

**«АДАПТАЦИЯ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В
РОССИЙСКОМ СПОРТИВНОМ ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
МЕТОДИКИ»**

**Заместитель заведующего кафедрой психологии,
философии и социологии по научно-
исследовательской работе, кандидат
психологических наук,
доц. Шумова Н.С.**

**Аспирант
Дуань Ченьмин**

**Заведующий кафедрой психологии, философии и
социологии, кандидат психологических наук,
доктор педагогических наук,
проф. Байковский Ю.В.**

Москва - 2026

Актуальность

- Адаптация китайских студентов к обучению в российских вузах — многогранная проблема.
- Ранее выявлены два механизма адаптации:
 - *невротический* (рост тревожности, обесценивание ценностей);
 - *пассивный* (иждивенчество, апатия, конформность).
- Необходима разработка эффективных методик, способствующих конструктивной адаптации.

Цель и методика исследования

Цель:

Разработать и апробировать комплексную физкультурно-оздоровительную методику адаптации китайских студентов к обучению в российском спортивном вузе.

Методика включала:

1. Упражнения тайцзицюань (сохранение культурной идентичности);
2. Тренинг на балансировочной платформе (координация, внимание);
3. Командные игры и тренинг невербального общения (снятие коммуникативных барьеров, социальная поддержка).

Длительность: 3 месяца, 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Методика исследования

Таблица 1 - План проведения комплексной физкультурно-оздоровительной методики в экспериментальной группе

Недели эксперимента				1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16				
Комплекс подготовительных упражнений (10 мин.)				Первичная диагностика	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	Повторная диагностика			
Основная часть (75 минут):																									
А1. Комплекс «24 формы тайцзицюань» без компрессионного оборудования					•	•	•	•	•	•	•	•													
А2. Комплекс «24 формы тайцзицюань» с ношением компрессионного оборудования (каждую тренировку «ограничитель кровотока» носят по очереди по 5 минут пять человек)														•	•	•	•	•	•	•	•		•		
Б. Тренировочные упражнения на балансировочной платформе						•		•		•		•		•		•		•		•			•		
В. Командные игровые упражнения					•		•		•		•		•		•		•		•		•				
Г. Тренинг невербального общения					•		•		•		•		•		•		•		•		•				
Комплекс заключительных упражнений (5 мин.)					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	
					Примечания: *Общая продолжительность 1 занятия - 90 минут, общее количество занятий: 24 (2 раза/нед./3 мес.) **Каждое упражнение подготовительной и заключительной части выполняется 4 x 8																				

Результаты исследования

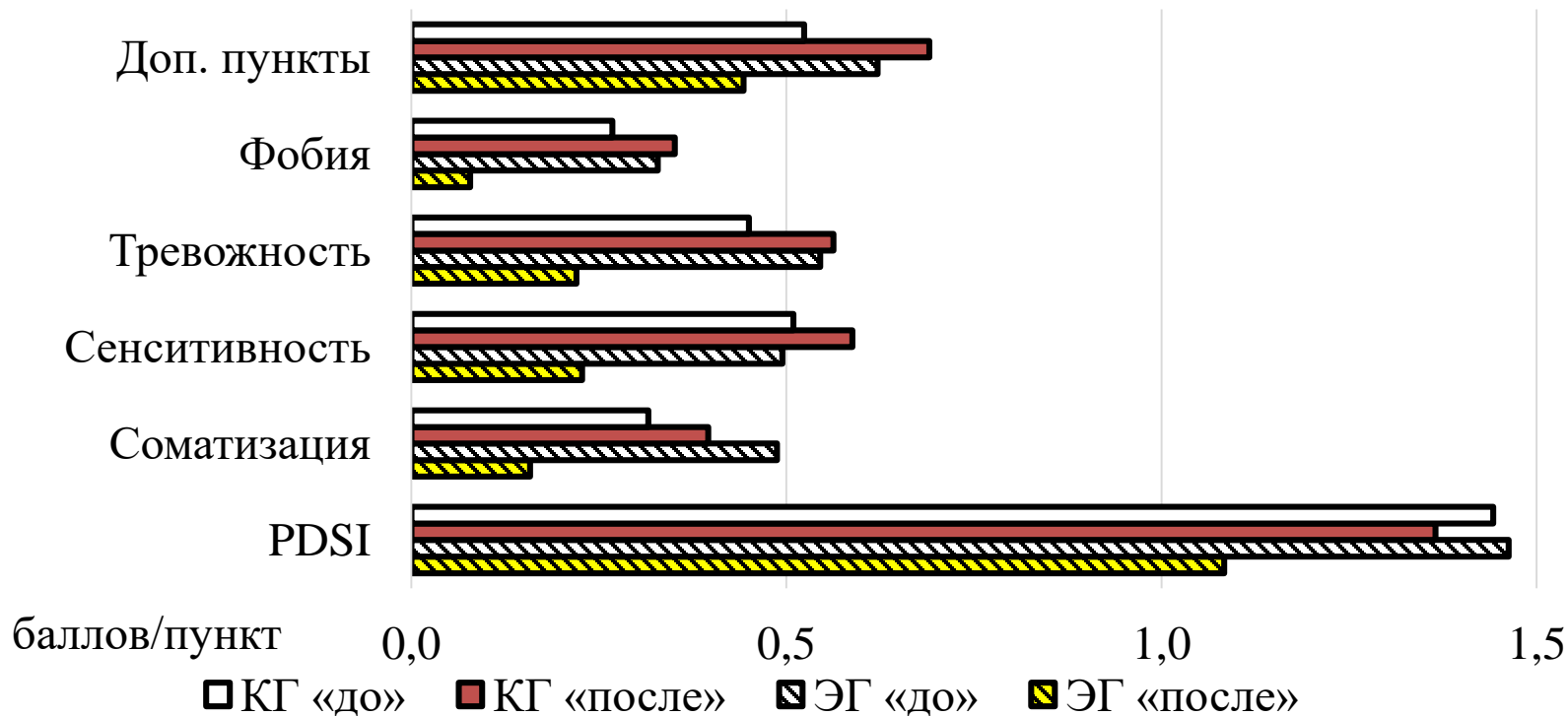


Рисунок 1 – Достоверно более высокие уровни психического здоровья в ЭГ по сравнению с КГ после проведения эксперимента (показатели SCL-90) при отсутствии различий до эксперимента:

- В ЭГ улучшились значения 11 из 13 показателей (84,6%);
- Достоверные различия с контрольной группой (КГ) по 5 показателям.

Результаты исследования

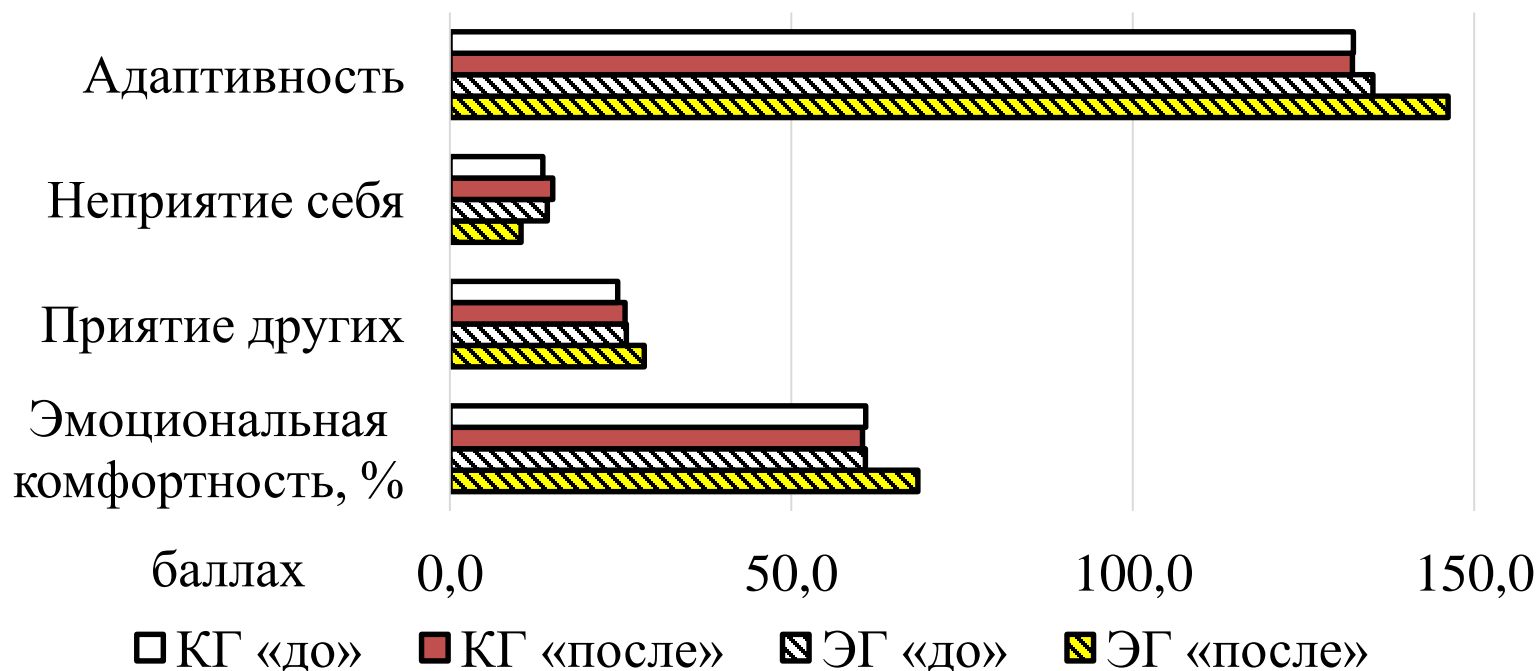


Рисунок 2 – Достоверно более высокая адаптированность к социуму в ЭГ по сравнению с КГ после проведения эксперимента (методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда) при отсутствии различий до эксперимента:

- по 3 показателям (50,0%), на уровне тенденции — по 1 показателю (16,7 %);
- достоверный рост 5 из 6 интегральных показателей (83,3%) в ЭГ после проведения эксперимента при сохранении исходных значений в КГ.

Результаты исследования

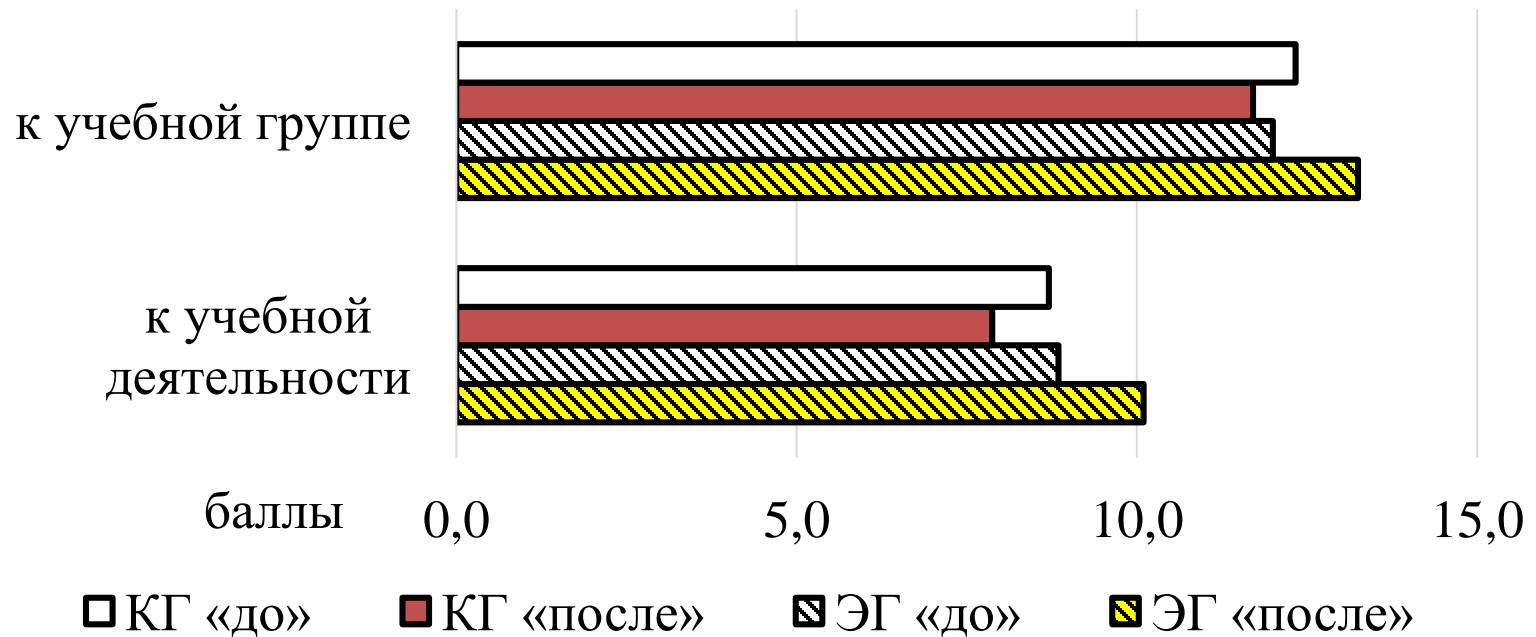


Рисунок 3 – Достоверный рост показателей адаптированности к обучению в вузе китайских студентов ЭГ после проведения эксперимента при сохранении исходных значений в КГ. До начала эксперимента различия не выходили на статистически значимый уровень

- В ЭГ достоверно выше оба показателя.

Результаты исследования

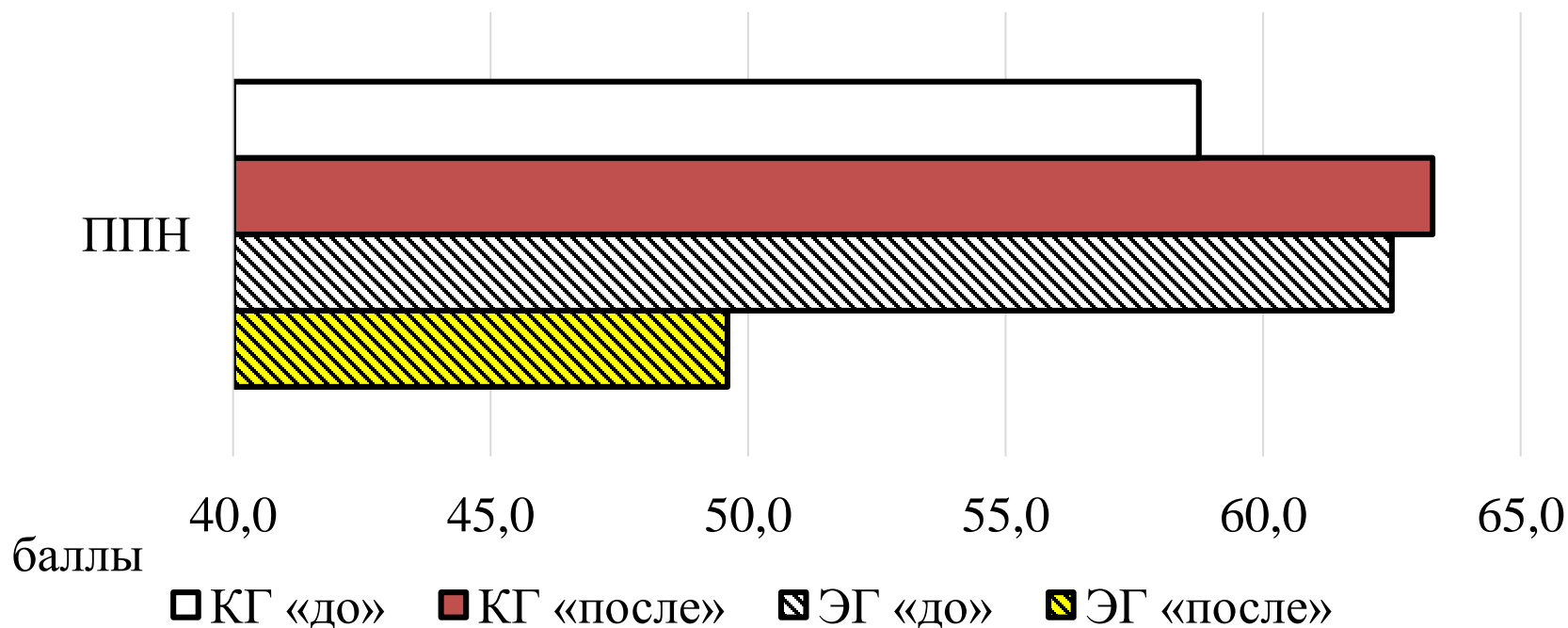


Рисунок 4 – Достоверно более высокий уровень показателя «Психическая напряженность» шкалы PSM-25 в КГ по сравнению с ЭГ после проведения эксперимента. Различия между ЭГ и КГ до начала эксперимента отсутствовали, в КГ сохранились исходные значения показателя

- В ЭГ снижение с 62,5 до 49,6 баллов ($p < 0,01$).
- В КГ – 63,3 балла (различия достоверны).

Результаты исследования

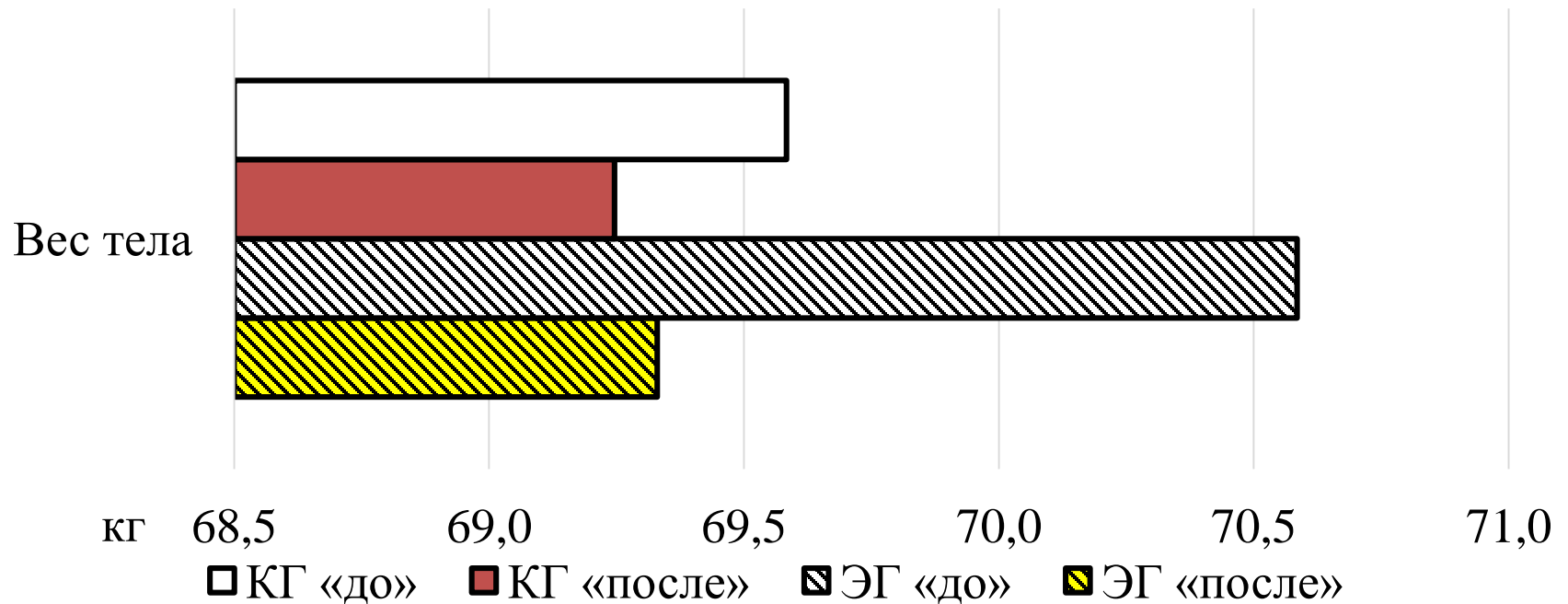


Рисунок 5 – Различия веса тела в ЭГ и КГ после проведения эксперимента снизились, до начала эксперимента различия также не выходили на статистически значимый уровень, хотя и были несколько (в пределах разброса) выше в ЭГ. Вес тела за время эксперимента достоверно снизился в ЭГ и еще больше приблизился к значениям КГ, сохранившихся на исходном уровне

- Снижение веса тела в ЭГ (с 70,6 до 69,3 кг, $p < 0,01$), в КГ без изменений.

ВЫВОДЫ

Разработанная методика способствует:

- Снижению стресса и нервно-психической напряженности;
- Улучшению межличностных отношений и социальной поддержки;
- Развитию саморегуляции и самоуважения;
- Повышению общей адаптированности к инокультурной образовательной среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труд / К.А. Абульханова. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. 224 с. (Серия «Психологи Отечества»).
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. Л. 1988. 270 с. С. 40–70.
3. Емельянова Я.Б. Различные подходы к оценке влияния билингвизма на интеллектуальное развитие личности / Я.Б. Емельянова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2010. № 2. С. 91–102.
4. Знаменская Т.А. Проблемы билингвизма и его влияния на языковую личность / Т.А. Знаменская // Инновационные проекты и программы в образовании. 2014. № 3. С. 42–46.
5. Корель Л.В. Социология адаптации: Вопросы теории, методологии и методики / Л.В. Корель. Новосибирск. 2005. 424 с.
6. Шапкин С.А. Деятельность в особых условиях: компетентный анализ структуры и стратегии адаптации / С.А. Шапкин, Л. Г. Дикая // Психологический журнал. 1996. № 1. С. 18.
7. Шумова Н.С. (а) Механизм пассивной адаптации к образовательному процессу в РУС «ГЦОЛИФК» граждан Китайской Народной Республики / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, Ченьмин Дуань // Экстремальная деятельность человека. 2025. № 4 (74). 84 с. С. 17–22.
8. Шумова Н.С. (б) Механизм адаптации китайцев к обучению в российском спортивном вузе / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, Ченьмин Дуань [Электронный ресурс] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 8 (246). С. 253–259. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82795155>
9. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учебное пособие / М.С. Яницкий. Кемерово. Кемеровский государственный университет. 1999. 84 с.



ФГБОУ ВО РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА
«ГЦОЛИФК»

Спасибо за внимание!

Дуань Ченьмин