

УДК 378.147:796-054.68  
DOI: 10.36979/1694-500X-2023-23-6-129-132

## СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА

*Л.В. Бортникова, Р.С. Наговицын*

*Аннотация.* Адаптация иностранных студентов к новой культуре и образовательной среде является сложным процессом, который может занять много времени и усилий. Физическая культура и спорт могут значительно помочь в этом процессе. В статье рассматривается проблема социально-образовательной адаптации студентов-иностранцев, получающих образование в российских вузах, которых становится всё больше с каждым годом. Социальная адаптация играет значимую роль в учебном процессе системы высшего образования, особенно это касается зарубежных студентов, которым нелегко привыкнуть к новому языку, культуре и системе учебного процесса. Задача данного исследования – обобщить опыт адаптации иностранных студентов и собрать эффективные практики, подходы и методики в этой области. В исследовании приняли участие студенты 1-го и 2-го годов обучения на базе Казанского государственного энергетического университета.

*Ключевые слова:* физическая культура; иностранные студенты; социальная адаптация.

---

## ЧЕТ ӨЛКӨЛҮК СТУДЕНТТЕРДИ ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЫНЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ-СПОРТТУК ИШМЕРДИГИНЕ СОЦИАЛДЫК-БИЛИМ БЕРҮҮ ЖААТЫНДА КӨНҮКТҮРҮҮ

*Л.В. Бортникова, Р.С. Наговицын*

*Аннотация.* Чет өлкөлүк студенттерди жаңы маданиятка жана билим берүү чөйрөсүнө көнүктүрүү көп убакытты жана күчтү талап кылган татаал процесс. Дене тарбия жана спорт бул процессте олуттуу көмөк көрсөтөт. Макалада Россиянын жогорку окуу жайларында билим алып жаткан чет өлкөлүк студенттерди социалдык-билим берүү жаатында көнүктүрүү маселеси каралат, алар жыл сайын көбөйүүдө. Социалдык ыңгайлашуу жогорку билим берүү системасынын окуу процессинде маанилүү ролду ойнойт, бул өзгөчө жаңы тилге, маданиятка жана окуу процессинин системасына оңой көнө албаган чет өлкөлүк студенттерге тиешелүү. Бул изилдөөнүн максаты – чет өлкөлүк студенттерди көнүктүрүү тажрыйбасын жалпылоо жана бул жаатта натыйжалуу тажрыйбаларды, ыкмаларды жана методикаларды чогултуу. Изилдөөгө Казан мамлекеттик энергетикалык университетинин базасында 1-жана 2-курсун студенттери катышкан.

*Түйүндүү сөздөр:* дене тарбия; чет өлкөлүк студенттер; социалдык көнүктүрүү.

---

## SOCIO-EDUCATIONAL ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS IN PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES OF THE UNIVERSITY

*L.V. Bortnikova, R.S. Nagovitsyn*

*Abstract.* The adaptation of foreign students to a new culture and educational environment is a complex process that can take a lot of time and effort. Physical culture and sports can greatly help in this process. This article deals with the problem of social and educational adaptation of foreign students who are educated in Russian universities, which are becoming more and more every year. Social adaptation plays a significant role in the educational process of the higher education system, especially for foreign students who find it difficult to get used to a new language, culture and educational process. The aim of this study is to generalize the experience of adaptation of foreign students and collect effective practices, approaches and methods in this area. The study involved students of 1 and 2 years of study at the Kazan State Power Engineering University.

*Keywords:* Physical culture; foreign students; social adaptation.

**Введение.** Одной из причин, почему физическая культура может помочь иностранным студентам, является её универсальность. Физические упражнения могут быть понятными для студентов, даже если они не говорят на языке страны, в которой обучаются. К тому же физические занятия часто проходят в группах, и это позволяет студентам быстрее социализироваться и общаться с другими студентами.

Физические занятия также могут помочь иностранным студентам чувствовать себя более комфортно и уверенно в новой среде, могут помочь снять стресс и тревогу, которые, как правило, испытывают студенты, когда сталкиваются с новым опытом. Более того, занятия физической культурой могут способствовать нашему физическому и эмоциональному благополучию, и это часто приводит к лучшей адаптации иностранных студентов.

Социально-образовательная адаптация иностранных студентов к физкультурно-спортивной деятельности вуза очень важна для успешной учёбы и интеграции в новой общественной среде. Для этого необходимо создать определённые образовательно-воспитательные условия, которые помогут иностранным студентам приспособиться к новым условиям учёбы и жизни, а также наладить контакты с местными студентами [1].

Одними из ключевых условий социально-образовательной адаптации являются организация спортивной деятельности и проведение спортивных мероприятий. Это может быть организация учебных студенческих турниров, соревнований или создание специальных спортивных секций для иностранных студентов. Также стоит участвовать в различных физкультурно-спортивных проектах и мероприятиях, которые проводятся на университетском уровне.

Организация общественной жизни также имеет большое значение для социальной адаптации иностранных студентов. Вуз может организовывать культурно-развлекательные мероприятия, как, например, праздники и фестивали, чтобы помочь иностранным студентам лучше начать понимать местную культуру и создавать возможности для общения с местными студентами [2].

Важно также уделять внимание языковой поддержке. Университет может предложить

дополнительные курсы языкового обучения, чтобы помочь студентам улучшить свои навыки общения на языке страны временного проживания и наладить контакты с местными жителями.

Создание таких условий поможет иностранным студентам быстрее и легче приспособиться к новым условиям учёбы и жизни, укрепить здоровье, расширить кругозор и наладить контакты с местными студентами.

**Цели и задачи исследования.** Выяснить, как именно мы можем помочь иностранным студентам адаптироваться к нашей культуре. Как сделать процесс адаптации максимально лёгким для молодёжи. Обобщить опыт адаптации иностранных студентов, представленный в разных регионах России, и собрать эффективные практики, подходы и методики в этой области.

**Материалы и методы исследования.** Рассмотрим адаптацию в ролевой, гуманитарной, когнитивной концепции, а также с помощью подходов бихевиоризма и интеракционизма проведём анкетирование с иностранными студентами 1-го и 2-го годов обучения на базе Казанского государственного энергетического университета.

В период адаптации иностранных студентов к новым условиям они могут столкнуться со многими проблемами. Приведём ряд сложностей, с которыми сталкиваются наши студенты-иностранцы:

1. *Языковой барьер.* Один из главных препятствий для адаптации иностранных студентов – языковой барьер. Сложности с пониманием лекций, выполнением заданий и общением с местными студентами и преподавателями, которые усложняют процесс адаптации.

2. *Культурные различия.* Иностранные студенты столкнутся с различиями в культуре, традициях и обычаях. Это влияет на процесс адаптации, так как многие иностранные студенты должны приспособиться к новым обычаям и культурным нормам страны, в которой они учатся.

4. *Проблемы финансирования.* Многие иностранные студенты сталкиваются с высокими расходами на обучение, проживание и питание. Эти проблемы финансирования также влияют на их успех в учёбе и социальную адаптацию.

5. *Культурный шок.* При переезде в другую страну многие студенты ощущают культурный

шок, который приводит к чувствам одиночества, страха и бессилия. Это способствует снижению мотивации и затрудняет процесс обучения.

Решение этих проблем требует комплексного подхода к адаптации иностранных студентов. Необходимо создать условия для обучения и социальной адаптации, оказать своевременную поддержку, чтобы они почувствовали понимание со стороны преподавателей и администрации, а также предоставить дополнительные ресурсы для поддержки иностранных студентов.

Для успешной и полноценной адаптации, несомненно, требуется сохранение позитивного эмоционального состояния. В нашем мире отличным результатом адаптации можно считать приобщение мигрантов в местное сообщество с учётом и поддержкой национального менталитета, собственных идентичностей, но с пониманием традиций и уважительным отношением к культурным особенностям России [2].

В работе по привлечению иностранных учащихся для поступления в наши вузы, а затем по адаптации к новым для них реалиям первостепенную роль на первых этапах играет обеспечение доступа к информации. Информационная работа подразумевает предоставление студентам актуальной и достоверной информации о правилах поступления в российский вуз, о российском законодательстве, языковых, бытовых, культурных, климатических особенностях, о нормах поведения, рабочих местах и вакансиях, возможностях приобретения российского гражданства.

Сейчас разрабатывается много информационных ресурсов, в которых содержится справочная информация для адаптации.

Мероприятия по интеграции направлены на быстрое включение в пространство вуза, знакомство с его структурой, учебным процессом, правилами поведения, культурой и ценностями.

Для этих целей проводятся специальные интеграционные дни, благодаря которым обучающиеся получают всю нужную информацию. Популярными являются практики наставничества с привлечением студентов 4-х курсов в качестве «тьюторов». Интеграционные дни для учащихся бывают на английском и русских языках. Они сориентированы на погружение студентов

начальных курсов в социокультурную, академическую, коллективную сферу вуза.

В ходе исследования иностранные студенты бакалавриата 1–2-го курсов КГЭУ прошли социологический опрос:

1) 92 % опрошенных считают, что занятия спортом помогают удовлетворить разнообразные потребности девушек и юношей, что означает, что спортивная деятельность обладает унифицирующим действием;

2) 75 % опрошенных считают, что во время игры в футбол на занятиях физкультурой происходит сближение играющих, обусловлено это тем, что коллективные виды спорта объединяют студентов;

3) 97 % опрошенных иностранных студентов отмечают, что во время занятий физической культурой легче понимать российскую культуру, позицию местных студентов, их увлечения и ценности. Занятия спортом дают понять, как наши студенты работают в коллективе, зачем они играют и какие у них приоритеты;

4) 27 % иностранных студентов отмечают, что приходят на занятия физической культуры только ради занятий спортом и поддержания физической формы;

5) 67 % опрошенных утверждают, что приходят на занятия спортом, чтобы получить положительные эмоции от игры и взаимоотношений с одноклассниками. Зарубежные студенты в своем большинстве очень хотят влиться в коллектив;

6) 24 % иностранных студентов утверждают, что смогли сохранить дружеские отношения со студентами, с которыми сблизилась именно из-за эмоциональной игры.

**Результаты исследования.** Образовательный потенциал физического воспитания является отличным инструментом для социальной адаптации иностранных студентов. Он может использоваться через следующие механизмы:

1. *Создание условий для социализации:* физическая культура, спорт и здоровый образ жизни, как правило, сочетаются с разными формами коллективной деятельности, например игрой в команде. Участие в таких мероприятиях помогает создать атмосферу доверия, развивать эмпатию и толерантность, а также способствует формированию новых социальных связей.

2. *Поддержка психологического благополучия*: регулярные занятия физической культурой могут помочь улучшить настроение студента, повысить самооценку, снизить стресс и усталость. Это в свою очередь может увеличить интерес к обучению, а также привести к более успешной социальной адаптации.

3. *Развитие лидерских навыков*: участие в тренировках, соревнованиях и других спортивных мероприятиях может помочь студентам развить лидерские качества, которые могут включать коммуникацию, управление временем и группами людей, умение принимать решения. Развитие этих навыков может помочь иностранным студентам стать более уверенными в себе, а также лучше приспособиться к требованиям новой среды [3].

4. *Продвижение здорового образа жизни*: физическая культура и спорт – серьёзная мотивация для студентов стремиться к здоровому образу жизни и здоровому питанию. Это в свою очередь может привести к улучшению физического и психического здоровья студентов и повышению успешности в учёбе.

**Заключение.** Физкультурно-спортивная деятельность вуза может выступать в качестве эффективного метода адаптации иностранных студентов. Физические упражнения и участие в спортивных мероприятиях могут помочь иностранным студентам приспособиться к новым условиям жизни и социализироваться в новой среде. Вот несколько причин, почему физкультурно-спортивная деятельность вуза является важным способом адаптации иностранных студентов:

1. *Улучшение здоровья и физические преимущества*. Физические упражнения и участие в спортивных мероприятиях помогают иностранным студентам улучшать здоровье и физическую форму. Это помогает им адаптироваться к новым условиям жизни и уменьшает стресс, связанный с переездом в другую страну.

2. *Улучшение самочувствия и эмоционального состояния*. Физические упражнения и занятия спортом помогают иностранным студентам улучшить самочувствие и эмоциональное состояние. Участие в спортивных мероприятиях помогает им расслабиться и отвлечься от проблем адаптации.

3. *Развитие социальных навыков*. Физические упражнения и спортивные мероприятия создают возможности для общения с местными жителями и другими иностранными студентами, обмена опытом и знакомства с новой культурой.

4. *Участие в общественной жизни*. Участие в спортивных мероприятиях и занятиях спортом может помочь иностранным студентам включиться в общественную жизнь вуза и общества в целом. Это может помочь им наладить контакты с местными жителями и студентами, а также лучше понять традиции и приспособиться к местной культуре.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность вуза может служить эффективным методом адаптации иностранных студентов, помогая им улучшить здоровье, наладить социальные контакты и успешно социализироваться в новой среде.

Поступила: 02.05.23; рецензирована: 17.05.23;  
принята: 19.05.23.

#### *Литература*

1. *Тимакова К.С.* Тьюторское сопровождение образовательной деятельности студентов в колледже / К.С. Тимакова, С.Ю. Лаврентьев // Наука, технологии, общество: экологический инжиниринг в интересах устойчивого развития территорий: сб. научных трудов III Всероссийской научной конференции с международным участием. Красноярск, 16–18 ноября 2022 года. Красноярск: Общественное учреждение «Красноярский краевой Дом науки и техники Российского союза научных и инженерных общественных объединений», 2022. С. 74–78. EDN SLNFYL.
2. *Паршакова В.М.* Физическая культура как способ адаптации иностранных студентов в вузе / В.М. Паршакова // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 6. С. 74–79. DOI: 10.5281/zenodo.5084499. EDN PKGBSM.
3. *Колбасова И.В.* Адаптация иностранных студентов к иной социокультурной среде средствами физической культуры / И.В. Колбасова // Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции. Мурманск, 19 апреля 2019 года / отв. ред. О.Г. Киевская. Т. 1. Мурманск: Мурманский арктический гос. ун-т, 2020. С. 87–91. EDN ZAVPDX.