

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА

УДК/UDC 796:378.18

Поступила в редакцию 21.09.2021 г.



Информация для связи с автором:
Kuzmenkoga2010@yandex.ru

Аспирант **В.З. Зыонг**¹

Доктор педагогических наук, доцент **Г.А. Кузьменко**²

Доктор педагогических наук, доцент **Т.К. Ким**²

¹ Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

² Московский педагогический государственный университет, Москва

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS TO UNIVERSITY ENVIRONMENT BASED ON ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

Postgraduate **V.Z. Zuong**¹

Dr. Hab., Associate Professor **G.A. Kuzmenko**²

Dr. Hab., Associate Professor **T.K. Kim**²

¹ Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

² Moscow State Pedagogical University, Moscow

Аннотация

Цель исследования – выявить влияние факторов физической культуры и спорта на степень академической и психологической адаптированности иностранных студентов к обучению в российских вузах.

Методика и организация исследования. Изыскание проводилось на базе ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) с сентября 2019 г. по март 2020 г. с участием студентов бакалавриата и магистратуры (22 чел.), граждан КНР (13 чел.), Вьетнама (5 чел.), Сирии (2 чел.), Бразилии (2 чел.), приблизительно на одном уровне владеющих русским языком, одинаковое время находящихся на территории РФ. В работе использовались следующие методы: анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, включающий диагностические и тестовые процедуры («Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс)), «Шкала самооценки Спилберга-Ханина», «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров) [2], методы математической статистики (W-критерий Вилкоксона и др.).

Результаты исследования и выводы. Анализ представленного фактологического материала позволяет резюмировать, что практика применения средств физического воспитания и спорта в работе с иностранными студентами показала свою действенность, что не только выразилось в повышении двигательной активности и физической подготовленности контингента обучающихся из-за рубежа, но и выступило в качестве эффективного инструментария для управления процессом их социальной адаптации. Социализирующий потенциал, заложенный в самой природе физкультурной и спортивной деятельности, формирует не только жизненно важные умения, навыки и знания, воспитывает морально-волевые и духовно-нравственные качества, прививает определенного рода ценности, но и выступает в качестве незаурядного фактора адаптации студенческой молодежи к новым условиям обучения и жизнедеятельности.

Ключевые слова: социальная адаптация, иностранные студенты, физкультурно-спортивная деятельность, обучение.

Annotation

Objective of the study was to determine the degree of impact of physical education and sports-related factors on the level of academic and psychological adaptation of foreign students to the university environment in Russia.

Methods and structure of the study. The study was conducted at the FSBEI of HE "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth, and Tourism" from September 2019 through March 2020. Sampled for the study were the bachelor's and master's degree students (n=22), citizens of the People's Republic of China (n=13), Vietnam (n=5), Syria (n=2), and Brazil (n=2), who had spent equal time living in the Russian Federation and had achieved the same level of fluency in the Russian language. The following methods were used in the work: analysis of special literature, pedagogical observation, educational diagnostic and test procedures ("Self-assessment of Emotional States" (A. Wessman and D. Ricks), "Spielberger-Hanin State-Trait Anxiety Inventory", "Diagnostics of Stress Conditions" (A.O. Prokhorov) [2], mathematical statistics (Wilcoxon W-criterion, etc.).

Results and conclusions. The analysis of the factual material obtained proved the effectiveness of the application of the means and methods of physical education in working with the foreign students, which not only resulted in increased motor activity and physical fitness level but also acted as an effective tool for managing the process of their social adaptation. The socializing potential, inherent in the very nature of the physical education and sports activities, not only promotes the formation of life skills and knowledge, cultivates moral-volitional and spiritual-moral qualities, moral and value education but also acts as an exceptional factor in the adaptation of student youth to new learning and living environments.

Keywords: social adaptation, foreign students, physical education and sports activities, training.

Введение. Устойчивая тенденция укрепления международных связей в образовательной сфере способствует постоянному наращиванию академических контактов между ведущими вузами России и иностранных государств, а усилившаяся в связи с этим мобильность в студенческой среде

позволяет молодёжи из-за рубежа получить качественное образование по различным направлениям и программам подготовки в организациях высшего образования РФ. Данный факт, в свою очередь, выдвигает на первый план и актуализи-

рует проблему социальной адаптации студентов-иностранцев к вузовской среде.

Уяснение феномена социальной адаптации немислимо без исследования влияния физической культуры на особенности протекания адаптационных процессов представленного контингента к новой социокультурной среде и образовательному пространству [4].

Цель исследования – выявить влияние факторов физической культуры и спорта на степень академической и психологической адаптированности иностранных студентов к обучению в российских вузах.

Методика и организация исследования. Изыскание проводилось на базе ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) с сентября 2019 г. по март 2020 г. с участием студентов бакалавриата и магистратуры (22 чел.), граждан КНР (13 чел.), Вьетнама (5 чел.), Сирии (2 чел.), Бразилии (2 чел.), приблизительно на одном уровне владеющих русским языком, одинаковое время находящих на территории РФ. В работе использовались следующие методы: анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, включающий диагностические и тестовые процедуры («Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс)), «Шкала самооценки Спилберга–Ханина», «Диагностика состояния стресса» (А. О. Прохоров) [2], методы математической статистики (W-критерий Вилкоксона и др.).

Результаты исследования и их обсуждение. Как уже было представлено в ранее опубликованных работах [1, 3], экспериментальная программа строилась в опоре на взаимодействие незаурядных факторов физической культуры и спорта как основных средств социальной адаптации иностранных студентов. Учитывая физкультурно-спортивные предпочтения студентов, выявленные на предварительном этапе опытно-экспериментальной работы в ходе анкетиро-

вания, в вузе была отлажена работа спортивных секций, в которых 2 раза в неделю по 1,5–2 ч обучающиеся в свободное от учёбы время занимались 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 счёт дополнительных культурно-досуговых мероприятий, включающих творческие вечера, посещение музеев, экскурсий, проводившихся с периодичностью 1 раз в месяц.

Сопоставление данных по оцениваемым параметрам за исследуемый период продемонстрировало прирост практически по всем исследуемым 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 подавляющего числа студентов (86,36% (19 чел.) были отмечены на уровне 44–48 баллов (по 100-балльной шкале), то по истечении 6 месяцев только 2 студента не смогли показать должный уровень знаний и вовремя закрыть сессию, при этом средний балл успеваемости у обследуемой группы повысился до 63–67. Также обратим внимание на высокую познавательную активность и мотивированность обучающихся к освоению будущей профессиональной деятельности (прирост составил 35,24%; $p < 0,05$).

Показатели отдельных параметров «психической адаптированности» иностранных студентов ($n=22$), обучающихся в РГУФКСМиТ, сентябрь 2019 г. – март 2020 г. (в баллах)

Оцениваемые параметры	Период	хср±σ	W-критерий Вилкоксона	p
«Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс)				
1. «Спокойствие/тревожность»	сентябрь 2019	3,67±0,744	63,794175	<0,05
	март 2020	5,75±1,032		
2. «Энергичность/усталость»	сентябрь 2019	17,41±3,118	71,12389	<0,05
	март 2020	22,38±4,927		
3. «Приподнятость/подавленность»	сентябрь 2019	15,72±3,881	88,70753	<0,05
	март 2020	23,09±5,269		
4. «Уверенность в себе/чувство беспомощности»	сентябрь 2019	3,41±0,737	66,76540	<0,05
	март 2020	6,98±1,047		
5. Суммарная оценка	сентябрь 2019	10,05±2,897	112,70642	<0,05
	март 2020	14,55±3,128		
Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)				
6. Личностная тревожность	сентябрь 2019	52,22±7,326	68,46321	<0,05
	март 2020	37,13±5,591		
7. Реактивная тревожность	сентябрь 2019	34,83±6,627	44,91183	>0,05
	март 2020	29,44±4,184		
Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров)				
8. Уровень регуляции в стрессовых ситуациях	сентябрь 2019	7,83±1,142	56,85385	>0,05
	март 2020	5,13±0,971		

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 промежуточной аттестации 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. Наряду с этим все проводимые внутри-вузовские 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 только занятиями, предусмотренными учебным планом, старались активнее использовать русский язык в общении не только в вузе, но и за его пределами, слушать аудиокнижки, просматривать видеолекции, фильмы. В устной беседе со студентами было выявлено, что 67% из них удовлетворены организацией учебно-воспитательного процесса в университете, 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». По итогам сессии по причине низкой успеваемости только двум студентам были продлены сроки сессии.

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.

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 большую сдержанность в общении с окружающими, стали более терпимы к недостаткам других, проявили инициативность и устремленность в постижении новой информации, в приобретении необходимых профессиональных знаний и компетенций, изучении русского языка, показали самостоятельность в решении возникающих учебных и бытовых проблем.

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 физкультурно-спортивной деятельности 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, 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% (15 чел.) студентов обнаружена умеренно-слабая реакция на стрессовую ситуацию. В марте 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.

Выводы. Анализ представленного фактологического материала позволяет резюмировать, что практика применения средств физического воспитания и спорта в работе с иностранными студентами показала свою действенность, что не только выразилось в повышении двигательной активности и физической подготовленности контингента обучающихся из-за рубежа, но и выступила в качестве эффективного инструментария для управления процессом их социальной адаптации. Социализирующий потенциал, заложенный в самой природе физкультурной и спортивной деятельности, не только формирует жизненно важные умения, навыки и знания, воспитывает морально-волевые и духовно-нравственные качества, прививает определенного рода ценности, но и выступает в качестве незаурядного фактора адаптации студенческой молодежи к новым условиям обучения и жизнедеятельности.

Литература

1. Зыонг В.З. Опыт реализации программы социальной адаптации иностранных студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / В.З. Зыонг, Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко // В сборнике: 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.: РГУФКСМиТ, 2019.
2. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
3. 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. – 25 с.
4. Лубышева Л.И. Спорт и социализация: тенденции и механизмы развития / Л.И. Лубышева // В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – 2017. – С. 287-293.

References

1. Zyong V.Z., Kim T.K., Kuzmenko G.A. Opyt realizatsii programmy sotsialnoy adaptatsii inostrannykh studentov v protsesse fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti [Experience in implementation of social adaptation program for foreign students in physical education and sports process]. Aktualnye problemy sportivnoy nauki v aspekte sotsialno-gumanitarnogo znaniya [Actual problems of sports science in the aspect of social and humanitarian knowledge]. Proc. symposium dedicated to the memory of V.K. Balsevich, May 31, 2019. Moscow: Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism publ., 2019.
2. Karelin A. Bolshaya entsiklopediya psikhologicheskikh testov [Big encyclopedia of psychological tests]. Moscow: Eksmo publ., 2007. 416 p.
3. Kim T.K., Zyong V.Z. O programme sotsialnoy adaptatsii inostrannykh studentov v protsesse fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti [On social adaptation program for foreign students in physical education and sports process]. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2018. No. 5. 25 p.
4. Lubyshcheva L.I. Sport i sotsializatsiya: tendentsii i mekhanizmy razvitiya [Sport and socialization: trends and mechanisms of development]. Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, turizma i ozdorovleniya razlichnykh kategoriy naseleniya [Improving physical education, sports training, tourism and health improvement system for various categories of population]. Proc. XVI national research-practical conference with international participation. 2017. pp. 287-293.