УДК 378.172

ББК 74.48

DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-120-125

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова

Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева, Астрахань, Россия

Аннотация. В статье исследуется роль физкультурно-спортивной деятельности как средства эффективной социокультурной адаптации иностранных студентов с целью их последующей интеграции в процесс обучения в Астраханском государственном университете имени В. Н. Татищева. Рассмотрена актуальность и значимость данной тематики, т. к. в новых условиях иностранный обучающийся должен в короткий срок преодолеть языковой барьер, окунуться в малознакомую социокультурную среду и наравне с русскоговорящими студентами следовать учебному плану.

Ключевые слова: *социокультурная адаптация, иностранный студент, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура, спорт.*

Введение. Проблема социокультурной адаптации иностранных студентов вызывает неподдельный интерес ученых и актуализирует исследования педагогических условий, направленных на успешность адаптационных процессов, что и обусловило актуальность данной работы. В настоящее время значимой проблемой является социокультурная адаптация иностранных студентов. В российских университетах приоритетной задачей является набор студентов из других стран, а их успешная коммуникация и взаимодействие с русскоговорящими одногруппниками и преподавателями, а также принятие ими системы норм и правил, принятых в России становится важной целью, которую необходимо достичь в кратчайшие сроки.

Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева является региональным лидером по количеству иностранных студентов. В ходе приемной кампании 2024/2025 учебного года в университет поступили более 1200 иностранных граждан. Основной контингент таких студентов составляют граждане стран Прикаспия, а также стран Африки и Узбекистана. Также в АГУ им. В. Н. Татищева поступили представители Коста-Рики, Туниса, Венесуэлы и Кении. Учитывая территориальное расположение Астрахани в Прикаспийском регионе, доминирующий контингент иностранных обучающихся в университете представляют граждане Туркменистана.

Практика показывает то, что иностранные студенты являются самой незащищенной группой обучающихся в университете. Это, конечно, связано с тем, что механизм их адаптации сформирован не только специфическими особенностями содержания образовательного процесса, но и социальной и культурной действительностью. И адаптация иностранных студентов действительно имеет проблемный характер, но при этом, именно обучение в университете является наиболее доступным и популярным средством изменения условий жизни иностранцев. В нашей работе мы будем использовать материалы, взятые из официальных новостей АГУ, размещенные на официальном интернет-портале университета (https://asu-edu.ru).

Текущая политика Астраханского государственного университета им. В. Н. Татищева сегодня ориентирована на обеспечение благоприятной социокультурной адаптации студентов-иностранцев. Об этом пишут и наши коллеги Л. А. Синегубова и Н. В. Леонтьева. «В целях социокультурной адаптации иностранных обучающихся в университете реализуются следующие социальные проекты:

«Этнопространство «Соседи»», «Социально адаптационный практикум для иностранных граждан», «Телемост дружбы», «ЭтноЛаборатория студенческих инициатив», «Семейная этноакадемия» и др.

Все они содействуют развитию навыков межкультурной коммуникации студентов и знакомству с историей России, традициями и обычаями народов, проживающих в нашей стране» [9, с. 14].

Коллеги в заключении акцентируют свое внимание на том, что «процессы социокультурной адаптации, которые являются частью воспитательной программы университета, укрепляют международные связи АГУ, повышая его престижность и привлекательность для иностранных студентов. Это, в свою очередь, способствует культурному и академическому обмену, обогащая образовательный процесс и расширяя профессиональные горизонты участников программ академического обмена» [9, с. 22].

Таким образом, можно утверждать, что в АГУ им. В. Н. Татищева успешно реализуются социальные адаптационные программы, ориентированные на обеспечение позитивной социально-психологической атмосферы с учетом культурных особенностей студентов, системы их этнических ценностей в соответствии с выбранным направлением профессиональной подготовки.

Однако адаптационных программ недостаточно. Студентам важно помочь при вхождении в новую языковую среду, а при этом еще сохранить и укрепить здоровье. И здесь на помощь могут прийти физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Целью работы является подтверждение эффективности физкультурно-спортивной составляющей социокультурной адаптации иностранных студентов для быстрого и качественного погружения в новую среду, а также вовлечение иностранных учащихся в активные занятия физической культурой и спортом с целью укрепления их здоровья.

Материалы и методы исследования. Нами были использованы методы теоретические (анализ научной литературы, эмпирические (педагогический эксперимент, наблюдение, опрос), статистические методы обработки данных.

Данное исследование проводилось на базе Астраханского государственного университета им. В. Н. Татищева со студентами из Туркменистана, в исследовании участвовали 60 первокурсников.

В исследовании Н. В. Бибиковой социальная адаптация иностранных студентов определена как интегрирование человека в новую социокультурную среду, сложную и многофакторную, связанную с большим количеством трудностей, которые усугубляются трудностями внегруппового общения [1].

Как уже было отмечено многими исследователями, процесс социокультурной адаптации иностранных студентов к условиям обучения в университетах России — явление многоаспектное. По мнению П. С. Кузнецова, данный процесс предусматривает «приспособление к новой социокультурной среде, к новым климатическим условиям, времени, к новой образовательной системе, к новому языку общения, к интернациональному характеру учебных групп, приспособление к культуре новой страны» [5].

Решение изучаемой нами проблемы освещено и в монографии Г. П. Ивановой, Н. Н. Широковой, О. К. Логвиновой, в которой авторы оценивают социокультурную адаптацию иностранных студентов как «интегрированный показатель, который должен включать в себя адекватное восприятие иной культуры, способность к обучению и общению с другими нациями, ощущение себя членом данной этнокультурной группы, положительные эмоции от пребывания в новой среде, ощущение душевного комфорта и спокойствия [3].

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что социокультурная адаптация — это процесс, в результате которого студент осваивает новые социальные нормы и приспосабливается к среде, в которую он попадает. Такая адаптация помогает осваивать правила общества, устанавливать связи с другими людьми, готовиться к профессии и взаимодействовать с коллективом.

Некоторые авторы посвятили свои работы именно проблеме адаптации иностранных студентов средствами физической культуры. Среди них Л. В. Бортникова, Р. С. Наговицын [2], Т. К. Ким [4], В. М. Паршакова [7], О. В. Полищук [8], М. О. Одинцова [6].

В то же время работ, рассматривающих решение проблемы социальной адаптации тремя путями, на сегодняшний момент нет.

Результаты исследования и их обсуждение. Объектом нашего исследования является физкультурно-спортивная деятельность как составная часть социокультурной адаптации иностранных студентов. Физическая культура и спорт вообще явление интернациональное. Спорт обоснованно принимается как неотъемлемая составляющая мировой и национальной

культур. Спорт и физическая культура — это не только здоровый образ жизни, но и универсальный язык, который объединяет людей разных национальностей и культур.

Физкультурно-спортивная деятельность гарантирует вовлечение иностранных студентов в социальные отношения, а, главное, создает возможности интернационального общения и формирования социально одобрительного стиля жизни в среде учебного заведения.

Важно отметить, что в процессе физкультурно-спортивной деятельности иностранные студенты вливаются в поток социальных контактов, в результате которых они быстрее адаптируются к новой среде. Это также адаптирует их к новой системе поведения, новым отношениям, необходимым для успехов в учебной деятельности и личным взаимоотношениям. Исследования указывают на прямую зависимость между успехами учащихся в физической культуре и спорте и их социальным статусом [10].

Нами выделены три направления адаптации студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности:

1. Адаптация в процессе обязательных дисциплин «Физическая культура и спорт» (1 семестр) и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (2–6 семестры);

2. Адаптация в условиях занятий в спортивных секциях АГУ им. В. Н. Татищева предлагает широкий выбор спортивной внеурочной деятельности, начиная от традиционных видов спорта — футбола, волейбола, баскетбола, и заканчивая аквааэробикой и скиппингом;

3. Адаптация во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня (от внутривузовских до международных).

Во всех трех направлениях обеспечивается активизация взаимного обучения, организация разных видов сотрудничества, расширяются навыки общения. Обычно иностранные студенты проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм, особенно юноши. Их заинтересованность в занятиях увеличивает надежность межличностных отношений и формирует положительную психологическую атмосферу. Вовлечение иностранных студентов в физкультурно-спортивные мероприятия способствует их активному участию в жизни группы, факультета, университета и расширению социального круга, что положительно влияет на их общую удовлетворенность и успехи в обучении.

Здесь важно заметить, что среди студентов из Туркменистана именно юноши проявляют большой интерес к физкультурно-спортивной деятельности. Это обусловлено предшествующей системой школьной программы по физической культуре в школах Туркменистана, когда в период правления Сапармурата Ниязова уроки физкультуры в школах Туркменистана были отменены, т. к. президент не видел большой потребности в этом предмете. Однако позже, после прихода к власти Гурбангулы Бердымухаммедова, уроки физкультуры были снова введены в школьную программу, но отношение к физической культуре не везде находило поддержку. У сельских школьников Туркменистана интерес к занятиям физической культурой и спортом оставался несколько ниже, чем у городских. Это происходило из-за ряда факторов: значительные траты времени на трудовые семейные обязанности, отдаленность мест занятий, отсутствие достаточного количества спортивных секций, отсутствие надлежащего спортивного инвентаря, а также равнодушное отношение части родителей к занятиям своих детей, особенно девочек, физкультурно-спортивной деятельностью.

Наблюдения показывают, что студенты мужского пола физически более развиты и подготовлены к занятиям, нежели девушки. Юноши обычно более уверены в себе, с удовольствием принимают участие в соревнованиях и занимаются в секциях.

В своем исследовании мы провели анкетирование 60 иностранных студентов (46 юношей и 14 девушек) двух учебных групп первого курса агро-биологического факультета АГУ им. В. Н. Татищева для того, чтобы определить значение занятий физкультурно-спортивной деятельностью для их социокультурной адаптации.

Результаты анкетирования показали следующее: из общего количества респондентов только 5 % на вопрос: «Занятия физической культурой и спортом помогают вам адаптироваться в университете?», ответили отрицательно. Эти три респондента оказались девушками, которые ответили, что в школе хоть и посещали уроки физкультуры, но не считают занятия нужными и дополнительно упражняться не хотят.

Абсолютно все юноши утверждают, что хотят заниматься не только в рамках дисциплины,

но и в секциях, а также участвовать в соревнованиях. Среди девушек заинтересованность в дополнительных занятиях показали только 50 % опрошенных. А участвовать в соревнованиях не хочет никто.

Из этого можно сделать вывод, что большинство иностранных студентов-юношей вовлечено в физкультурно-спортивную деятельность, что действительно помогает им адаптироваться в университете. Среди девушек данный показатель хуже, но, тем не менее, многие из них считают, что посещения занятий по дисциплине им достаточно для адаптации в вузе.

Выводы. Процесс социокультурной адаптации иностранных студентов проходит достаточно сложно, но в вузе создают условия для более быстрого и успешного вхождения в новую среду. Перечисленные нами пути физкультурно-спортивной направленности помогают иностранным студентам стремительнее социализироваться в микросреде университета, а это создает благоприятную основу для их учебы и жизни в целом. Физкультурно-спортивная деятельность не только способствует более быстрой адаптации к новым условиям, но и помогает повысить свой авторитет среди сверстников. В заключении следует отметить, что юноши более уверены в себе и быстрее встраиваются в новую среду, чем девушки. Причем, адаптация легче протекает у тех, кто ранее занимался спортом и планирует дальше посещать секции и участвовать в физкультурно-спортивной деятельности.

Проведенные исследования свидетельствуют о необходимости постоянного совершенствования адаптационных мероприятий, систематического и планомерного вовлечения иностранных студентов в мероприятия различного рода, проводимыми администрацией и структурными подразделениями вуза с целью социокультурной адаптации иностранных студентов.

Полученные в ходе опроса данные подтверждают привлекательность физкультурно-спортивной деятельности для большинства иностранных студентов и позволяют проектировать социальную, культурную и воспитательную работу университета.

Список литературы

1. Бибикова, Н. В. Социальная адаптация иностранных студентов в условиях некоммерческой организации / Н. В. Бибикова, И. А. Плохова, Е. А. Гринёва // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022. Т. 13, № 4.

2. Бортникова, Л. В. Решение проблем адаптации иностранных студентов в вузе средствами физической культуры / Л. В. Бортникова, Р. С. Наговицын // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. Вып. 9. С. 3–8.

3. Иванова, Г. П. Иностранный студент в российском вузе: монография / Г. П. Иванова, Н. Н. Ширкова, О. К. Логвинова. Москва, 2022. 138 с.

4. Ким, Т. К. Физкультурно-спортивная деятельность как средство социальной адаптации иностранных студентов / Т. К. Ким // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 144–148.

5. Кузнецов, П. С. Социологическая теория социальной адаптации / П. С. Кузнецов. Саратов. 2011. 253 с.

6. Одинцова, М. О. Значение физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в Астраханском государственном медицинском университете / М. О. Одинцова // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 9А. С. 608–613. DOI: 10.34670/AR.2023.44.22.080.

7. Паршакова, В. М. Физическая культура как способ адаптации иностранных студентов в вузе / В. М. Паршакова // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 6. С. 74–79.

8. Полищук, О. В. Роль физической культуры в процессе адаптации иностранных студентов в российских вузах / О. В. Полищук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2019. № 2. С. 166–170.

9. Синегубова, Л. А. Влияние воспитательной деятельности на сохранение культурной памяти студентами – представителями диаспоральных объединений: опыт Астраханского государственного университета им. В. Н. Татищева / Л. А. Синегубова, Н. В. Леонтьева // Педагогические исследования. 2024. Вып. 3. С. 5–28.

10. Удалова, Е. П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е. П. Удалова, Е. Н. Кокурина, Е. А. Лихоманов // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 679–681.

Статья поступила в редакцию 06.03.2025; одобрена после рецензирования 26.03.2025; принята к публикации 12.05.2025.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Федорова, Т. А. Социокультурная адаптация иностранных студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности / Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 2. С. 120–125. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-120-125.

Сведения об авторах

Федорова Татьяна Александровна — кандидат филологических наук, доцент; и. о. заведующего кафедрой физической культуры, Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева, Астрахань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-8425-7107. **SPIN-код:** 7230-4514. **AuthorID:** 648299. **E-mail:** 19fedorova19@mail.ru.

Рыбникова Ольга Леонидовна — доцент кафедры физической культуры, Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева, мастер спорта СССР международного класса. Астрахань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-4498-4713. **SPIN-код:** 4114-9644. **AuthorID:** 649762. **E-mail:** oljafishtrade@rambler.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2025, vol. 10, no. 2, pp. 120–125.

Socio-Cultural Adaptation of Foreign Students by Means of Physical Culture and Sports Activities

Fedorova T. A.[1], **Rybnikova O. L.**[2]
Astrakhan Tatishchev State University, Astrakhan, Russia.
[1]*19fedorova19@mail.ru,* [2]*oljafishtrade@rambler.ru*

Abstract. The article examines the role of physical culture and sports activities as a means of effective socio-cultural adaptation of foreign students with a view to their subsequent integration into the learning process at Astrakhan Tatishchev State University. The relevance and significance of this topic is considered, because in the new conditions, a foreign student must overcome the language barrier in a short time, plunge into an unfamiliar socio-cultural environment and follow the curriculum on an equal basis with Russian-speaking students.

Keywords: socio-cultural *adaptation, foreign student, physical culture and sports activities, physical culture, sports.*

References

1. Bibikova N.V., Plohova E.A., Grinjova E.A. Socialnaya adaptatciya inostrannih studentov v usloviyah nekommercheskoi organizatcii [Social adaptation of international students in a non-profit organization]. *Mir nauki. Sociologiya, filologiya, kuiturologiya* [The world of science. Sociology, philology, cultural studies], 2022, vol. 13, no. 4. (In Russ.).

2. Bortnikova L.V., Nagovitcin R.S. Reshenie problem adaptatcii inostrannih studentov v vuse sredstvami fisicheskoi kulturi [Solving the problems of adaptation of foreign students at the university by means of physical culture]. *Izvestiya TulGU. Fisicheskaya kultura. Sport* [Izvestia TulSU. Physical Culture. Sport], 2023, no. 9. Pp. 3-8. (In Russ.).

3. Ivanova G.P., Shirokova N.N., Logvinova O.K. Inostranniy student v rossiiskom vuze [A foreign student at a Russian university]. Moscow, 2022. 138 p. (In Russ.).

4. Kim T.K. Fizkulturno-sportivnaya deyatelnost kak sredstvo socialnoy adaptacii inostrannih studentov [Physical culture and sports activity as a means of social adaptation of foreign students]. *Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2019, no. 4 (170). Pp. 144-148. (In Russ.).

5. Kuznetsov P.S. Sociologicheskaya teoriya socialnoy adaptacii [The sociological theory of social adaptation]. Saratov, 2011. 253 p. (In Russ.).

6. Odintsova M.O. Znachenie fizicheskoy kulturi v adaptacii inostrannih studentov k obucheniju v Astrahanskom gosudarstvennom medicinskom universitete [The importance of physical culture in the adaptation of foreign students to study at Astrakhan State Medical University]. *Pedagogicheskii jurnal* [Pedagogical journal], 2023, vol. 13, no. 9A. Pp. 608-613. (In Russ.).

7. Parshakova V.M. Fizicheskaya kultura kak sposob adaptacii inostrannih studentov v vuze [Physical culture as a way of adaptation of foreign students in higher education]. *Gumanitarniy nauchnii vestnik* [Humanitarian scientific Bulletin], 2021, no. 6. Pp. 74–79. (In Russ.).

8. Polischuk O.V. Rol fizicheskoi kulturi v protcese adaptacii inostrannih studentov v rossiiskih vuzah [The role of physical culture in the process of adaptation of foreign students in Russian universities]. *Vestnik nauchnogo obschestva studentov, aspirantov i molodih uchjenih* [Bulletin of the Scientific Society of Students, postgraduates and young scientists], 2019, no. 2. Pp. 166-170. (In Russ.).

9. Sinegubova L.A., Leontjeva N.V. Vliyanije vospitatelnoi deyatelnosti na sohranenie kulturnoi pamyati studentami – predstavitelyami diasporalnih obedineniy: opit Astrahanskogo gosudarstvennogo universiteta imeni V.N. Tatishcheva [The influence of educational activities on the preservation of cultural memory by students – representatives of diaspora associations: the experience of Astrakhan Tatishchev State University] *Pedagogicheskie issledovaniya* [Pedagogical research], 2024, no. 3. Pp. 5-28. (In Russ.).

10. Udalova E. P., Kokurina E. N., Lihomanov E. A. Zanyatiya po fiiiiiizicheskoy culture kak sredstvo socialnoy adaptacii studentov-pervokursnikov [Physical education classes as a means of social adaptation of first-year students] *Molodoy ucheniy* [Young Scientist], 2017, no. 15 (149). Pp. 679-681. (In Russ.).

Information about the authors

Fedorova Tatiana Alexandrovna — Candidate of Philological Sciences, Associate Professor; Acting Head of the Department of Physical Culture, Astrakhan State University named after V. N. Tatishchev, Astrakhan, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-8425-7107. **SPIN code:** 7230-4514. **AuthorID:** 648299. **E-mail:** 19fedorova19@mail.ru.

Olga Leonidovna Rybnikova — Associate Professor of the Department of Physical Culture, Astrakhan State University named after V.N. Tatishchev, Master of Sports of the USSR of international class. Astrakhan, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-4498-4713. **SPIN code:** 4114-9644. **AuthorID:** 649762. **E-mail:** oljafishtrade@rambler.ru.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/