

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

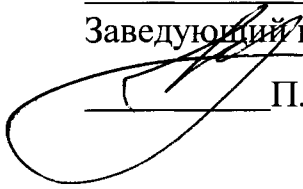
Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

Допущена к защите

1.06.2021.

Заведующий кафедрой


П.И. Новицкий

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В
УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Специальность 1-08 80 04 – теория и методика физической культуры и спорта

Исполнитель:

Романов Сергей Сергеевич

магистрант

Научный руководитель:

Минина Наталья Владимировна,

доцент, канд. пед. наук, доцент

Витебск, 2020

Магистерская диссертация: 53 стр., 2 таблицы, 5 рисунков, 60 источников, 2 приложения.

ИНОСТРАННЫЕ ГРАЖДАНЕ, МЕЖКУЛЬТУРНЫЕ СВЯЗИ, СОЦИАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Объект исследования – иностранные граждане, обучающиеся на ФФК и С ВГУ имени П.М. Машерова.

Предмет исследования – социальная, психологическая и физическая адаптация.

Цель исследования – выявить факторы, влияющие на адаптацию иностранных студентов ФФК и С к новым условиям жизни и обучения.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, цветовой тест М. Люшера, вариабельности сердечного ритма, математической статистики.

Научная новизна работы заключается в разработке и экспериментальной апробации использования программно-аппаратного комплекса «Омега-М» для оценки функционального состояния иностранных студентов-спортсменов. Выявлен теоретически обоснован новый подход к использованию факторов социальной и психологической адаптации иностранных студентов.

Практическая значимость работы состоит в разработке автором практических рекомендаций по сопровождению иностранных студентов и организации учебного процесса. Успешная адаптация позволит быстрее иностранным студентам включиться в учебный процесс, тем самым повысить качество подготовки обучающихся иностранных граждан в белорусских учреждениях высшего образования.

Результаты исследования могут быть использованы преподавателями учреждений высшего образования в целях повышения эффективности обучения иностранных студентов факультетов физической культуры и спорта.

Введение.....	4
1 Аспекты адаптации иностранных учащихся	6
1.1 Сущность и содержание понятия «адаптация». Межкультурная адаптация.....	6
1.2 Проблемы адаптации иностранных студентов в Республике Беларусь.....	9
1.3 Краткая характеристика климата Туркменистана.....	13
2 Методы, организация и результаты исследования.....	15
2.1 Методы и организация исследования	15
2.2 Результаты исследования.....	16
2.2.1 Социальная адаптация.....	16
2.2.2 Выявление состояния стресса у студентов с помощью цветового теста М. Люшера.....	25
2.2.3 Оценка функционального состояния иностранных спортсменов по показателям ПАК «Омега-М».....	27
Заключение	38
Список использованных источников.....	41
Список опубликованных научных работ соискателя.....	48
Приложения.....	49

Сегодня в Республику Беларусь приезжает большое число иностранных граждан с целью обучения в белорусских учреждениях высшего образования. Привлечение зарубежных студентов считается значимым элементом образовательного процесса. Решение проблем, которые связаны с адаптацией иностранных учащихся, увеличивает возможности Беларуси в международных связях с бывшими советскими республиками [3].

Перед университетами Республики Беларусь появляется необходимость подготовки иностранных студентов как высококвалифицированных и конкурентоспособных специалистов, которые умеют решать профессиональные задачи, стремительно приспосабливаться к новым социально-культурным условиям и взаимодействовать с представителями различных культур [2].

Оказавшись в новых социально-культурных условиях, иностранные учащиеся сталкиваются с проблемами социально-психологического характера. По этой причине, возникает проблема о выявлении внутренних и внешних причин, оказывающих большое влияние на специфику межкультурной адаптации зарубежных студентов, и обоснование социально-психологических отличий [4].

Под межкультурной адаптацией подразумевается процесс вхождения иностранных студентов в новую социально-культурную среду [6]. Его удачное протекание зависит от присутствия у студентов-иностранцев значительной мотивации к ведущей деятельности, освоении ими социокультурных норм и ценностей. Итогом эффективной межкультурной адаптации считаются: применение студентами адаптационного и интерактивного видов приспособления; их индивидуальное благополучие, маловыраженные признаки «культурного шока»; участие студентов-иностранцев в социально-культурной жизни группы.

Проблема процесса адаптации индивидуума к новым или регулярно меняющимся обстоятельствам среды является одной *из актуальных*.

Работа по обучению иностранных граждан должна носить комплексный характер и иметь многоуровневый подход. Успешность процесса адаптации будет выражаться в адекватном взаимодействии иностранных студентов с социальной, культурной и интеллектуальной средой учебного учреждения, психоэмоциональной стабильностью, приобретением новых ценностей, осознанием значимости будущей профессии.

Процесс адаптации обучающихся иностранных граждан к образовательной среде должен быть организованным, целенаправленным и комплексным.

Управление тренировочным и образовательным процессами оказывается эффективным при наличии полной, достоверной информации о состоянии организма спортсмена. В качестве показателей функционального состояния организма используются результаты обследований, выполненных по данным вариабельности сердечного ритма с применением аппаратно-компьютерного комплекса «Омега» [1].

Цель исследования – выявить факторы, влияющие на адаптацию иностранных студентов ФФК и С к новым условиям жизни и обучения.

Задачи исследования:

1. Выявить проблемы социальной адаптации путем анкетного опроса.
2. Оценить состояние стресса с помощью цветового теста М. Люшера.
3. Дать оценку функционального состояния по показателям ПАК «Омега-М» в состоянии покоя и после кратковременной физической нагрузки.
4. Разработать практические рекомендации по оптимизации учебного процесса иностранных студентов на ФФК и С с учетом особенностей адаптации.

Объект исследования – иностранные граждане, обучающиеся на ФФК и С ВГУ имени П.М. Машерова.

Предмет исследования – социальная, психологическая и физическая адаптация.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, цветовой тест М. Люшера, вариабельности сердечного ритма, математической статистики.

1. Алгоритм диагностического применения программно-аппаратного комплекса «Омега-С» в спортивной медицине / С. Э. Питкевич [и др.]. – Гомель: ГМУ, 2010. – 160 с.
2. Байкова, И. В. Влияние нервно-психической напряженности на успешность бучения и адаптацию студентов / И. В. Байкова // Высшее образование сегодня. – 2007. – N 8. – С. 61-64.
3. Балл, Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 92-100.
4. Бука, С. А. Адаптация иностранных студентов в вузах ЕС / С. А. Бука, И. С. Бука // Высшэйшая школа. – 2009. – N 1. – С. 78-80.
5. Веревкина, Л. Э. Адаптация студентов младших курсов к вузу как один из факторов повышения эффективности учебного процесса / Л. Э. Веревкина, Л. И. Бобылева // Итоги НИР – 2002. VII (52) научная конференция студентов, магистрантов и аспирантов: сборник статей. – Витебск, 2002. – С. 62-63.
6. Витковская, М. И. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России/ М. И. Витковская, И. В. Троцук // Вестник РУДН. Серия Социология. – 2004. – №6-7. – С. 267-283.
7. Даукаева, С. Р. Проблема адаптации студентов в вузе в условиях смены культурно-образовательной среды / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // Высшее образование сегодня. – 2009. – N 11. – С. 77-80.
8. Дуров, А. М. Преимущество хронобиологического подхода в оценке уровня функциональных, адаптационных возможностей и биологического возраста человека / А. М. Дуров // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №12. – С.93-95.
9. Жукова, Т. А. Социально–профессиональная адаптация студентов в системе университетского образования / Т. А. Жукова // Инновации в образовании. – 2007. – N 12. – С. 103-113.

10. Загвязинский, В. И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В. И. Загвязинский, И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №3. – С.3-5.
11. Изард, К. Эмоции человека / Пер. с англ. Новиковой М. Н. – М.: МГУ, 1999. – 79 с.
12. Кахнович, С. В. Региональные особенности адаптации студенток вуза к физической нагрузке / С. В. Кахнович, А. А. Шанкин, К. В. Извеков // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №10. – С.27-29.
13. Кискер, К. П. Психиатрия, психосоматика, психотерапия / К. П. Кискер / пер. с нем. И. Я. Сапожниковой, Э. Л. Гушанского. – М.: Алетейа, 1999. – 323 с.
14. Киуру, К. В. Формирование готовности к межкультурной коммуникации у студентов вуза физической культуры / К. В. Киуру, Л. А. Липская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №5. – С.13.
15. Козлова, А. В. Адаптация студентов к информационно-коммуникационной образовательной среде вуза / А. В. Козлова // Инновации в образовании. – 2009. – N 5. – С. 56-66.
16. Коробейников, И.А. Нарушения развития и социальная адаптация / И.А. Коробейников. – М.: ПЕРСЭ, 2002. – 192 с.
17. Костенко, С. С. Педагогическая поддержка жизнеутверждающей адаптации студента / С. С. Костенко // Высшее образование сегодня. – 2009. – N 4. – С. 72-74.
18. Краткий психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 91 с.
19. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.
20. Куликов, Л. В. Психогигиена личности (вопросы психологической устойчивости) /Л. В. Куликов. Учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
21. Куницкая, О. С. Социально-педагогическая поддержка первокурсников в процессе адаптации: структурно-функциональная модель / О. С. Куницкая // Высшая школа. – 2017. – № 2. – С. 57-61.

22. Кутькина, Р. Р. Психологическая служба вуза: проблемы адаптации студентов–первокурсников / Р. Р. Кутькина // Психологическая служба. – 2005. – N 1. – С. 67-70.
23. Люшер, М. Цветовой тест Люшера / М. Люшер; пер. с англ. А. Никоновой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 190 с.
24. Лях, И. О. Направления информационно–профилактической деятельности социального педагога по адаптации студентов–первокурсников/ И. О. Лях, Р. В. Загорулько // Современное образование Витебщины. – 2017. – № 3. – С. 68-71.
25. Максаковская, Н. С. Экспорт образовательных услуг Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма / Н. С. Максаковская, С. Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №3. – С.11-13.
26. Мариненко, О. А. Образовательная среда учебного заведения как средство педагогической поддержки иностранных студентов/ О. А. Мариненко // Высшая школа. – 2009. – N 2. – С. 38-40.
27. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
28. Медицинская психология: новейший справочник практич. психолога / сост. С. Л. Соловьева. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 575 с.
29. Минина, Н. В. Социальное и биологическое в формировании физической культуры личности / Н. В. Минина, А. В. Кривец // Вестник ВГУ. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. – №3(45). – С.43-47.
30. Мирзаянова, Л. Ф. Особенности психологического сопровождения студентов в условиях развивающей образовательной среды вуза / Л. Ф. Мирзаянова // Вестник Полоцкого государственного университета. Педагогические науки. – 2009. – N 11. – С. 2-8.
31. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии /А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
32. Немиров, А. Д. Информированность параметров variability

сердечного ритма у спортсменов: автореф. дис. канд. биол. наук / А. Д. Немиров. – Ярославль, 2004. – 23 с.

33. Никитина, Ю. Ю. Влияние уровня тревожности на адаптацию первокурсников к обучению в вузе / Ю. Ю. Никитина // Психологическая студия: сб. статей студентов, молодых исследователей кафедры психологии УО "ВГУ им. П. М. Машерова". Вып. 2. – Витебск, 2008. – С. 154-158.

34. Новикова, Л. Ю. Особенности процесса адаптации студентов-первокурсников колледжа / Л. Ю. Новикова, В. В. Онуфриева // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения: сб. науч. статей междунар. науч.-практ. конф., 25 октября 2018 г., г. Витебск. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – С. 137-140.

35. Осянин, А. Н. Анализ содержания процессов адаптации и социализации личности (теоретический аспект) / А. Н. Осянин // Вестник Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского. Социальные науки. – Нижний Новгород, 2006. – С. 335-341.

36. Пакулина, С. А. Классификация, содержание и специфика ситуаций адаптации студентов в процессе их обучения в вузе / С. А. Пакулина // Инновации в образовании. – 2011. – N 10. – С. 117-132.

37. Пискун, О. Е. Методика объективной оценки текущего психологического состояния и свойств личности для определения уровня адаптации иностранных студентов / О. Е. Пискун // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – №6. – С.15-16.

38. Пискун, О. Е. Организация физического воспитания студентов зарубежных стран / О.Е. Пискун // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – №7. – С.6-8.

39. Поворознюк, О. А. Социально-психологическая адаптация студентов в педагогическом вузе / О. А. Поворознюк // Педагогическое образование и наука. – 2007. – №12. – С.23-24.

40. Погребняк, А. Б. Особенности адаптации иностранных студентов в социокультурную среду Республики Беларусь / А. Б. Погребняк, О. В. Вожгурова //

Социокультурная среда: системная организация, антропологическое измерение, пограничная специфика: материалы междунар. заоч. науч.-практ. конф., Витебск, 16 ноября 2018 г. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – С. 78-81.

41. Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу: метод. рекомендации для кураторов студенческих групп, психологов, воспитателей, студентов / Т. Е. Косаревская, Р. Р. Кутькина. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2006. – 39 с.

42. Ракова, Н. А. Ценностные ориентации студенческой молодежи в условиях культурного многообразия Республики Беларусь/ Н. А. Ракова, В. И. Турковский // Веснік віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2019. – №3(104). – С.103.

43. Романенко, Н. М. Особенности кросс-культурной адаптации иностранных студентов (на примере МГИМО) / Н. М. Романенко// Педагогика. – 2018. – № 3 – С. 63-73.

44. Ростовцева, М. В. Адаптивность как отношение личности и общества: дисс. ... канд. филос. наук: 09.00.11 / Ростовцева М. В. – Красноярск, 2010. – 171 с.

45. Саваневский, Н. К. Закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам и различным условиям окружающей среды: учеб.-метод. пособие для студентов 2-го курса геогр. фак. спец. "Туризм и гостеприимство" / Н. К. Саваневский, Г. Е. Хомич. – Брест: БрГУ имени А. С. Пушкина, 2013. – 64 с.

46. Сарджвеладзе, Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 158 с.

47. Социальная психология: учебное пособие для вузов / под ред. Сухова А. Н., Деркача А. А. – М.: Изд. центр Академия, 2001. – 600 с.

48. Теория и методика физического воспитания: пособие / под общей ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.

49. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

50. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак.

физ. культуры пед. ин-тов по специальности 03. 03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин [и др.] – М.: Просвещение, 1990. – 227 с.

51. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

52. Физическая география СНГ (Азиатская часть): курс лекций по специальности «география»/ сост. Витченко А. Н. –Минск: БГУ, 2006. – С. 30-33.

53. Физиологическое значение лабораторных тестов у населения Республики Беларусь: справ. пособие / А. А. Чиркин [и др.]. – Минск: Адукацiя и выхаванне, 2010. – 88с.

54. Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: материалы международной научно–практической конференции, Витебск, 10 июня 2010 г. / ред. А. П. Солодков. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2010. – 213 с.

55. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, А. С. Кузнецов. – 12-е изд. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

56. Шаленникова, А. В. Педагогическая поддержка адаптации студентов к условиям обучения в университете / А. В. Шаленникова // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. – С. 207-209.

57. Шмакова, А. Д. Проблема определения содержания понятия адаптация / А. Д. Шмакова // Философия образования. – 2007. – №1(18). – С. 227-232.

58. Щелкова, Т. В. Трудности адаптации студентов младших курсов к условиям УВО / Т. В. Щелкова // Высшэйшая школа. – 2014. – № 1. – С. 50-54.

59. Янч, В. В. Проблемы адаптации иностранных граждан к учебному процессу в университете / В. В. Янч // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIV (71) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 14 февраля 2019 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – Т. 2. – С. 104-106.

60. Ярош, А. В. Особенности адаптации иностранных студентов в условиях

обучения и проживания в другой стране/ А. В. Ярош// VII Машеровские чтения: материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 24–25 сентября 2013 г. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2013. – С. 266-267.

1-А. **Романов, С.С.** О подготовке иностранных студентов на факультете физической культуры и спорта / С.С. Романов // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019.– С. 218-219.

2-А. **Романов, С.С.** Адаптация иностранных студентов-первокурсников в новых условиях / С.С. Романов // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019.– С. 219-220.

3-А. **Romanow, S.S.** Formation of intercultural relations between students of the republic of belarus and other countries / The Youth of the 21st Century: Education, Science, Innovations: Proceedings of VI International Conference for Students, Postgraduates and Young Scientists, Vitebsk, December 12, 2019 / Vitebsk State University; Editorial Board: I.M. Prishchepa (Editor in Chief) [and others]. – Vitebsk: Vitebsk State University named after P.M. Masherov, 2019. – P. 433-434.

4-А. **Романов, С.С.** Социальная адаптация студентов-иностранцев / С.С. Романов // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сборник научных статей I-й Международной российско-белорусской научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 27-28 февраля 2020 г. / под ред. А.В. Сысоева [и др.]. –Воронеж: РИТМ, 2020.– С.537-539.

Акт о внедрении результатов НИОКР в учебный процесс разработки семинарского занятия «Основные понятия физической культуры и спорта» и лекции «Физическое воспитание лиц пожилого возраста» на туркменском языке.