать один из ответов, наиболее соответствующий вашему мнению, и поставить знак «+» напротив него;
- 3) если ответ не предполагает выборы из предложенных вариантов, напишите свой ответ как можно полнее или, если Вы затрудняетесь, поставьте прочерк.

**Из какой страны Вы приехали учиться в Россию?**

---

**Ваш пол**

Мужской

Женский

**Сколько Вам лет?**

Меньше 18

От 20 до 25

От 18 до 20

Больше 25

**Что Вам понравилось в Россию?**

Город

Местные жители

Культура

Погода и природа

Местная еда

Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**На каком языке Вы общаетесь с окружающими?**

На родном языке

На английском языке

На русском языке

На французском языке

Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Какие отношения сложились у Вас с местными жителями?**

Положительные                      Негативные  
 Нейтральные                        Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Что лучше помогает Вам узнать язык и традиции народов России?**

Чтение книг, журналов и т.д.	Общение с местным населением
Участие в университетских мероприятиях	Просмотр кино и телепрограмм
Посещение учреждений культуры и культурно-досуговых мероприятий (музеи, выставки, центры, театры и т.п.)	Другое (укажите) _____ _____ _____

**Что для Вас было наиболее трудным в первые месяцы проживания в России?**

(Расставьте ответы по уровню сложности от 1 до 7, где 1 – самое сложное, 7 – самое легкое)

\_\_\_ Суровый климат, погода  
 \_\_\_ Низкий уровень владения русским языком  
 \_\_\_ Правила обучения в университете (требования, режим занятий)  
 \_\_\_ Общение с однокурсниками  
 \_\_\_ Общение с преподавателями и сотрудниками университет  
 \_\_\_ Общение с местным населением  
 \_\_\_ Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Как можно облегчить обучение иностранных студентов?**

Дать больше времени на самоподготовку  
 Обеспечить WiFi-доступ в Интернет в комнате самоподготовки общежития  
 Проводить дополнительные уроки русского языка  
 Проводить дополнительные консультации с преподавателями  
 Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Какие отношения сложились у Вас с преподавателями?**

Позитивные                              Нейтральные  
 Негативные                              Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Какие отношения сложились у Вас с российскими одногруппниками?**

Позитивные                              Нейтральные  
 Негативные                              Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**В какой группе Вам хотелось бы учиться?**

- В группе совместно с российскими студентами
- В группе иностранных студентов разных национальностей
- В группе иностранных студентов одной национальности

**Чем Вы занимаетесь в свободное от учебы время?**

- Гуляю по городу
- Читаю книги, журналы, газеты
- Общаюсь в социальных сетях в Интернете
- Занимаюсь спортом
- У меня нет свободного времени
- Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Часто ли Вы болеете в России?**

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| Раз в год      | Четыре раза и более    |
| Два раза в год | Вообще не болею        |
| Три раза в год | Другое (укажите) _____ |

**Что больше всего Вас не устраивает в общежитии?**

(Пронумеруйте ответы по уровню значимости)

- \_\_\_ Кухня
- \_\_\_ Душевая комната и санузел
- \_\_\_ Температура в комнате
- \_\_\_ Чистота в общежитии
- \_\_\_ Пропускной режим
- \_\_\_ Условия проживания
- \_\_\_ Слишком много людей проживают в комнате
- Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**С кем бы Вы хотели проживать в одной комнате в общежитии?**

- С российским(ой) студентом(кой)
- С иностранным(ой) студентом(кой) другой национальности
- Со студентом(кой) своей национальности
- Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Известны ли Вам случаи конфликтов в общежитии, которые происходят на национальной или религиозной почве?**

- Да
- Нет

**Как часто Вы покупаете продукты питания?**

Раз в неделю  
Два раза в неделю

Каждый день  
Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Где Вы покупаете продукты?**

В крупном торговом центре  
В магазине рядом с общежитием

На рынке  
Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Сколько Вы тратите в месяц денег на продукты питания?**

Менее 100\$  
От 100 до 150\$

От 150 до 250\$  
Более 250\$

**В каких университетских мероприятиях Вы участвовали? (Перечислите)**

---



---

**Хотите ли Вы в дальнейшем принимать участие в этих мероприятиях?**

Да  
Нет  
Не знаю

**Хотели бы Вы заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью?**

Да  
Нет, у меня другие интересы  
Я уже занимаюсь (укажите) \_\_\_\_\_

**Каким бы видом спорта или какой двигательной активностью Вы хотели бы заниматься?**

Легкой атлетикой	Гимнастикой
Футболом	Волейболом
Атлетической гимнастикой	Теннисом
Плаванием	Фитнесом
Национальными видами спорта	Скандинавской ходьбой
Другое (укажите) _____	

**Какая форма занятий для Вас более предпочтительна?**

Под руководством тренера, преподавателя

Самостоятельно

Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**По вашему мнению, что Вы приобрели, занимаясь спортом, двигательной активностью? (Выберите варианты ответов)**

Укрепилось здоровье, улучшилась работоспособность, физическое состояние

Приобрел(а) жизненно важные знания, умения, навыки

Приобрел(а) хорошую осанку

Нормализовал(а) вес, похудел

Сформировал(а) характер, приобрел(а) личностные качества, важные в жизни и в профессии

Другое (перечислите) \_\_\_\_\_

**Ваши мотивы занятий физическими упражнениями и спортом?**

Активно провести досуг, отдохнуть, восстановиться

Приобрести единомышленников, пообщаться с друзьями

Практиковаться в русском языке, расширить свой словарный запас

Поддерживать необходимый уровень физической подготовленности, улучшить уровень физического развития, поддерживать работоспособность

Участвовать в соревнованиях

Приобрести хорошую фигуру, сформировать правильную осанку

Поддерживать нужный вес

Нравится конкретный спорт, спортсмен(ка)

Укрепить здоровье, повысить иммунитет, вести здоровый образ жизни

Приобрести новые умения и навыки (перечислите какие) \_\_\_\_\_

Совершенствоваться в избранном виде спорта

Получить возможность пообщаться со студентами из других стран

Узнать новую информацию

Оптимизировать психоэмоциональное состояние

Повысить двигательную подготовленность

Спорт помогает добиться успехов в учебе, в жизни

Другое (перечислите) \_\_\_\_\_

**Как Вы считаете, занятия спортом помогут Вам лучше адаптироваться к жизни в России?**

Да

Нет

Не знаю

**Какие черты характера помогли Вам привыкнуть к жизни и учебе в России?**

(Выберите три варианта ответа)

Ответственность (responsibility)

Самостоятельность (independence)

Коммуникабельность (sociability)

Активность (activity)

Настойчивость (persistence)

Решительность (resoluteness)

Терпимость к представителям других национальностей (Tolerance towards people of nationalities)

Другой (укажите) \_\_\_\_\_

**Нуждаетесь ли Вы в помощи?**

Нет, я справляюсь сам(сама)

Да, мне необходим человек, который бы мне помогал в учебе, решении бытовых проблем и т. п.

Иногда в зависимости от ситуации

**Как Вы считаете, кто мог бы помочь Вам адаптироваться к учебе и жизни в России?**

Любой человек, не важно, кто он, – главное, чтобы понимал меня

Кто-то из однокурсников

Преподаватель

Специально подготовленный для этого человек

Другое (укажите) \_\_\_\_\_

**Ваше общее впечатление о проживании в городе Москве?**

Положительное

Нейтральное

Негативное

**Ваше общее впечатление об обучении в вузе?**

Положительное

Нейтральное

Негативное

Спасибо за участие в опросе!

**Приложение Б**  
**Модифицированный опросник И.А. Шолохова**

Уважаемый студент!

Сегодня многие говорят о том, от чего зависят межэтнические взаимоотношения между людьми, какие их особенности и качества делают кого-то друзьями, а кого-то врагами. Хотелось бы знать и Ваше мнение по некоторым из таких вопросов. Для этого приглашаем Вас принять участие в небольшом исследовании.

Поставьте, пожалуйста, галочку в графе, с которой совпадает Ваш мнение.

Надеемся на Ваши искренние и подробные ответы. Благодарим за участие в опросе!

<b>Утверждения</b>	<b>Согласен</b>	<b>Не согласен</b>	<b>Затрудняюсь ответить</b>
При общении со студентами из своей страны нужно говорить с ними только на русском языке			
Хотели бы, чтобы для студентов из вашей страны в столовой вуза готовили национальные блюда			
В учебном заведении должен быть куратор для студентов из вашей страны, владеющий вашим языком			
В учебном заведении должна присутствовать литература на вашем языке			
Студентам следует самим объединяться в свои национальные организации			
Учебному заведению нет надобности уделять внимание национальным культурным традициям студентов			
Приток студентов из вашей страны должен быть ограничен из-за большого количества говорящих на вашем языке, что мешает процессу обучения на русском языке			
Поселения студентов, говорящих на вашем языке, должны быть сконцентрированы, а не разбросаны по всей стране (городу)			
Нужно запрещать студентам из вашей страны говорить на родном языке			
При общении со студентами из вашей страны в целях обучения их языку должен использоваться русский язык			
Иностранные студенты должны иметь право на выходные во время своих национальных праздников			
Сохранение культурных традиций – это, скорее, ответственность самих иностранных студентов, нежели обязанность общества			
Иностранным студентам самим следует заботиться о своих религиозных обрядах			

*Окончание таблицы*

1	2	3	4
Развитие сферы услуг для иностранных студентов – это, скорее, их забота, а не местных властей			
В сфере социального обслуживания к иностранным студентам нужно относиться так же, как и к местным жителям			
Учебные заведения должны предоставлять для иностранных студентов специальные услуги			
Организации, принимающие на работу иностранных студентов, должны иметь общественную поддержку			
Общественные нормы по отношению к иностранным студентам должны быть более гибкими			

**Приложение В**  
**Модифицированный опросник Л.В. Янковского**

**Инструкция.** Перед Вами ряд утверждений, которые помогут определить степень успешности Вашей адаптации к новой социокультурной среде. Если Вы согласны с утверждением, рядом с номером утверждения поставьте знак «+» («да»), если нет – знак «-» («нет»), если какое-нибудь утверждение к вам не относится, поставьте знак «0».

Отвечайте, пожалуйста, искренне и честно.

1. Мне нравится русская культура.
2. Мне нравится знакомиться с коренными жителями.
3. По-моему, я здесь гораздо способнее и находчивее, чем был у себя на родине.
4. У меня есть близкие люди среди коренного населения.
5. У новоприбывших всегда одинаковые проблемы.
6. Я сам виноват в своих неудачах.
7. Я с удовольствием изучаю русский язык.
8. Если я попаду в беду, я всегда могу рассчитывать на помощь.
9. Я знаком с российскими законами.
10. На низкоквалифицированной работе человек теряет уважение знакомых.
11. Я хотел бы учиться по направлению, аналогичному тому, по которому я учился у себя на родине.
12. Я смотрю российское телевидение.
13. Материально обеспеченные люди добрее.
14. Я рассчитываю только на собственные силы.
15. Я провожу свое свободное время так, как мне хочется.
16. Мне достаточно того внимания и той заботы, которые мне уделяют.
17. У меня есть желание переехать в другую страну.
18. Я верю в будущее.
19. Я постоянно озабочен своим материальным положением.
20. Я чаще бываю доволен, чем наоборот.
21. Здесь мне чего-то не хватает.
22. Здесь я учусь по желаемой специальности.

23. Я выбит из колеи.
24. В нашей семье много проблем.
25. Мне нравится здешняя природа.
26. Я представлял себе жизнь здесь такой, какой она и оказалась.
27. Люди часто разочаровывают меня.
28. Мне нравится бывать в местах, где я раньше никогда не был.
29. Я соблюдаю религиозные праздники.
30. Временами я не уважаю себя.
31. Я с удовольствием буду учиться на любом месте, лишь бы учеба приносила удовлетворение.
32. В течение последнего времени я чувствую себя хуже.
33. Я думаю, что каждый должен заботиться о другом.
34. Временами мы с коллегами проводим свободное время вместе.
35. Мне не хочется, чтобы о моем положении знали у меня на родине.
36. Я хорошо себя чувствую среди местного населения.
37. Я не испытываю материальных затруднений.
38. Очень многие живут хуже, чем могли бы.
39. Лучше никому не доверять.
40. Здесь у меня есть ощущение скованности, внутренней несвободы.
41. У меня мало свободного времени.
42. Я всегда следую чувству долга, воспитанному в детстве.
43. Я предпочитаю путешествовать с друзьями, нежели с родственниками.
44. Я буду учиться по желаемому направлению, даже если для этого понадобится много времени.
45. Мои ожидания с приездом оправдались.
46. Я против подачи милостыни.
47. Материальная обеспеченность – самое главное в жизни.
48. Я интересуюсь происходящими здесь событиями.
49. Я редко устаю на работе.
50. Я безразличен к религии.
51. Я люблю вспоминать о прошлом.
52. Люди, как правило, нравятся мне.

53. Я хорошо был проинформирован перед отъездом о жизни в России.
54. У себя на родине я был материально независим.
55. Религиозный человек – более нравственный.
56. Будущее не зависит от меня.
57. Я охотно знакомлюсь с людьми.
58. Миром правит справедливость.
59. Я люблю праздники.
60. Если ты хороший студент, то в будущем работу тебе найти – нет проблем.
61. Миллионеры в основном люди честные.
62. В России жили мои родственники до моего приезда.
63. Я деятелен, энергичен, инициативен.
64. Мне не хватает знаний, чтобы работать по желаемой специальности.
65. У меня на родине остались близкие мне люди.
66. Здесь я чувствую себя защищенным.
67. Я считаю, что мир должен быть без границ.
68. Временами я чувствую себя никому не нужным.
69. Моя повседневная жизнь занята интересными делами.
70. Мне помогают мои близкие.
71. Наша семья всегда придерживалась религиозных убеждений.
72. При определенных обстоятельствах я готов вернуться обратно.
73. Я никогда не начинаю разговор первым.
74. Временами я скучаю по природе моей родины.
75. Я посоветовал бы своим близким приехать сюда.
76. Я делаю то, что мне нравится.
77. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
78. Если я испытываю какие-нибудь затруднения, я с легкостью спрашиваю совета.
79. Я контролирую свое поведение в соответствии с нормами российских законов.
80. Я чувствую неприязнь к тому, что меня окружает.
81. Я интересуюсь событиями, происходящими у меня на родине.
82. У меня нет здесь близкого мне человека.
83. Я хотел бы сменить место работы.

84. Еще у себя на родине я планировал, по какой специальности буду работать здесь.

85. Временами я думаю о моем приезде к себе на родину.

86. Я уехал бы раньше, если бы у меня была такая возможность.

87. Я думал, что здесь мне будет лучше.

88. Неудачники должны винить прежде всего себя.

89. Здесь я чувствую себя дома.

90. Меня не волнует, кто какой национальности.

91. Мои знания и опыт, привезенные с родины, выше, чем приходится применять здесь.

92. Временами мне не хватает общения.

93. Мне нравится российское телевидение.

94. Иногда мне нечем занять себя.

95. Русский язык станет для меня в будущем родным.

96. Все имеют одинаковые возможности добиться материального благополучия.

**Приложение Г**  
**Методика И.А. Мнацаканян**  
**(выявление степени выраженности культурного шока)**

**Инструкция.** Оцените, пожалуйста, 10 эмоциональных проявлений межкультурной адаптации, помогающих понять, как Вы себя чувствуете в новых условиях, по семибалльной шкале: 1 – минимальная выраженность; 2–3 – слабая; 4 – средняя; 5–6 – сильная; 7 – максимальная выраженность.

№	Эмоциональные проявления	Оценки						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Чувство потери друзей и близких							
2	Чувство отверженности, изоляции							
3	Путаница ценностей и нравственных норм							
4	Трудности самоопределения							
5	Беспокойство о качестве услуг							
6	Беспокойство о качестве пищи							
7	Страх перед контактом с людьми							
8	Повышенная тревожность							
9	Желание немедленно вернуться домой							
10	Ощущение собственной некомпетентности							

**Приложение Д**  
**Самооценка эмоциональных состояний**  
**(А. Уэссман и Д. Рикс)**

**Инструкция.** Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

**Опросник**

**Спокойствие / тревожность**

10. Совершенное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

**Энергичность / усталость**

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.

5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

### **Приподнятость / подавленность**

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

### **Уверенность в себе / беспомощность**

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

**Приложение Е**  
**Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности**  
**(Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)**

**Шкала реактивной тревожности (РТ)**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

**Шкала личностной тревожности (ЛТ)**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всекие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

**Приложение Ж**  
**Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров)**

Методика позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

**Инструкция.** Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, то замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе и дома сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

**Приложение И**  
**Тест коммуникативных умений (Л. Михельсон)**

**Инструкция.** Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

**Тестовый материал**

**1. Кто-либо говорит Вам: «Мне кажется, что Вы замечательный человек». Вы обычно в подобных ситуациях:**

- а) Говорите: «Нет, что Вы! Я таким не являюсь».
- б) Говорите с улыбкой: «Спасибо, я действительно человек выдающийся».
- в) Говорите: «Спасибо».
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: «Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону».

**2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: «Нормально!»
- б) Говорите: «Это было отлично, но я видел результаты получше».
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: «Я могу сделать гораздо лучше».
- д) Говорите: «Это действительно замечательно!»

**3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: «Мне это не нравится!» Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите: «Вы – болван!»
- б) Говорите: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки».
- в) Говорите: «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим.

г) Говорите: «Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете!»

д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

**4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: «Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам». Обычно Вы в ответ:**

а) Говорите: «Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!»

б) Говорите: «Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа».

в) Говорите: «Если кто-либо растяпа, то это Вы».

г) Говорите: «У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то».

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

**5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:**

а) Говорите: «Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать».

б) Говорите: «Я все думал, когда же Вы придете».

в) Говорите: «Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас».

г) Ничего не говорите этому человеку.

д) Говорите: «Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!»

**6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:**

а) Никого ни о чем не просите.

б) Говорите: «Вы должны сделать это для меня».

в) Говорите: «Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?» – после этого объясняете суть дела.

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

д) Говорите: «Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня».

**7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:**

- а) Говорите: «Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?»
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: «У Вас какая-то неприятность?»
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь, говорите: «Вы просто как большой ребенок!»

**8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: «Вы выглядите расстроенным». Обычно в таких ситуациях Вы:**

- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: «Это не Ваше дело!»
- в) Говорите: «Да, я немного расстроен. Спасибо за участие».
- г) Говорите: «Пустяки».
- д) Говорите: «Я расстроен, оставьте меня одного».

**9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Говорите: «Вы с ума сошли!»
- б) Говорите: «Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой».
- в) Говорите: «Я не думаю, что это моя вина».
- г) Говорите: «Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите».
- д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

**10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите: «Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать».
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: «Это глупость; я не собираюсь этого делать».
- г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: «Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано».
- д) Говорите: «Если Вы этого хотите...» После чего выполняете просьбу.

**11. Кто-то говорит Вам, что, по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Говорите: «Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей».
- б) Говорите: «Нет, это не было столь здорово».
- в) Говорите: «Правильно, я действительно это делаю лучше всех».
- г) Говорите: «Спасибо!»
- д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

**12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите: «Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне».
- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: «Да, спасибо».
- в) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего».
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- д) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо».

**13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: «Извините, но Вы ведете себя слишком шумно». В таких случаях Вы обычно:**

- а) Немедленно прекращаете беседу.
- б) Говорите: «Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда».
- в) Говорите: «Извините, я буду говорить тише». После чего ведется беседа приглушенным голосом.
- г) Говорите: «Извините» и прекращаете беседу.
- д) Говорите: «Все в порядке» и продолжаете громко разговаривать.

**14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: «Некоторые люди ведут себя очень нервно».
- б) Говорите: «Становитесь в хвост очереди!»
- в) Ничего не говорите этому типу.
- г) Говорите громко: «Выйди из очереди, ты, нахал!»
- д) Говорите: «Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди».

**15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Выкрикиваете: «Вы болван, я ненавижу Вас!»
- б) Говорите: «Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете».
- в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
- г) Говорите: «Я рассержен. Вы мне не нравитесь».
- д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

**16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
- б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
- в) Отбираете эту вещь.
- г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
- д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

**17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но, так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Говорите: «Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом».
- б) Говорите: «Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им».
- в) Говорите: «Нет, приобретайте свой!»
- г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
- д) Говорите: «Вы с ума сошли!»

**18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

**19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: «Что Вы делаете?»**

**Обычно Вы:**

а) Говорите: «О, это пустяк». Или: «Да ничего особенного».

б) Говорите: «Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?»

в) Продолжаете молча работать.

г) Говорите: «Это совсем Вас не касается».

д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

**20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:**

а) Рассмеявшись, говорите: «Почему Вы не смотрите под ноги?»

б) Говорите: «У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?»

в) Спрашиваете: «Что случилось?»

г) Говорите: «Это все колдобины в тротуаре».

д) Никак не реагируете на это событие.

**21. Вы ударились головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: «С Вами все в порядке?» Обычно Вы:**

а) Говорите: «Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!»

б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

в) Говорите: «Почему Вы не занимаетесь своим делом?»

г) Говорите: «Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне».

д) Говорите: «Пустяки, у меня все будет о'кей».

**22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-то другого.**

**Обычно в таких случаях Вы:**

а) Не говорите ничего.

- б) Говорите: «Это их ошибка!»
- в) Говорите: «Эту ошибку допустил я».
- г) Говорите: «Я не думаю, что это сделал этот человек».
- д) Говорите: «Это их горькая доля».

**23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

**24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите: «Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал».
- б) Говорите: «Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?»
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: «Замолчите! Вы меня перебили!»

**25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:**

- а) Говорите: «Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите».
- б) Говорите: «Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще».
- в) Говорите: «Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите».
- г) Говорите: «Отойдите, оставьте меня в покое».
- д) Говорите: «Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом».

**26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:**

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
- в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
- г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.

**27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом «Привет!» В таких случаях Вы обычно:**

- а) Говорите: «Что Вам угодно?»
- б) Не говорите ничего.
- в) Говорите: «Оставьте меня в покое».
- г) Произносите в ответ «Привет!», представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- д) Киваете головой, произносите «Привет!» и проходите мимо.

**Приложение К**  
**Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях**  
**(И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева)**

Методика нацелена на определение основных коммуникативных ориентаций и их гармоничности в процессе формального общения.

**Инструкция.** Вам необходимо выбрать один из вариантов ответов на предложенные в опроснике утверждения:

- а) именно так;
- б) почти так;
- в) кажется, так;
- г) может быть, так.

В процессе работы с методикой старайтесь опираться на свой опыт общения с партнерами по деловому общению.

**Опросник**

1. Мой партнер смотрит на предмет обсуждения всесторонне, учитывая и мою точку зрения.
2. Мой партнер считает меня достойным уважения.
3. Когда обсуждаются различные точки зрения, мы вникаем с партнером в дело по существу. Мелочи нас не волнуют.
4. Я уверен, что партнер понимает мои намерения по поводу создания хороших взаимоотношений с ним.
5. Мой партнер всегда по достоинству оценивает мои высказывания.
6. Мой партнер чувствует, когда в ходе беседы надо слушать, а когда говорить.
7. Я уверен, что при обсуждении конфликтной ситуации проявляю сдержанность.
8. Я чувствую, что партнер может заинтересоваться предметом моего сообщения.
9. Мне нравится проводить время в беседах с партнером.
10. Когда мы с партнером приходим к соглашению, то хорошо знаем, что каждому из нас делать.
11. Если обстановка того требует, то мой партнер готов продолжить обсуждение проблемы до ее выяснения.

12. Я стараюсь идти навстречу просьбам моего партнера.
13. Оба, мой партнер и я, стараемся угодить друг другу.
14. Мой партнер обычно говорит по существу, без лишних слов.
15. После обсуждения с партнером разных точек зрения я чувствую, что это идет мне на пользу.
16. Будучи расстроенным, я использую слишком резкие выражения.
17. Я стараюсь искренне понять намерение моего партнера.
18. Я вполне могу рассчитывать на искренность моего партнера.
19. Я считаю, что хорошие взаимоотношения зависят от усилий обеих сторон.
20. После какой-либо ссоры с партнером мы обычно стараемся быть друг к другу внимательнее.

**Приложение Л**  
**Оценка уровня общительности (В.Ф. Ряховский)**

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека, его способности устанавливать, поддерживать и сохранять хорошие личные и деловые взаимоотношения с окружающими людьми. Испытуемому предлагаются вопросы, отвечать на которые следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

**Инструкция.** Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
3. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-нибудь вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 10 рублей, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения?

12. Боятесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-нибудь в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?



**Приложение Н**

**Министерство спорта Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ)**

Утверждаю

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ПРОГРАММА СОПРОВОЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ  
ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Москва – 20 \_\_\_\_

**Оглавление**

1 Пояснительная записка	3
2 План мероприятий по реализации основных направлений деятельности с иностранными студентами	8
3 Механизм реализации и контроль за ходом исполнения программы	15
4 Ожидаемый результат	16
5 Список литературы	17

## 1 Пояснительная записка

В настоящее время Российская Федерация постоянно укрепляет экономические и культурные связи с зарубежными странами, сотрудничество постоянно расширяется и в сфере образования. С одной стороны, все больше российских студентов обучается в университетах Европы, Азии и Америки. С другой – многие молодые люди из иностранных государств в качестве организаций для получения высшего образования выбирают ведущие вузы России.

Сегодня университет рассматривается как открытая, мультикультурная инклюзивная образовательная система, создающая условия для развития каждого обучающегося. Все возрастающее количество студентов-иностранцев, представителей самых разных культур, обуславливает острую необходимость постоянной организованной и последовательной воспитательной работы по формированию у них системы знаний о законах, культуре, традициях, национальных особенностях жителей РФ. Не менее важно сформировать положительное отношение к зарубежными обучающимся у российской молодежи, вызвать у них интерес и уважение к иной национальной культуре, ее знание и понимание. В процессе обучения иностранные студенты сталкиваются с новой социокультурной и языковой средой, новыми методами и формами обучения, сменой режима труда и отдыха, новыми природно-географическими, климатическими условиями, что неизбежно вызывает у них появление иных непривычных эмоциональных переживаний и психических состояний. Это объективно ставит перед организациями высшего образования задачу по научно обоснованной организации процесса социальной адаптации иностранных студентов к условиям жизнедеятельности и обучения в вузах РФ.

*Социальная адаптация* выступает как целостное явление, характеризующее и отражающее приспособление личности к социокультурной и природной среде, интеграцию с общностью и самоопределение в ней на основе наиболее существенных особенностей и индивидуальности человека. В процессе адаптации происходят изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Адаптация иностранных студентов имеет сложный и противоречивый характер, а степень адаптированности определяется множеством факторов: индивидуальных и групповых. К *индивидуальным*

*факторам* можно отнести индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическую активность, состояние здоровья, обстоятельства жизненного опыта индивида, его социальное окружение, статус семьи и т. д. К числу *групповых факторов* относят степень сходства или различия между культурами, особенности страны пребывания, психологические факторы адаптации к учебной группе.

Доминирующие факторы дезадаптации иностранных обучающихся, возникающие в первый год пребывания в новой стране, могут быть сгруппированы следующим образом:

- *лично-психологические трудности*, связанные с приспособлением личности, сменой природно-географических и климатических условий, психоэмоциональным напряжением, приводящим к ухудшению самочувствия, повышению тревожности и трудностям адаптации;

- *учебно-познавательные трудности*, связанные, в первую очередь, с недостаточной языковой подготовкой, преодолением различий в системах образования; адаптацией к новым требованиям и системе контроля знаний; организацией учебного процесса, который должен строиться на принципах саморазвития личности, привития навыков самостоятельной работы;

- *социокультурные трудности*, связанные с освоением нового социального и культурного пространства университета; преодолением языкового барьера в решении коммуникативных проблем как по вертикали (с администрацией институтов, преподавателями и сотрудниками), так и по горизонтали (в процессе межличностного общения внутри межнациональной малой учебной группы, где трудности проявляются в форме выраженной отчужденности от коллектива учебной группы, внутриличностными и межличностными конфликтами и, как следствие, снижением успеваемости, потерей интереса и смысла учебно-профессиональной деятельности).

Таким образом, успешность процесса адаптации обеспечивает адекватное взаимодействие иностранных студентов с социокультурной и интеллектуальной средой вуза, психоэмоциональную стабильность, формирование новых качеств личности и благоприятного социального статуса, освоение новых социальных ролей, приобретение новых ценностей, осмысление значимости традиций будущей профессии.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что в качестве основных средств социальной адаптации и личностного развития иностранных студентов выступает физкультурно-спортивная деятельность (ФСД).

**Целью** программы является создание условий для успешной социальной адаптации иностранных студентов к образовательному пространству университета в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Наиболее конкретными и актуальными являются следующие **задачи**:

– формирование толерантного отношения (как у иностранных, так и у российских студентов) как способности понять и принять человека «другой» культуры, ментальности, стиля мышления и т. д.;

– организация социально-педагогической и психологической поддержки и сопровождения иностранных студентов, в том числе средствами ФСД;

– содействие и организация в университете благоприятной поликультурной среды, способствующей налаживанию межкультурного диалога;

– организация и проведение образовательных, культурных, *спортивных*, научных и других мероприятий, способствующих актуализации предприимчивости, инициативы, успешного саморазвития и самореализации личности, создающих условия для успешной социальной адаптации иностранных граждан.

В целях успешной социальной адаптации студентов в ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (далее – РГУФКСМиТ) разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами Министерства науки и высшего образования РФ, Министерства спорта РФ, Уставом университета, локальными нормативными актами учреждения высшего образования и т. д. Программа социальной адаптации, которая определяет цели, задачи, основные направления, формы и методы работы администрации и педагогического коллектива РГУФКСМиТ с иностранными студентами в университете с учетом особенностей и потребностей обучающихся и позволяет создать условия для достижения положительных результатов адаптации и успешного включения студентов в учебную и иные виды деятельности.

В работе по социальной адаптации студентов задействованы все подразделения университета, в том числе особое место отводится и самим студентам. При этом студент выступает как личность, как природный, уникальный, имеющий потребности и

способности саморазвивающийся организм. Также активными субъектами коммуникации и взаимодействия являются преподаватели, кураторы (тьюторы), которые выполняют роль помощников, наставников, организаторов студенческого коллектива, умеющие мотивировать и формировать общественные отношения в группе, способствующие развитию способностей студента. В целом функцию коллектива можно охарактеризовать как создание развивающего пространства для всего студенческого коллектива, так и каждого студента в отдельности с целью непрерывного развития потребностей, способностей, сознания, что позволит успешно адаптироваться в новой ситуации. Реализация данной Программы обеспечивает наиболее полное и эффективное приспособление студентов к условиям обучения, а также формирование у них новой системы жизнедеятельности, развитие научных, организаторских и коммуникативных способностей.

### **Содержание деятельности по социальной адаптации иностранных обучающихся**

Содержание деятельности по социальной адаптации иностранных обучающихся включает основные направления:

1. *Организационно-методическое и информационное сопровождение образовательного процесса* предусматривает:

– организацию, координацию деятельности всех структурных подразделений университета по планированию работы (в рамках программы), ее анализ и коррекцию;

– организацию и проведение методических семинаров и курсов для подготовки кураторов (тьюторов) для работы с иностранными студентами, а также инструкторов по видам спорта;

– актуализацию информации на сайте, создание и распространение информационных материалов, отражающих содержание, направление и формы жизнедеятельности студенческой молодежи университета (информационные стенды, бюллетени, интернет-сайты и др.);

– создание условий для ознакомления обучающихся со спецификой учебного процесса в университете (собрания, индивидуальные и групповые беседы,

консультирование по соблюдению правил внутреннего распорядка, организации умственного труда, режиму труда и отдыха и др.);

2. *Языковая адаптация* иностранных обучающихся предполагает:

- использование системы преподавания русского языка как иностранного;
- обеспечение условий для проведения дополнительных занятий для иностранных студентов;

- работу волонтерских отрядов из числа иностранных студентов старших курсов, способствующую оптимизации взаимодействия студентов с участниками образовательного процесса (преподавателями, студентами и т. д.).

3. *Социально-педагогическое и психологическое сопровождение* процесса адаптации иностранных студентов способствует:

- обеспечению социальных гарантий иностранным обучающимся;
- развитию системы морального и материального поощрения и поддержки;
- профилактике состояний дезадаптации («телефон доверия», интернет-ресурс, тренинги и практикумы, индивидуальное и групповое консультирование и др.);
- содействию в профессиональной адаптации иностранных студентов.

4. *Культурно-досуговая деятельность* обучающихся включает:

- создание условий для участия студентов в культурной жизни университета (проведение «Недели знаний», праздника «Посвящение в студенты», фестиваля иностранных студентов и др.);

- вовлечение студентов в обсуждение актуальных вопросов университетской жизни, в разнообразную деятельность гражданско-патриотической, общественно полезной, творческой, художественной и другой направленности.

5. *Физкультурно-спортивная деятельность* предусматривает создание условий для занятий физическими упражнениями и спортом, приобщения и ведения здорового, физически активного образа жизни на основе изучения интересов и потребностей иностранных студентов, в том числе *включающая*:

- проведение семинаров по подготовке общественных инструкторов по спорту для работы с иностранными студентами;

- разработку программ по видам спорта и формам двигательной активности для занятий с иностранными студентами;

– организацию работы секций по видам спорта и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и праздников.

### **Научное сопровождение программы**

Проведение ежегодных научно-практических семинаров по вопросам повышения профессионального мастерства педагогических работников, кураторов (тьюторов).

Создание и обобщение положительного опыта работы по организации работы с иностранными студентами.

Изучение запросов и интересов иностранных студентов, определение основных направлений, содержания и форм воспитательной работы со студентами на основе данных мониторинга эффективности учебной и воспитательной работы в университете.

Создание системы воспитательных мероприятий, обеспечивающих раскрытие индивидуальности и талантов иностранных студентов.

Привлечение иностранных студентов к участию в конкурсах, выставках, олимпиадах, кружках, клубах, объединениях по интересам и др.

Реализация данной Программы обеспечивает наиболее полное и эффективное приспособление студентов к условиям обучения, а также формирование у них новой системы жизнедеятельности, развитие научных, организаторских и коммуникативных способностей.

### 3 План мероприятий по реализации основных направлений деятельности с иностранными студентами

Эффективной организации работы по адаптации студентов групп нового набора способствует скоординированный план деятельности всех структурных подразделений университета, включающий следующие блоки (Таблица):

	Содержание и формы работы	Сроки проведения	Ответственный, исполнители
1	2	3	4
<b>1 Организационно-методическое и информационное сопровождение</b>			
1.1	Организация расселения иностранных обучающихся в общежития	Август – октябрь	Отдел международных связей (ОМС), деканаты
1.2	Заселение обучающихся в общежития: инструктаж по ТБ и ППБ; ознакомление с Правилами внутреннего распорядка; выдача пропусков и ключей	Август – октябрь	Заведующие общежитиями, кураторы (тьюторы)
1.3	Планирование работы (научно-исследовательской, учебно-методической, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и воспитательной) структурных подразделений с учетом Программы	Сентябрь – октябрь	Институты (деканаты), кафедры
1.4	Ознакомление обучающихся с правилами и требованиями образовательного процесса в вузе	Сентябрь	ОМС, Институты (деканаты)
1.5	Встречи ректора, проректоров, директоров института, заведующих кафедр, преподавателей и специалистов университета с иностранными обучающимися	В течение учебного года	Институты (деканаты)
1.6	Осуществление приема иностранных студентов по личным вопросам	В установленные дни и часы в течение учебного года	Ректорат, проректора, директоры институтов, руководители структурных подразделений
1.7	Проведение в институтах, на факультетах, на кафедрах, в общежитиях собраний студентов	Сентябрь	Институты (деканаты), кураторы

## Продолжение таблицы

1	2	3	4
1.8	Курсы повышения квалификации, занятия для сотрудников и преподавателей университета по вопросам социального содействия иностранным обучающимся (по отдельным планам); организация методического семинара «Сопровождение иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности»	В течение учебного года	Студенческий ОК, ИПК и ПК, ОМС, институты (деканаты), профком студентов
1.9	Составление социальных паспортов групп, институтов, факультетов, университета	Сентябрь – октябрь	Кураторы (тьюторы), институты (деканаты), ОМС
1.10	Вынесение на заседание кафедр, совета института (факультета) вопросов, связанных с профилактикой нарушений дисциплиной	Один раз в месяц в течение учебного года	Институты (деканаты), кураторы (тьюторы)
1.11	Организация встреч иностранных обучающихся с представителями отделения по гражданству и миграции с целью обсуждения вопросов о паспортно-визовом режиме РФ	В течение учебного года	ОМС
1.12	Мероприятия в рамках комплекса мер по совершенствованию работы с иностранными гражданами, которые обучаются в университете	В течение учебного года	ОМС, Институты (деканаты), отдел реализации программ довузовской подготовки
1.13	Разработка и содержательное обновление памяток по оперативной проблематике для разных категорий студентов, включая иностранных обучающихся и др.)	В течение учебного года	Профком студентов
<b>2 Языковая адаптация</b>			
2.1	Использование технологий в обучении: составление словарей; разработка практикумов; проведение тестирования	В течение учебного года	Отдел реализации программ довузовской подготовки, кафедра иностранных языков и лингвистики

## Продолжение таблицы

1	2	3	4
2.2	Разработка и внедрение программ по русскому языку для иностранных обучающихся с учетом специфики институтов, факультетов	Август – сентябрь	Отдел реализации программ довузовской подготовки, кафедра иностранных языков и лингвистики
2.3	Разработка учебных пособий по русскому языку для иностранных обучающихся в соответствии с разработанными программами	В течение учебного года	Отдел реализации программ довузовской подготовки, кафедра иностранных языков и лингвистики
2.4	Поддержание, обновление и развитие сайта университета, «Модус», «Эврика»	В течение учебного года	Институты (деканаты)
2.5	Деятельность волонтерских отрядов и студентов-кураторов (тьюторов), оказывающих помощь в адаптации иностранных обучающихся	В течение учебного года	Институты (деканаты)
<b>3 Социально-педагогическое и психологическое сопровождение</b>			
3.1	Презентация деятельности подразделений университета для первокурсников	Сентябрь	Институты (деканаты)
3.2	Тестирование личностных особенностей первокурсников, мотивации поступления в вуз, выявление первичных затруднений и проблем в адаптации студентов, создание банка данных студентов, испытывающих трудности в первичной адаптации; диагностика суицидального риска и риска химической зависимости	Октябрь – Февраль	Институты (деканаты)
3.3	Анализ первичной диагностики и определение направлений коррекции	Октябрь	Институты (деканаты)
3.4	Информирование о результатах первичной диагностики руководства факультетов, кураторов (тьюторов) академических групп, педагогических работников общежитий и др.	В течение учебного года	Институты (деканаты)
3.5	Мониторинг морально-психологического климата в общежитиях	Октябрь – ноябрь	Институты (деканаты)
3.6	Мониторинг процесса адаптации иностранных студентов к условиям обучения и проживания в РГУФКСМиТ	Январь – февраль	ОВР, институты (деканаты)

## Продолжение таблицы

1	2	3	4
3.7	Исследование готовности студентов к профессиональной деятельности (анкетирование)	Март – апрель	Институты (деканаты)
3.8	Мероприятия в рамках комплекса мер по совершенствованию работы с иностранными гражданами, обучающимися в университете: – координация деятельности старостата иностранных обучающихся; – Фестиваль иностранных обучающихся (по отдельному плану); – социально-педагогическое и психологическое сопровождение процесса адаптации иностранных обучающихся в общежитиях	В течение учебного года	ОВР, институты (деканаты)
3.9	Мероприятия в рамках комплекса мер по дезадаптации: «Позитив через объектив» (фотомарафон); «Твоя жизнь – твой выбор» (тренинги) и т. д.	В течение учебного года	СППС, институты (деканаты), спортклуб
3.10	Проведение информационно-просветительских мероприятий (выставки, встречи со специалистами, акции, тематические программы и др.), направленные на пропаганду ЗОЖ	В течение учебного года	Институты (деканаты), библиотека
3.11	Мероприятия в рамках реализации практикоориентированного проекта «Эстафета успеха» по адаптации студентов 1-го курса, которые проживают в общежитиях, к образовательному пространству университета: «Я – студент!», «Как преодолеть страх и раздражение в конфликтной ситуации» и др.	В течении учебного года	ОВР, институты (деканаты), профком студентов
3.12	Индивидуальное консультирование обучающихся, преподавателей, кураторов учебных групп и др. по проблемам адаптации студентов	В течение учебного года	Институты (деканаты)
3.13	Работа со студенческим активом (семинары, тренинги; встречи руководителей структурных подразделений с органами студенческого самоуправления, посещение заседаний профкома студентов и т. д.)	В течение учебного года	Институты (деканаты), кафедры, профком студентов

## Продолжение таблицы

1	2	3	4
3.14	Мероприятия в рамках реализации практикоориентированного проекта «Я – Лидер!» (для студентов 1-го курса по развитию лидерских качеств)	В течение учебного года	Институты (деканаты), кафедры
<b>4 Культурно-досуговое сопровождение</b>			
4.1	В рамках недели знаний: – торжественное собрание к Дню знаний; – праздничный вечер-посвящение первокурсников в студенты и др. (по отдельному плану)	Сентябрь	Институты (деканаты), кафедры, кураторы (тьюторы), профком студентов, студенческий актив
4.2	Традиционные вечера чествования культуры разных стран, представителями которых являются иностранные студенты	Сентябрь	Институты (деканаты), воспитатели общежитий, представители старостата иностранных студентов
4.3	Мероприятия, посвященные Дню Университета (по отдельному плану)	Октябрь	Институты (деканаты), кафедры, профкомы
4.4	Ко Дню независимости РФ: – «С любовью к России!» – творческий вечер-презентация жизни и культуры народов РФ	Ноябрь	Институты (деканаты), кафедры, профкомы
4.5	Мероприятия к Новому году: – «Зимняя фантазия» – концертная программа; «Новогоднее путешествие» – музыкальный бал-маскарад общежитий	Декабрь	Институты (деканаты), кафедры, профкомы
4.6	Фестиваль иностранных студентов: «Учись красноречию» (конкурс ораторского искусства среди иностранных обучающихся); – «Вечер дружбы» (вечер отдыха) и др. (по отдельному плану)	Февраль – март	Кафедра иностранных языков и лингвистики, отдел реализации программ довузовской подготовки, воспитатели общежитий, старостат иностранных студентов, Институты (деканаты), кафедры

## Окончание таблицы

1	2	3	4
4.7	Обзор-конкурс на лучшую комнату общежитий и т. п.	Март	Профком студентов, студсоветы общежитий
4.8	Фестиваль «Студенческая весна», конкурсы художественного, музыкального и т. д. творчества студенческой молодежи и др. (по отдельному плану)	Апрель	Институты (деканаты), кафедры, профкомы
4.9	Культурно-досуговое мероприятие «Диалог культур» (по отдельному плану)	В течение учебного года	Старостат иностранных студентов
4.10	Привлечение иностранных обучающихся к подготовке, проведению творческих, спортивно-физкультурных и др. мероприятий в городе, университете, на институтах, кафедрах, в общежитиях	В течение учебного года	Деканаты, ОМС, профкомом студентов
4.11	Знакомство с социокультурной средой города Москвы и Подмосковья (экскурсии, походы в музеи, театры, кинотеатры; посещение выставок; участие в университетских, городских и т. д. общественно-политических, спортивных и др. мероприятиях)	В течение учебного года	Деканаты, кафедры, другие подразделения, профком студентов
<b>5 Физкультурно-спортивная деятельность</b>			
5.1	Организация работы секций по видам спорта и формам двигательной активности	В течение учебного года	Кафедры
5.2	Соревнования по видам спорта среди иностранных студентов	Март	Кафедры
5.3	Спартакиада сборных команд общежитий по отдельным видам спорта (по отдельному плану)	Апрель – май	Кафедры, профком студентов, студсоветы общежитий
5.4	Культурно-спортивные мероприятия (посещение соревнований в качестве болельщиков, музея спорта и т.д.)	В течение учебного года	Кафедры, профком студентов
5.5	Другое		

### **3 Механизм реализации и контроль за ходом исполнения программы**

Проректор по спортивно-воспитательной работе, проректор по учебной работе, начальник отдела международных связей, начальник отдела по воспитательной работе с молодежью обеспечивают общую координацию деятельности, реализуют и осуществляют контроль за исполнением мероприятий данной Программы.

Структурные подразделения университета (институты, кафедры, студенческий совет) являются ответственными за выполнение соответствующих мероприятий данной Программы и учитывают ее положения при составлении годовых планов работы, определяя конкретные формы и методы реализации направлений и мероприятий Программы, в том числе проведение совместных мероприятий.

Информация о реализации мероприятий предоставляется по запросам, отражается в ежегодных отчетах.

### **4 Ожидаемый результат**

– Формирование позитивного представления о российском народе и государстве как надежных и серьезных партнерах, развитие партнерских отношений в сфере образования в будущем;

– формирование представлений о национальных и культурных особенностях и традициях народов РФ; уважения к ним; соблюдения этики межнационального общения в условиях диалога культур;

– повышение образовательного уровня и развитие научного потенциала иностранных обучающихся;

– повышение правовой грамотности иностранных студентов;

– повышение уровня владения русским языком;

– обеспечение непрерывности воспитательного процесса с учетом возрастных, индивидуальных и национальных особенностей обучающихся;

– установление бесконфликтного взаимодействия иностранных студентов с сотрудниками и студентами университета;

- формирование основ психологической культуры студентов-иностранцев;
- повышение уровня двигательной подготовленности, оптимизация физического состояния, повышение умственной и физической работоспособности, приобщение к здоровому физически активному образу жизни.

**Список литературы**

1. Вадутова, Ф.А., Кабанова, Л.И., Шкатова, Г.И. Оценка и прогнозирование адаптации иностранных студентов к условиям обучения в российских вузах // Вестник ТГПУ. – 2010. – № 12. – С. 123–126.
2. Витковская, М.И., Троцук, И.В. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России (на примере РУДН) // Вестник РУДН. – 2005. – № 6, 7. – С. 267–283.
3. Дементьева, С.В. Вузы России как механизм адаптации мигрантов (в контексте социологического и философского анализа) // Известия Томского политехнического университета. – 2008. – № 6 (313). – С. 158–164.
4. Иванова, М.И. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к высшей школе России: дис. ... д-ра психол. наук. – СПб.: СПбГТУ, 2001.
5. Кормилицын, А.П. Управление процессом адаптации иностранных студентов в новых экономических условиях. Современные научно-технические проблемы гражданской авиации: тезисы докладов Международной научно-технической конференции. – М.: МГТУ ГА, 1996. – С. 258.
6. Кривцова, И.О. Социокультурная адаптация иностранных студентов к образовательной среде российского вуза (на примере Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко) // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8 (1). – С. 284–288.
7. Моднов, С.И., Ухова, Т.В. Проблемы адаптации иностранных студентов, обучающихся в техническом университете // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 2(1). – С. 111–115.
8. Пак, Л.Г. Основные направления социализации студенческой молодежи в системе образования / Л.Г. Пак // Социально-гуманитарные знания. – 2009. – № 6. – С. 209–210.
9. Петров, В.П. и др. Особенности адаптации иностранных студентов // Социологические исследования. – 2009. – № 2 (2). – С. 117–121.

10. Савченко, И.А. Иностраный студент в России: условия и барьеры интеграции // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2010. – № 1. – С. 25–31.
11. Хайрулин, Р.З. Формирование культуры межнационального общения и толерантности в молодежной среде / Р.З. Хайрулин // Мир психологии. – 2009. – № 3. – С. 85–93.
12. Шевелев, Г.Е., Кабанова, Л.И., Михальченко, Е.В. Информационная система для оценки адаптации иностранных студентов // Вестник науки Сибири. – 2012. – № 1 (2). – С. 134–138.