

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ЖЕЛТЯКОВ АЛЕКСАНДР ДМИТРИЕВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Приемы оптимизации адаптации спортсменов к условиям проживания за рубежом»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндияшвили Д.Р.

18.05.18

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

15.05.18

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

14.05.18

(дата, подпись)

Обучающийся Желтяков А.Д.

(фамилия, инициалы)



14.05.18

(дата, подпись)

Красноярск 2018

## Реферат

Диссертация объемом 91 страница, включающая в себя – 25 иллюстраций, 4 таблицы, 1 приложение, 70 источников.

**Объект исследования** – процесс адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом.

**Предмет исследования** – основные виды адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом, особенности их протекания.

**Цель исследования** – изучить особенности различных видов адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом.

### **Методы исследования:**

1. Изучение и анализ научно–методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Выявление особенностей протекания видов адаптации спортсменов-профессионалов за рубежом методом анкетирования.
3. Выявление особенностей протекания видов адаптации китайских студентов за рубежом методом анкетирования.
4. Проведение констатирующего эксперимента по выявлению временной игровой активности легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом среди команд суперлиги (сезона 2017-2018) с целью уточнения особенностей и периода адаптации спортсменов-профессионалов.
5. Разработка интеллект-карты для оптимизации протекания видов адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом.

**Новизна.** Впервые были выявлены основные проблемы и трудности в разных видах адаптации для целенаправленной оптимизации приемов адаптации спортсменов и студентов к условиям проживания за рубежом. Разработана интеллект карта, которая позволяет оптимизировать любой из видов адаптации.

## **Abstract**

The thesis volume of 91 pages, including - 25 illustrations, 4 tables, 1 applications, 70 sources.

**The object** of the study is the adaptation process of professional athletes and Chinese students abroad.

**The subject** of the study is the main types of adaptation of professional sportsmen and Chinese students abroad, the specifics of their progress.

**The research object** of the study is to study the peculiarities of different types of adaptation of professional sportsmen and Chinese students abroad.

### **Methods of research:**

1. Study and analysis of scientific and methodological literature, documentary and archival materials.
2. Identification of the peculiarities of the adaptation of professional sportsmen abroad by the questionnaire method.
3. Identification of the peculiarities of the course of adaptation of Chinese students abroad by the questionnaire method.
4. The conducting of the ascertaining experiment on revealing the temporary game activity of foreign players in the Russian Hockey Championship among teams of the Super League (season 2017-2018) in order to clarify the features and period of adaptation of professional athletes.
5. Development of an intelligence map for optimizing the course of adaptation of professional sportsmen and Chinese students abroad.

**Novelty.** For the first time, the main problems and difficulties in various types of adaptation were identified, for purposeful optimization of the adaptation methods of athletes and students to living conditions abroad. With this goal, an intelligent map was developed that allows you to easily cope with any of the types of adaptation.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1 ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ АДАПТАЦИИ</b> .....	<b>6</b>
<b>1.1.</b> Адаптация как процесс.....	<b>7</b>
<b>1.2.</b> Социальная адаптация.....	<b>11</b>
<b>1.3.</b> Физическая адаптация.....	<b>21</b>
<b>1.4.</b> Языковая адаптация .....	<b>26</b>
<b>1.5.</b> Психологическая адаптация .....	<b>29</b>
<b>1.6.</b> Климатическая адаптация .....	<b>31</b>
<b>1.7.</b> Основные аспекты адаптации китайских студентов, обучающихся в России.....	<b>36</b>
<b>Заключение по первой главе</b>	<b>42</b>
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	<b>44</b>
<b>2.1.</b> Организация исследования.....	<b>44</b>
<b>2.2.</b> Методы исследования.....	<b>45</b>
<b>ГЛАВА 3 АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНА- ПРОФЕССИОНАЛА ЗА РУБЕЖОМ</b> .....	<b>47</b>
<b>3.1.</b> Выявление особенностей адаптации спортсмена профессионала за рубежом (методом анкетирования)..	<b>47</b>
<b>3.2.</b> Особенности процесса адаптации спортсменов к условиям проживания за рубежом.....	<b>61</b>
<b>3.3.</b> Выявление особенностей адаптации студентов- китайцев в России.....	<b>66</b>
<b>3.4.</b> Аналитический обзор игровой временной активности легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом среди команд суперлиги (сезона 2017-2018).....	<b>76</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>78</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	<b>81</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ А</b> .....	<b>88</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Способность адаптироваться к условиям окружающей среды – одно из важнейших свойств живых организмов.

В России в последние годы усилились процессы как внутренней, так и внешней миграции населения. Естественно, данные процессы коснулись и сферы физической культуры и спорта [51].

Поскольку, как известно, профессиональные спортсмены, – это наемные работники, которые продают свой труд, теряя при этом определенную часть своей независимости и отдавая значительную долю физической силы и здоровья в обмен на заработную плату [31].

Легионеры принимают участие в формировании российского хоккейного стиля – для кого-то это звучит парадоксально. И наоборот, российские легионеры тренируются за рубежом и формируют стиль хоккея других стран. Такова практика в современном спорте [61]. Способность адаптироваться к условиям окружающей среды – одно из важнейших свойств живых организмов.

Авторами была обоснована необходимость определения в качестве основной части программно-целевого управления миграционными процессами в сфере физической культуры и спорта адаптационного механизма, комплексная разработка его инструментов, рычагов и стимулов. На этой основе возможна более точная оценка миграционного потенциала с целью повышения эффективного управления миграционными процессами в спорте [51].

В чужой стране эмигранты проходят очень сложный и длительный процесс адаптации, цель которого – интеграция. Российскими специалистами разработан сайт «Атлас профессий». На этом сайте представлена профессия будущего «специалист по адаптации мигрантов». Авторы проекта утверждают, что данная профессия появится уже до 2020 года. То есть тема

весьма актуальна для различных сфер жизнедеятельности, в частности, для большого спорта [19; 62].

На динамику и скорость адаптации в чужой стране влияет целый ряд объективных и субъективных факторов, наиболее важные из которых – степень различия и сходства родной и иной культур, владения чужим языком, поддерживающие структуры (родственники или социальные службы), познавательные и личностные особенности эмигранта, желание или нежелание приспособливаться. Образование и возраст также важны – молодые образованные люди адаптируются быстрее всех [19; 25].

Органы государственного управления физической культуры и спорта (на федеральном и региональном уровнях) все больше внимания, по мнению Неверковича С. Д., вынуждены уделять миграционным процессам спортсменов и тренеров. Особого внимания требуют условия жизнедеятельности, в частности, спортсменов, во многом определяющие их поведение и место жительства[51]. Интересен тот факт, что Западная Европа, в том числе Швеция, занимает II место по въезжающему потоку, а такой вид спорта как хоккей в классификации видов спорта по степени активности миграционных потоков находится в категории «очень высокая» [51]. Все это подтверждает актуальность нашего исследования по проблемам оптимизации процесса адаптации за рубежом – российских спортсменов-профессионалов в Швеции и китайцев, обучающихся в высшем учебном заведении в России.

**Объект исследования:** процесса адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом.

**Предмет исследования:** основные виды адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом, особенности их протекания.

**Цель исследования:** изучить особенности различных видов адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом, разработать приемы оптимизации адаптации студентов-спортсменов к условиям проживания за рубежом.

### **Задачи исследования:**

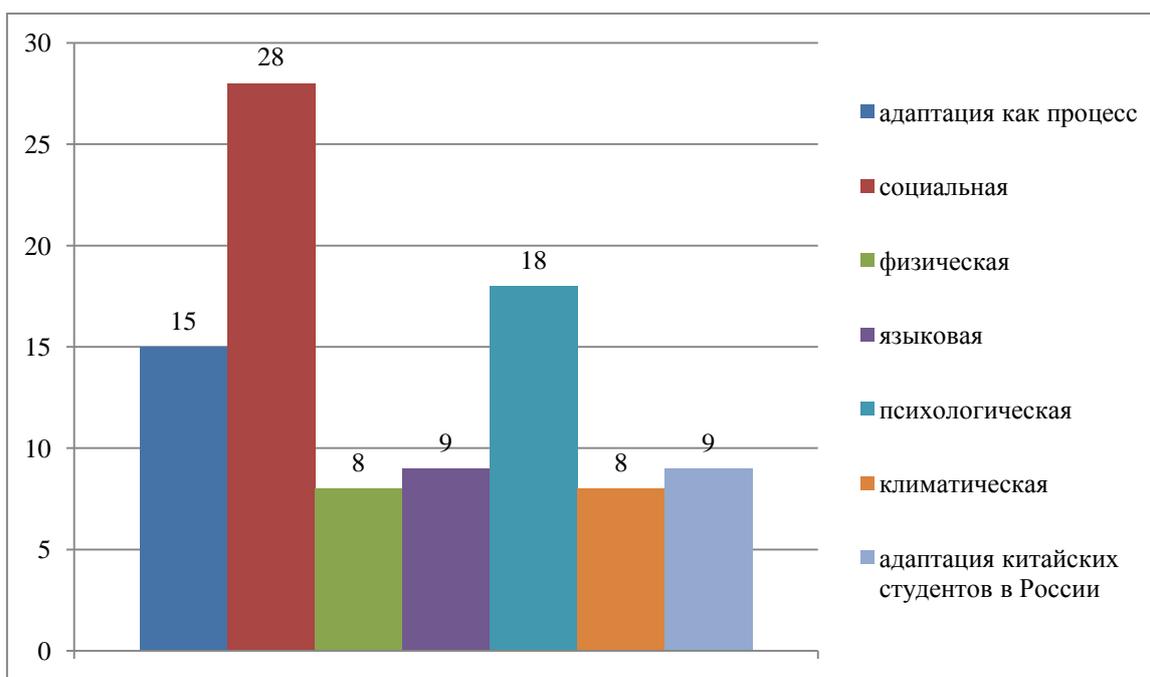
1. Проанализировать литературные данные по особенностям адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом.
2. Выявить особенности протекания видов адаптации спортсменов-профессионалов за рубежом методом анкетирования.
3. Выявить особенности протекания видов адаптации китайских студентов за рубежом методом анкетирования.
4. Провести констатирующий эксперимент по выявлению временной игровой активности легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом среди команд суперлиги (сезона 2017-2018) с целью уточнения особенностей и периода адаптации спортсменов-профессионалов.
5. Разработать интеллект-карту для оптимизации протекания видов адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что анализ литературных данных по особенностям адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом, выявление методом анкетирования особенностей протекания видов адаптации спортсменов-профессионалов за рубежом и студентов-китайцев в России позволит создать интеллект-карту для оптимизации адаптации студентов-спортсменов к условиям проживания за рубежом.

**Научная новизна:** в процессе проведения исследований нами были объединены все основные важные факторы формирования качественной и результативной адаптации спортсменов-профессионалов и китайских студентов за рубежом.

## ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ АДАПТАЦИИ

Нами по теме «Понятие, виды и особенности протекания адаптации» было собрано и проанализировано 69 источника. Распределение источников представлено на рисунке 1.



**Рисунок 1** – Распределение источников по вопросам карты расшифровки

Мы видим из рисунка, что первому вопросу «Адаптация как процесс» в нашем литературном обзоре посвящено 15 источников. Вторым вопросом «Социальная адаптация» раскрыт в 28 источниках. По особенностям физической адаптации нами собрано и проанализировано 8 источников. По четвертому пункту «Языковая адаптация» и седьмому «Адаптация китайских студентов, обучающихся в России» – по 9 источников, по пятому пункту «Психологическая адаптация» – 18 источников, и по шестому пункту «Климатическая адаптация» – 8 источников.

## 1.1. Адаптация как процесс

Научный и особый практический интерес к вопросам, в целом, межкультурной адаптации возник в мировой науке в начале 20 века [19].

Эффективное приспособление определялось в начале как чувство гармонии с миром, а главное внимание уделялось анализу состояния удовлетворённости, психологического благополучия и душевному здоровью «мигрантов» [19].

Проблема адаптации должна рассматриваться как проблема функционирования организма в целом. В любой адаптивной реакции, в той ли иной мере, участвуют многие системы, особенно нервная, иммунная и гормональная [70].

Кроме того, При определении адаптации следует учитывать, что она понимается как процесс, и как результат:

- адаптация используется для обозначения процесса, при котором организм приспособливается к факторам внешней или внутренней среды;
- адаптация применяется для обозначения относительного равновесия, которое устанавливается между организмом и окружающей средой;
- под адаптацией понимается результат приспособительного процесса [16].

В современных условиях международные контакты становятся всё более интенсивными и всё более разнообразными, яркие примеры – спортсмены и студенты-иностранцы в вузах [19].

Если рассматривать спортивную карьеру, то ее можно определить как длительную, многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие достижения и требующую постоянного самосовершенствования спортсмена [10]. Самосовершенствование, как правило, невозможно либо идет медленнее, если нет опыта тренировки и состязаний в разных школах по виду спорта, а, возможно, и в разных странах.

Понятие адаптации отличается в трактовке отдельных специалистов, но в общем понимании диктуется способность организма приспособливаться к

окружающей среде или изменениям в самом организме. Различают процесс и состояние адаптации. Состояние адаптации – это состоявшаяся физиологическая адаптация. Оно характеризуется устойчивым уровнем активности и взаимосвязи систем органов, тканей и механизмов регуляции, обеспечивающих нормальный уровень жизнедеятельности организма в новых условиях внешней и внутренней среды. Это состояние достигается в течение определенного времени, в каждом случае по-разному, за которое происходит адаптация [5; 18].

Итак, адаптация - приспособление человека или группы людей, в нашем случае мигрантов, к жизни в новой среде, частичное приспособление к ним этой среды с целью обоюдного сосуществования и взаимодействия. Адаптацию можно рассматривать как явление в жизни мигрантов, охватывающее социальную, культурную и психологическую сферу взаимодействия представителей других стран с коренными жителями, а также с себе подобными [29; 34].

В обычных условиях, например, обучения в родной стране на родном языке человек адаптирован к родной среде и легко справляется с проблемами взаимодействия со средой [59]. Прежде чем привыкнуть к культуре и традициям новой страны каждому мигранту необходимо пройти через процесс адаптации. В идеале адаптация приводит к взаимному соответствию среды и индивида, и мы можем говорить о ее завершении [29; 34].

Таблица 1 – Аналитическая оценка параметров цены жизни личности мигранта в сфере физической культуры и спорта [51]

<i>Параметр</i>	<i>Вес</i>
Денежные и материальные ресурсы	9,7
Профессиональный рост	8,2
Устойчивость, порядок, стабильность в стране	6,6
Социально-бытовая инфраструктура	5,8
Общение, социальные связи	5,5

Личностная культура	5,0
Чувство Родины	3,2

Особое внимание в исследованиях невербальных форм межкультурной коммуникации уделяется культурным различиям восприятия пространства и времени. Пространственно-временной контекст образует уникальную самобытность культурной «картины мира», формирует определенный тип мышления, темп и ритм жизни, характер отношений между людьми, специфику их повседневных контактов[35].

Общепризнанные представления об адаптации позволяют рассматривать ее не только как процесс приспособления организма к устойчивым и меняющимся условиям окружающей среды, но и приспособление человека к жизни в социуме в четком соответствии с требованиями и потребностями нового общества и с личными потребностями, интересами и мотивами самого человека[60].

К основным адаптационным, культурным и коммуникативным трудностям и рубежам можно отнести: а) национальные установки, стереотипы поведения, степень сходства или различия между культурой страны студента и страны его пребывания; б) несовершенство системы образования; в) отличие китайского речевого поведения от русского; г) необходимость срочного включения студентов-иностранцев в сферу реального общения; д) необходимость скорого включения иностранных студентов в учебный процесс; е) замкнутость общества китайских студентов (они не намерены интегрироваться с российским социумом). Указанные барьеры и сложности адаптации китайских студентов к продолжению обучения в России лишь отчасти преодолеваются в процессе обучения в родной языковой среде [34; 60].

Таким образом, в межкультурной коммуникации культурная идентичность обладает двойственной функцией. Она позволяет общающимся составить определенное представление друг о друге, взаимно предугадывать

поведение и взгляды собеседников, т.е. облегчает речевое взаимодействие. Но, однако, быстро проявляется ее ограничительный характер, в соответствии с которым в процессе коммуникации возникают противостояния, а возможно и конфликты. Ограничительный характер культурного соответствия направлен на оптимизацию общения, что означает постановку этого процесса в рамки взаимопонимания (насколько это возможно) и удаление из него тех направлений коммуникации, которые могут свести к конфликту [33; 34; 60].

Среди влияющих на адаптацию условий рекомендуется учитывать факторы, содействующие или затрудняющие адаптацию в иной культуре. В первую очередь следующие факторы [19; 34].

1. *Степень схождения или различия между культурами.* Для оценки степени схождения культур используются язык, религия, структура семьи, климат, пища и одежда [19].

2. *Особенности культуры, к которой принадлежит мигрант (постоянный или временный).* Очень важно вести себя правильно, знать правила поведения в стране пребывания [19].

3. *Особенности страны пребывания,* прежде всего толерантность по отношению к культурному разнообразию. Легче адаптироваться в странах, в которых в последние годы провозглашена политика мультикультурализма (Канада, Австралия, Швеция). Например, шведское правительство с 1975 г. проводит подобную политику, провозглашая равенство, свободу выбора и партнёрство представителей разных культур [19].

Но решающим в адаптации человека к чужой культуре становится приобретение соответствующих навыков поведения в конкретных житейских ситуациях. Они подразделяются на технические и социальные. Технические навыки включают умения, важные для каждого члена общества. Это – владение языком, умение делать покупки, платить налоги и т. п. Социальные умения обычно менее специфичны, чем технические, и овладеть ими сложнее, чем техническими навыками. Тем более что даже носители культуры, естественно исполняющие свои социальные роли, очень редко

могут объяснить, что, как и зачем они делают. Тем не менее, методом проб и ошибок поведение людей постоянно совершенствуется и организуется в алгоритмы и стереотипы, которыми уже можно пользоваться автоматически, не задумываясь [20; 34]. Поведение людей, принадлежащих к другим культурам, поддается изучению и прогнозированию, а изучение других культур, их особенностей, закономерностей развития обогащает человека, меняет его отношение к миру в целом и другим людям, может значительно изменить его отношение к различным жизненным ситуациям, следует учитывать лингвистические и невербальные аспекты межкультурной коммуникации [35].

\*\*\*

Таким образом, крайне низкая обеспеченность населения РФ сооружениями для физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных занятий требует проведения определенных мероприятий [4]. В это число входит тренировка спортсменов в других клубах и странах. В процессе проживания в иностранном государстве важно учитывать, что прежде чем привыкнуть к культуре и традициям новой страны каждому мигранту необходимо пройти через процесс адаптации. В идеале процесс адаптации приводит к взаимному соответствию среды и человека, и в этом случае можно говорить о его завершении [29; 30; 34].

## **1.2. Социальная адаптация**

С точки зрения социологии процесс адаптации понимают как приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды. Социальная адаптация - вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой, в ходе которого состыковываются их взаимные ожидания и требования. Наиважнейший компонент адаптации - соответствие самооценки и притязаний субъекта с его возможностями и реальной окружающей обстановкой. Выделяют основные формы социальной адаптации: прогрессивная - характеризуется общим повышением

жизнедеятельности индивидов; идиоадаптация - вынужденная или импульсивная смена сферы деятельности; регрессивная - характеризуется общим понижением энергии жизнедеятельности [29].

Адаптация к новым социокультурным условиям требует определенной лояльности, определенного отказа от ряда привычных представлений и норм. Успешность процесса приспособления зависит от внутренних и внешних факторов [29]. Интересно, что чем больше развита система познания у человека, тем большую способность к пониманию чужой культуры он демонстрирует, люди имеют огромный потенциал для обогащения собственных знаний о познавательной системе чужой культуры [20]. В процессе адаптации к культуре иной страны субъект что-то принимает сразу и легко, с чем-то ему приходится мириться, от чего он испытывает «культурный шок» [19].

Социальная адаптация является основной ситуацией человеческой жизни, но наиболее изученной формой адаптации следует считать адаптацию личности в условиях стресса, когда человек сталкивается с давлением конкретных сложных условий, при этом старается отрегулировать свои скрытые ресурсы, снизить этноцентризм и стереотипность оценок и суждений, изменить отношение между собой и окружающей средой, уменьшить эмоциональное напряжение, и, тем самым, создать климат взаимопонимания и доверия [19; 53]. Как следствие адаптация предполагает развитие новых коммуникативных умений и моделей поведения [22].

Мигранту, для того, чтобы эффективно противостоять отрицательному воздействию стрессоров, необходима социальная поддержка, которая рассматривается как один из основных факторов межкультурной адаптации. Такая поддержка может исходить как от семьи, друзей и знакомых, представителей своей культуры, проживающих за рубежом, так и принимающей стороны [24]. К сожалению, далеко не все и не любые контакты между представителями различных групп стопроцентно и прямо ведут к оптимизации отношений. В ряде случаев напряжённость в

межэтнических отношениях, недостаток знаний друг о друге, негативные установки, наполненные предубежденностью, могут привести к совершенно иному результату — усилению противостояния и конфликтности [19].

Авторы выделяют различные стрессоры, определяющие «синдром адаптации» организма к внешним и внутренним воздействиям среды. Это могут быть внешние воздействия и внутренние воздействия [16].

Выделяют стрессоры: природно-климатические: тепло (жара), холод, влажность; отсутствие, повышенное (пониженное) содержание кислорода; атмосферное давление, геомагнетизм, смог; средне- и высокогорье; ландшафтное окружение. Физические: шум, свет, темнота, электрошок; внешнее время. Биофизические: травмы, заболевания, инфекции (бактерии, вирусы и т. д.); мутации. Терморегуляция (жара, холод, влажность). Питание (ферментативные процессы), голод, водный баланс (жажда). Фармакология, гормональный статус, эргогенетика. Иммунитет. Мышечные напряжения, двигательная активность. Психика (эмоции, тревога, переживания, страх и др.). Циркадные ритмы (десинхроноз). Образ жизни [16; 64; 65; 69; 70].

Социальная организация человека не была генетически предначертана ему при его видовом «зачатии». Она сложилась не сразу с рождения, а гораздо — гораздо позже, следовательно, является благоприобретенным свойством [11].

Культурная гибкость и умение разрешать конфликтные ситуации также помогают справляться с трудностями адаптационного периода [24].

В процессе межкультурной коммуникации взаимодействующим сторонам приходится сталкиваться с необходимостью осмысления чужой культуры, что имеет свои особенности. Уже сама установка на осмысление явлений чужой, неизвестной культуры принципиально отличается от осмысления тех или иных явлений своей собственной культуры. В данном случае оказываются неприемлемыми попытки использовать нормативно-ценностную систему своей культуры, поскольку это неизбежно приводит к

неадекватным результатам. И наоборот, попытка осмыслить чужую культуру характерными для нее способами также приносит те же неверные результаты.

Интерпретация (объяснение) явлений чужой культуры происходит в результате столкновения привычного и непривычного. Это создает ситуацию отстранения, в соответствии с которой понимание чего-то нового, неизвестного происходит путем сравнения с привычными и известными явлениями подобного рода из собственной культуры. Такой механизм освоения чужой культуры придает изучаемым ею явлениям вторичный характер, поскольку прообразом и критерием (первичным) становится здесь какое-то явление собственной культуры [33].

Дело в том, что поведение людей в процессе коммуникации определяется целым рядом факторов разной степени значимости и влияния [33].

Во-первых, это связано с особенностью механизма инкультурации, в соответствии с которым освоение человеком своей родной культуры осуществляется одновременно как на сознательном, так и бессознательном уровне. В первом случае это происходит посредством социализации через образование и воспитание, а во втором — процесс освоения человеком своей культуры происходит стихийно, под влиянием различных житейских ситуаций и обстоятельств. Причем, эта часть культуры человека как показывают специальные исследования, является не менее значимой и важной в его жизни и поведении, чем сознательная часть [33].

Эта невидимая часть нашей культуры находится в основном в подсознании и проявляется лишь тогда, когда возникают неординарные, непривычные ситуации при контактах с другими культурами или их представителями [33].

Подсознательное восприятие культуры имеет большое значение для коммуникации, поскольку если поведение коммуникантов базируется на нем, тогда становится особенно трудно заставить участников коммуникации

создать другие рамки восприятия. Они не в состоянии сами сознательно определять процесс восприятия другой культуры [33].

Во-вторых, не менее важным фактором, определяющим коммуникативное поведение людей, является ситуация, которую Хош определил как «культурные очки». Она состоит в том, что большинство людей рассматривают собственную культуру как центр и меру всех вещей. Нормальный человек обычно не осознает, что образцы его поведения и способы восприятия окрашены его собственной культурой и что люди других культур имеют другие точки зрения, системы ценностей и норм.

Повседневное поведение большинства людей характеризуется наивным реализмом. Они исходят из того, что мир таков, каким они его себе представляют, и состоит из бесчисленного количества само собой разумеющихся вещей, предметов, людей, событий, которые воспринимаются как естественные и нормальные. Как правило, люди не догадываются об относительности своего мировоззрения. Нередко это порождает убеждение, что собственная культура превосходит другие. Тогда другие культуры недооцениваются по сравнению с собственной. Все, что отклоняется от собственных норм, привычек, типов поведения, считается низкопробным, безобразным, безнравственным. Подобное сознание превосходства «своего» формирует соответствующую модель высокомерного поведения с пренебрежительным отношением к другим культурам [33].

В-третьих, поведение людей в процессе коммуникации определяется также окружающей обстановкой и обстоятельствами коммуникации. Наши действия не одинаковы в разной обстановке. Место нахождения человека (аудитория, ресторан, офис) навязывает определенную линию поведения. Сознательно или бессознательно мы придерживаемся соответствующих правил поведения, принятых в данной культуре. Например, формы поведения в религиозных храмах в разных культурах различаются весьма существенно. Так, в Мексике мужчины и женщины ходят в церковь вместе и молча стоят во время службы. В Иране, напротив, мужчины и женщины не ходят вместе и

во время службы поют псалмы. Обстоятельства коммуникации также диктуют свои требования к поведению участников. Контакты между людьми могут происходить по самым разным причинам: награждение, производственное собрание, спортивные игры, танцы, панихида. В каждом случае обстоятельства обязывают вести себя по-разному. Например, для одной культуры на свадьбе нормой являются тишина и уединение, а в еврейской, русской и многих других культурах это событие сопровождается громкой музыкой, танцами и весельем[33].

В-четвертых, коммуникативное поведение определяется количеством времени и частью суток, в которой происходит коммуникация. При нехватке времени люди, как правило, стремятся закончить разговор и завершить контакт, чтобы сделать что-то более важное и необходимое. В американской культуре фактор времени имеет особое значение. Там все действия и поступки строго расписаны по времени и на каждый из них отводится его соответствующее количество. Как заметил Холл: «Для американцев распределение времени — показатель того, как люди относятся друг к другу, как важны для них дела, и показатель их положения в обществе». Каждый случай общения происходит в какое-то время суток, что также сказывается на его характере. Для того чтобы понять это, постарайтесь сами себе ответить на вопрос: одинаково ли вы будете реагировать на телефонный звонок в 2 часа дня и в 2 часа ночи? [60].

Практически межкультурная коммуникация на индивидуальном уровне представляет собой столкновение различных взглядов на мир, при котором партнеры не осознают различия во взглядах, считают свое видение мира «нормальным», видят мир со своей точки зрения. Поведение коммуникантов при этом характеризуется ситуацией, когда нечто само собой разумеющееся одной стороны встречает нечто само собой разумеющееся другой. Сначала, как это час то бывает, обнаруживается открытое непонимание, то есть осознание того, что «здесь что-то не так», что мнение и понимание не совпадают. При этом не ставится под сомнение свое «нечто само собой

разумеющееся», а занимается этноцентристская позиция к партнеру приписывается глупость, невежество или злой умысел [52].

И в то же время, каждый человек, вероятно, может вспомнить ситуации из своей жизни, когда общение с другими людьми было ясным, понятным и легким. Это общение с любимыми людьми, с близкими друзьями, когда все происходило само собой, без напряжения и раздумий. В таких ситуациях присутствует естественное желание понять другого человека, не обидеть его, не сделать что-то не так и т.д. Такой тип общения и понимания человека называется эмпатией. Эмпатия основана на умении поставить себя на место другого, взглянуть на все его глазами, почувствовать его состояния и учесть все это в своем поведении и поступках. Она предполагает большую чувствительность, сенситивность к состоянию партнера.

Каждый вид коммуникации характеризуется особыми отношениями партнеров, их направленностью друг на друга. В этом отношении специфика межкультурной коммуникации заключается в желании понять, о чем думает партнер, причины его переживаний, его точку зрения и образ мыслей. Поэтому при межкультурной коммуникации, чтобы понять коммуникативное поведение представителей другой культуры, необходимо рассматривать его в рамках их культуры, а не своей, то есть здесь следует проявлять больше эмпатии, чем симпатии [52].

Специфика межкультурной коммуникации заключается в том, что в ней определяющим становится эмпатический подход, т.е. мысленное, интеллектуальное и эмоциональное проникновение во внутренний мир другого человека, в его чувства, мысли, ожидания и стремления. Эмпатия основывается на предположении, что в одинаковых обстоятельствах все люди переживают одинаковые чувства и ощущения и это позволяет им понять другие точки зрения, идеи и различные культурные явления. На этом основании возникает способность человека представить себя на месте другого человека, принять его мировоззрение, понять его чувства, желания,

поступки. Здесь все основывается на опыте другого человека, а не нашем собственном [52].

Несмотря на обилие эмпирических исследований в современной западной кросс-культурной психологии, проблема психологической аккультурации иммигрантов до сих пор является одной из самых сложных и теоретически многозначных [1].

Общим положением является мнение, высказываемое большинством ученых, о стрессогенном воздействии новой культуры, с которой сталкиваются мигранты в результате географического передвижения, о том, что контакт с иной культурой вызывает нарушение психического здоровья, более или менее выраженное психическое потрясение, для обозначения которого в кросс-культурной психологии введен термин “культурный шок”. «Культурный шок» – это шок от нового. Гипотеза культурного шока основана на том, что опыт новой культуры является неприятным или шоковым частью потому, что он неожидан, а частью потому, что он может привести к негативной оценке собственной культуры [1].

Выделяется 6 аспектов культурного шока:

- 1) напряжение, к которому приводят усилия, требуемые для достижения необходимой психологической адаптации;
- 2) чувство потери или лишения (друзей, статуса, профессии и собственности);
- 3) чувство отверженности, представителями новой культуры или отвержения их;
- 4) сбой в ролях, ролевых ожиданиях, ценностях, чувствах и самоидентификации;
- 5) неожиданная тревога, даже отвращение и негодование в результате осознания культурных различий;
- 6) чувство неполноценности от неспособности “совладать” с новой средой

Наиболее заметное русское достоинство – адаптируемость, и оно демонстрируется в огромном масштабе [1].

Одна из наиболее интересных и, на наш взгляд, глубоких теорий, пытающихся объяснить механизм культурного шока, – теория социальной поддержки. Суть этой теории заключается в том, что поддержка со стороны

других людей препятствует психическим расстройствам и обеспечивает психологический комфорт личности [1].

Если индивид изолирован в новом культурном окружении, психические нарушения у него могут расти драматически и необратимо [1].

Согласно теории аккультурации, разработанной Дж. Берри, этот процесс связан с двумя основными проблемами: поддержание культуры (в какой степени признается важность сохранения культурной идентичности) и участие в межкультурных контактах (в какой степени следует включаться в иную культуру или оставаться среди “своих”). В зависимости от комбинации ответов на эти два важнейших вопроса выделяют четыре основных стратегии аккультурации: ассимиляция, сепарация, маргинализация и интеграция [1].

Ассимиляция – вариант аккультурации, при котором эмигрант полностью идентифицируется с новой культурой и отрицает культуру этноса, к которому принадлежит. Сепарация означает, что представители этнического меньшинства отрицают культуру большинства и сохраняют свои этнические особенности. Если мигрант не идентифицирует себя ни с культурой этнического большинства, ни с культурой этнического меньшинства, то результатом является этнокультурная маргинализация. Интеграция характеризуется идентификацией как со старой, так и с новой культурами [1].

В более ранних исследованиях считалось, что ассимиляция с доминирующей культурой – лучший вариант культурной адаптации. Современный взгляд на данную проблему – что более успешной стратегией является интеграция [1].

Личностное общение тесно связано с социальным общением, которое проявляется во многих формах —от простого наблюдения за людьми на улицах и чтения о людях и событиях в СМИ до контактов с близкими друзьями. Социальное общение обычно делят на межличностное (происходит между разными людьми) и массовое (более общая форма социального поведения человека, взаимодействующего со своим

социокультурным окружением без прямого контакта с отдельными людьми) [20; 35].

В теории межкультурной коммуникации особенности темпа и ритма жизни, течения времени изучает *хронемика*. По Холлу, культурно переосмысленное время является главной организационной системой жизни и коммуникации, так как при помощи этой системы люди выражают свои чувства и важность своих поступков и действий [35].

Каждой культуре присуще свое восприятие и использование времени. От того, какова ценность времени в культуре, зависят темп и ритм жизни, типы и формы общения людей. Чтобы понимать партнера, нужно знать, как воспринимается время в его культуре (хотя каждый неосознанно действует в своем временном континууме). Так, если западная культура четко фиксирует время и опоздание здесь рассматривается как провинность («точность — вежливость королей»), то в арабских странах, в Латинской Америке и в некоторых странах Азии опоздание никого не удивит. Деловой этикет европейских стран особо подчеркивает недопустимость опоздания при важных встречах. Крайний временной интервал - 7 минут, хотя в ситуации, менее формализованной, допускается опоздание до 15 минут (так, если преподаватель опаздывает на занятия более чем на 15 минут, студенты имеют «законное» право покинуть аудиторию). В Индии же по этикету допускается опоздание до 40 минут [35].

\*\*\*

Несмотря на растущий интерес к изучению социальных навыков, необходимых мигрантам для приспособления к иной культуре, до сих пор не было выработано единого концептуального подхода к исследованию данного фактора межкультурной адаптации [24]. Но, все же есть и множество мигрантов, выбирающих для себя иной путь: они пытаются сохранять баланс между двумя культурами [29]. Очень важным аспектом культурной

гибкостимигранта, о которой следует упомянуть, является его способность находить в новой среде замену тем видам деятельности, в которые он был вовлечен в своей культуре [24]. Таким образом, мигранту, для того, чтобы эффективно противостоять отрицательному воздействию стрессоров, необходима социальная поддержка, которая рассматривается как один из основных факторов межкультурной адаптации [19].

### **1.3. Физическая адаптация**

Одна из особенностей спортивной карьеры - вскрытие человеческих резервов. Спорт - один из самых энергоемких видов деятельности, спортивные достижения демонстрируют достигнутый человечеством уровень физического совершенства [10].

Адаптация к физической нагрузке осуществляется преимущественно за счет резервных функциональных возможностей [16].

Выполнение оптимальных, адекватных индивидуальным возможностям организма, физических нагрузок обеспечивает развитие структурных изменений прогрессивного характера — рациональной адаптации, что способствует развитию резервных возможностей организма спортсменов. Чрезмерные физические нагрузки, превышающие функциональные возможности организма, вызывают нарушение функциональных связей между его структурными уровнями и ведут к развитию нерациональной адаптации [5].

Если сопоставить концепции, определяющие физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях современных европейских государств с концепциями, реализуемыми в России, то можно заметить их тесную взаимосвязь [28].

Срочная адаптация — это реакция организма на действующий раздражитель. Ее реализация происходит на основе сформировавшихся ранее физиологических механизмов. Долговременная адаптация возникает в результате многократного влияния фактора, то есть многократной

реализации срочной адаптации. Вследствие постепенного количественного накопления изменений организм приобретает новое качество — превращается в адаптированный, и потому одни и те же движения выполняются экономнее, эффективнее, а максимальная работа выводит организм на более высокий уровень функционирования [55].

Стадия истощения проявляется в случае, когда сила действующего раздражителя продолжает расти, превышая функциональные и метаболические возможности организма, возникает срыв адаптации, переходящий в дезадаптацию. При оптимальной организации тренировочного процесса стадия резистентности может не возникать в течение продолжительного времени [55]. Действие закона адаптации в процессе тренировки спортсменов (по Zatsiorsky, 1995). Целенаправленный тренировочный процесс приводит к разнообразным изменениям в организме спортсмена и, таким образом, увеличивает их работоспособность. С биологической точки зрения тренировка - это длительный процесс адаптации спортсмена к различным нагрузкам. Следовательно, упражнения, тренировки и различные задания служат стимулами для адаптации. Действие закона адаптации в процессе тренировки спортсменов (по Zatsiorsky, 1995) [55].

Целенаправленный тренировочный процесс приводит к разнообразным изменениям в организме спортсмена и, таким образом, увеличивает их работоспособность. С биологической точки зрения тренировка - это длительный процесс адаптации спортсмена к различным нагрузкам. Следовательно, упражнения, тренировки и различные задания служат стимулами для адаптации [5].

Тренировочная нагрузка вызывает реакцию спортсмена и служит стимулом для адаптации. Величина воздействия может регулироваться тремя факторами: объёмом нагрузки, её интенсивностью и новизной упражнений. Важно отметить, что рост уровня подготовленности может быть достигнут, только если величина воздействия достаточна. Принцип перегрузки гласит, что для увеличения уровня подготовленности требуется применение

нагрузки (воздействия), величина которой превышает привычный уровень [5].

Считается, что именно при акклиматизации, когда соревнования проводятся в течение нескольких дней, в течение первых трех-четырех дней после переезда из тренировочной программы должны быть исключены любые нагрузки, кроме разминочно-технических и тактических занятий [65].

Новизна упражнения. Новизна упражнения является третьим компонентом, определяющим величину тренировочной нагрузки; реакция спортсменов весьма зависима от того, насколько привычными являются для них некоторые упражнения. Однако в отличие от объёма и интенсивности новизна упражнения редко рассматривается как фактор, влияющий на тренировочную нагрузку [5].

В заключение надо отметить, что общая логика принципов адаптации может быть представлена в такой последовательности:

##тренировка с адекватной рабочей нагрузкой вызывает желаемые реакции в организме спортсменов (принцип величины воздействия),

##эти реакции вызывают процесс приспособления, который приводит к увеличению работоспособности и более экономному реагированию на стандартные рабочие нагрузки (принцип аккомодации);

##увеличенный уровень работоспособности отражается на выполнении соревновательного упражнения в соответствии с тренировочными результатами, перенесёнными с различных упражнений на главное соревновательное (принцип специфичности).

Нарушая эти взаимосвязи, мы понижаем тренировочный эффект, и чем выше уровень спортсмена, тем значительнее будет ожидаемое снижение эффекта тренировки [5].

Объём тренировочной нагрузки. Исторически самый простой способ увеличить нагрузку состоял в увеличении объёма тренировок. У высококвалифицированных спортсменов во многих видах спорта в 1930-х годах количество тренировок в неделю равнялось 2-3, в 1960-х увеличилось

до 6-8, а в 1980-х достигло 9-14. С тех пор частота тренировок осталась на том же уровне. В течение долгого времени считалось, что желание увеличить объём тренировок было ограничено физиологическими и социальными факторами. С точки зрения физиологов уже был достигнут верхний предел резервов человека; социологи же высказывали беспокойство о том, что кроме тренировок спортсмены нуждаются в образовании, профессии, личной жизни и т.д.

Несмотря на это, объём тренировочных нагрузок в мировом спорте стремился к увеличению до конца 1980-х годов. Этот объём стабилизировался и даже уменьшился только в течение двух прошедших десятилетий. В любом случае, увеличение тренировочной нагрузки - слишком очевидный фактор личного прогресса спортсмена в любом виде спорта. Оценка объёма тренировочной нагрузки - обычная практика в видах спорта на выносливость, где выполненный километраж традиционно подсчитывается, однако это может стать трудной задачей в игровых видах или в единоборствах, где не просто суммировать количество специфических спортивных действий [5].

Адаптация спортсмена. Способность адаптироваться к условиям окружающей среды – одно из важнейших свойств живых организмов. Чтобы обеспечить себе активность и здоровье человек вынужден постоянно адаптироваться, искать новые формы защиты от вредных факторов окружающей среды, как природных, так и созданных цивилизацией [14].

*Физическая адаптация.* Во время физических перегрузок без грамотного медико-биологического сопровождения в организме спортсмена наблюдаются следующие негативные эффекты:

нарушаются энергетические и пластические ресурсы при истощающих нагрузках, приводящих к накоплению слишком большого количества продуктов распада;

развивается гипоксия – кислородное голодание клеток;

возникает окислительный стресс из-за резкого увеличения количества свободных радикалов;

разрушаются структуры клеток;

смещается водно-электролитный баланс;

повышается свертываемость крови [14].

Иммунная адаптация.

Спортсмены нередко испытывают «синдром вторичного иммунодефицита». В результате предельных физических нагрузок меняется баланс гормонов, контролирующих правильную работу практически всех систем организма, в том числе и иммунную систему.

Переизбыток гормонов вызывает сбой в синтезе иммуноглобулинов и других веществ, обеспечивающих иммунозащитные свойства организма. Возникает временное иммунодефицитное состояние. Иммунодефицит – дефицит иммунной системы, проявляющийся резким снижением количества иммунокомпетентных клеток или нарушением синтеза иммуноглобулинов. Организм при этом теряет способность сопротивляться любым инфекциям и восстанавливать нарушения своих органов.

Кроме того, иммунодефицит приводит к обострению имеющихся хронических заболеваний, замедляется или вообще останавливается процесс обновления организма. Поэтому спортсмены со сниженным иммунитетом подвержены частым инфекционным заболеваниям. Часто наблюдаются беспричинные рецидивы хронических заболеваний как инфекционного, так и неинфекционного типа [14].

Адаптация к физической нагрузке осуществляется преимущественно за счет резервных функциональных возможностей. Функциональные и структурные изменения при адаптации были положены в основу учения об общем адаптационном синдроме Селье (по имени канадского ученого, определившего его содержание). Общий адаптационный синдром Селье – это комплекс неспецифических реакций организма на действие раздражителя [16].

Двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к тренировке, к совершенству адаптационно-регуляторных механизмов:

- экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);
- антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.);
- антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамогипофизарной системы и др.);
- генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клеток и др.);
- психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.).

Весь вышеописанный комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к физическим нагрузкам, что, несомненно, нужно использовать как методологическую основу для дальнейшего поиска резервов и планировании тренировочных нагрузок [16].

Следовательно, основными причинами, способными отрицательно повлиять на общее самочувствие, физическую работоспособность и результаты выступлений спортсменов в ответственных соревнованиях, можно считать воздействие различных (высоких и низких) температур окружающего воздуха [16].

#### **1.4. Языковая адаптация**

Проблемам адаптации молодежи, в том числе иностранных студентов, к обучению в высшей школе в последние десятилетия уделяется серьезное внимание. Адаптационные проблемы отражены в работах ряда российских исследователей [52]. Адаптационные проблемы затрагиваются и в известных трудах по межкультурной коммуникации [33; 41; 43; 42; 52].

Абсолютно необходимой предпосылкой к формированию общества как такового и гарантией его дееспособности является наличие в нем прочных коммуникативных связей. Основой для общения людей является язык. Главной объединяющей людей силой служит язык [11]. Культурные контакты являются существенным компонентом общения между народами [12]. Коммуникативный аспект в процессе коммуникации занимает ведущее место [52].

С необходимостью адаптации к новым культурным условиям всегда сталкиваются многочисленные туристы, бизнесмены, ученые и т. п., на непродолжительное время выезжающие за рубеж и вступающие при этом в контакт с чужой культурой. Во всех этих случаях требуется адаптация к иной культуре [12].

В результате этого достаточно сложного процесса человек в большей или меньшей степени достигает совместимости с новой культурной средой [12].

Людям, временно проживающим в чужой стране, приспособление к чужой культуре требуется, но не в полной мере, так как они могут свести свои контакты с этой культурой до минимума, общаясь вне служебных обязанностей только внутри своего круга (например, военнослужащие за границей и члены их семей, иностранные студенты и т. д.) [12].

В условиях диалога культур межкультурная коммуникация рассматривается как взаимоотношения противостоящих идентичностей.

Актуальность исследований межкультурной коммуникации связана с глобализацией и расширением контактов людей и культур в современном мире. Обсуждение роли межкультурного компонента языковой личности в понимании социокультурной реальности, мультикультурализма и идентичности важно для понимания механизмов формирования межкультурной компетентности.

При изучении иностранного языка у индивида постепенно формируется другая «неродная» картина мира, это происходит

неосознанно, но может быть проанализировано с лингвокогнитивных позиций. С позиций формирования языковой личности в данном случае можно говорить о создании вторичной языковой личности. Этот процесс идет посредством изучения лексической и стилистической эквивалентности слов и фольклорных образов, концептов, устойчивых и идиоматических выражений, усвоения и осмысления понятий и других особенностей менталитета другой культуры[15].

Необходимы не только лингвистические знания, но и социальные способности, при помощи которых индивидуум сможет эффективно общаться с партнерами из других культур на профессиональном и бытовом уровнях[15].

Самое общее определение межкультурной компетентности может звучать следующим образом: это способность человека эффективно общаться с представителями других культур, то есть достигать своих целей при общении и при этом соответствовать ожиданиям своих партнеров [26].

Для успешной коммуникации недостаточно овладеть только языковым кодом. Необходимо также овладеть социокультурным кодом сообщества, на языке которого осуществляется коммуникация, теми знаниями и представлениями, которые хранятся в его «когнитивной базе» — совокупности знаний и представлений, общих для всех членов данного сообщества[27].

Социальная зона (дистанция общения при формальном контакте от 120 до 260-300 см) граничит с личностной, а значит следует сохранять дистанцию, иначе в том случае, когда происходит неоправданный переход из социальной зоны в личностную, возможна негативная реакция на контакт и прекращение коммуникации. Указанное расстояние наиболее удобно для общения с незнакомыми людьми или с небольшой группой людей [35].

## **1.5. Психологическая адаптация**

Понятие адаптации (приспособления) играет важную роль в разных отраслях современной науки, в том числе в психологии[18].Проблемам аккультурации и адаптации посвящено довольно большое количество научных исследований как в нашей стране, так и за рубежом. Важнейшее место среди них занимают исследования проблем психологической аккультурации мигрантов[21].Успешность вхождения мигрантов в новую культурную среду обусловлена целым рядом факторов [24].

В контексте психологической адаптации перемещение в иную культуру рассматривается как ряд стрессовых жизненных изменений, которые требуют мобилизации адаптивных ресурсов личности и обязательной ответной реакции. Данный подход определяет выбор факторов, которые включаются в исследования психологической адаптации мигрантов[24].

Одним из важных факторов, влияющих на психологическую адаптацию, является оценка мигрантом значимых для него жизненных событий. Еще одним немаловажным фактором, который может затруднять или, напротив, облегчать адаптационный процесс, являются ожидания мигрантов. Было установлено, что реалистические ожидания облегчают процесс межкультурной адаптации, в то время как ошибочные ожидания чреваты возникновением большего количества проблем и усилением стресса [24].

Неоспоримо, что в современном спорте психологическое обеспечение является решающим фактором в достижении успеха, возникает потребность в создании четкой схемы психологического обеспечения не только спортсменов, но и лиц ответственных за их спортивные успехи [6].

С самого начала спортивной карьеры важно обучить спортсмена искусству самоконтроля и саморегуляции, научить сознательно управлять собой на всех этапах спортивной деятельности. Это не только обеспечит дисциплинированное поведение спортсмена в дальнейшем, но и будет способствовать его спортивному мастерству[6].

При любом нарушении сбалансированности системы человек — среда недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей, рассогласование самой системы потребностей, опасения, связанные с вероятной неспособностью реализовать значимые устремления в будущем, а также с тем, что новые требования среды могут обнаружить несостоятельность, являются источником тревоги. Тревога, обозначаемая как ощущение неопределенной угрозы, характер и (или) время возникновения которой не поддаются предсказыванию, как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, как неопределенное беспокойство, представляет собой результат возникновения или ожидания фрустрации и наиболее интимный (и облигатный) механизм психического стресса. Облигатность этого механизма вытекает, очевидно, из уже упоминавшейся связи психического стресса с включением психологической переменной — угрозы, ощущение которой представляет собой центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности [7].

Тревога — сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой опасности носит вероятностный характер, зависит и от ситуационных, и от личностных факторов, определяясь в конечном итоге особенностями транзакций в системе человек — среда. При этом личностные факторы могут иметь более существенное значение, чем ситуационные, и в таком случае интенсивность тревоги в большей степени отражает индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы [7]. Разграничение тревоги и страха обычно базируется на критерии, введенном в психиатрию К. Ясперсом [10], в соответствии с которым тревога ощущается вне связи с каким-нибудь стимулом («свободно плавающая тревога»), тогда как страх соотносится с определенным стимулом и объектом. Такой подход наиболее распространен [7].

С целью сознательного овладения движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью

собственных усилий человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности [8].

Что включает в себя область спортивной деятельности? Это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений и предельного напряжения физических и духовных сил [8].

Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание, – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем полный набор... Исследования и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом различных аспектов, но особенно психологических [9].

### **1.6. Климатическая адаптация**

Акклиматизация человека – это процесс активного приспособления, адаптации организма к новым, непривычным для него климатическим условиям [14; 63].

В настоящее время современному спортсмену приходится тренироваться и соревноваться в различных климатических и географических условиях. Проведение крупнейших соревнований и особенно планетарного масштаба в различных регионах мира ставит спортсменов перед необходимостью адаптации к огромным тренировочным и

соревновательным нагрузкам в условиях экстремальных температур, высокой влажности, влияния различных погодных факторов. Перелеты к местам соревнований со сменой большого количества часовых поясов и действием на организм спортсмена так называемого временного стресса [16]. Студенты так же приезжают в Россию из разных стран мира, из различных климатических зон [58].

Адаптация в отношении биоритмов, так называемая биоритмологическая адаптация, происходит при нарушении обычного ритма жизни спортсмена. Это случается, например, при попадании в другой часовой пояс во время переезда [14; 65; 70]. Важно учитывать, что при переездах с запада на восток восстановление идет тяжелее, чем при перемещениях в обратном направлении с востока на запад [14].

Полет в западном направлении сопровождается фазовой задержкой внутренних часов организма.

При этом важно сохранять активность на протяжении дневного времени суток и избегать длительного сна, который может способствовать фиксации внутренних часов во времени исходного часового пояса и тем самым иметь вредные последствия для адаптации организма к условиям новой временной зоны [70].

На адаптацию организма, например, к холоду влияет много факторов: такие как состав тела, возраст, пол, тренированность и акклиматизация [32; 63].

Проблема адаптации спортсменов к условиям высоких температур, построения тренировочной и соревновательной деятельности в условиях жары или влажного климата выдвигают задачу регидратации в первую очередь среди всего комплекса вопросов медицинского сопровождения спортивной деятельности, поскольку траты воды, электролитов и нарушение реологии крови являются существенными факторами, ограничивающими высокую работоспособность спортсмена [64; 69]. Физиологическая адаптация, или акклиматизация, основана на конкретных изменениях функциональных систем и органов организма, которые развиваются под влиянием

продолжительных (дни, недели, месяцы) постоянных или циклических температурных стрессов. Изменения, наступающие в организме в начале температурного воздействия, соответствуют начальной фазе адаптации и отличаются повышенной функциональной активностью всех физиологических систем организма человека. У впервые попавшего в условия высокой температуры, естественно, увеличивается общее потребление воды в сутки [69]. Таким образом, важной особенностью соревнований, проводимых в условиях влажного климата высоких температур, является необходимость обязательного восполнения жидкости, теряемой в процессе потоотделения. Обычная питьевая вода не компенсирует потерю минеральных веществ, поэтому для достижения данной цели не может быть использована [69]. На степень адаптации влияет также и специфика вида спорта. Например, подготовленные пловцы высокого класса реагируют на нагрузку и в целом, на пребывание в условиях высокой температуры, на уровне реакций людей, не адаптированных к условиям жары. Объясняется это тем, что теплопотери при тренировке в плавании связаны с теплоотдачей без активации деятельности потовых желез. Таким образом, эффективность испарительной теплоотдачи зависит от условий тренировки, способствующих или препятствующих выделению и испарению пота [64; 69].

Комплекс мероприятий, обеспечивающих эффективную подготовку организма спортсмена к выполнению интенсивной физической работы в условиях высоких температур, включает: проведение предварительной акклиматизации в течение 8-12 дней до начала соревнований в условиях жары, использование специальных методов повышения адаптации к условиям гипертермии (бани, тренировки в залах с регулируемым микроклиматом); Учет величины и характера тепловой нагрузки при планировании интенсивности и продолжительности работы; контроль за внутренней температурой и температурой кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы; применение одежды, не затрудняющей теплоотдачу;

рационально построенное питание; контроль степени обезвоживания организма и своевременное восполнение потерь жидкости и электролитов [69]. В литературе существуют краткие рекомендации по ускорению адаптации организма спортсменов к новым условиям, составленные с опорой на опыт отечественных ученых[65]. При проведении всего комплекса мероприятий по ускорению акклиматизации прежде всего необходимо учитывать общие сроки и особенности общего процесса адаптации организма спортсменов к изменению внешних условий среды[65].

Известно, что процесс акклиматизации, как адаптационная реакция организма на сильный стресс, проходит три стадии и в целом продолжается от 7 до 12 дней. На начальном этапе важным является предотвращение срыва адаптации путем минимизации тренировочных и психических нагрузок в первые дни пребывания спортсмена в новых условиях[65; 70]. В случае проведения всего соревнования в течение одного дня целесообразным может являться выезд атлета за 1-2 дня до старта с необходимостью срочной нормализации сна[65].

В случаях, когда соревнования проводятся в течение нескольких дней, оптимальным является выезд команды не позже за 8-10 дней до старта. При этом уже приходится не только решать проблему коррекции острого десинхроноза, но и осуществлять мероприятия по перестройке и нормализации биологических ритмов и состояния иммунной системы. Напомним, что острый десинхроноз возникает при рассогласовании датчиков времени и биоритмов организма. Он может возникнуть при быстром перемещении в широтном направлении. Хронический десинхроноз может возникнуть, когда подобное рассогласование возникает неоднократно с небольшими перерывами. Следует подчеркнуть, что именно в данном варианте акклиматизации в течение первых трех-четырех дней после переезда из тренировочной программы должны быть исключены любые нагрузки, кроме разминочно-технических и тактических занятий. Важным мероприятием является изменение поясного времени на новое в самом

процессе перемещения. Уже в поезде или в самолете периоды сна и бодрствования должны соответствовать дневному и ночному времени суток места, где состоятся соревнования или будет проходить тренировочное мероприятие (сбор)[65; 70].

После прибытия в конечный пункт необходимо с самого начала выстроить режим спортсмена по местному времени. В первые сутки целесообразно не спать в дневное время, что привычно практически для всех спортсменов. Засыпание должно проходить примерно в 22 часа местного (!) времени. Перед сном спортсмену рекомендуется назначение мелатонина в определенной дозе за 20–30 минут до сна (в случае нарушения сна в ночное время после первых суток возможен прием дополнительной дозы. Это повторяют и на второй день после переезда [65]. Имеющиеся данные показывают, что использование данного подхода позволяет к третьему дню более чем в 90 % случаев полностью преодолеть острый десинхроноз и безо всяких последствий осуществить перевод организма спортсмена на новое местное время [65; 70].

Для успешной акклиматизации до поездки можно предпринять ряд мер [66]. Заниматься общефизической подготовкой. Тренированному спортсмену, прежде всего, с развитой выносливостью, легче переносить нагрузки. Наиболее доступным средством развития выносливости является бег. Неэффективно бегать часто, но по малу, целесообразнее развивать выносливость пробежками дольше 40 мин, в целом, тренировки должны быть комфортными, полезен прием витаминов и микроэлементов [66].

Авторами проводятся изучение проблем различной тематики. Выявлены основные тенденции исследовательских работ в области спорта высших достижений за рубежом. Показано, что основным направлением работы является углубленное изучение медико-биологических проблем. Конкретные темы зависят от специфики видов спорта. Ведущими в каждом виде спорта являются исследователи стран – мировых лидеров. Полученные данные использованы при написании методических рекомендаций,

предназначенных для специалистов в области подготовки высококвалифицированных спортсменов [32].

### **1.7. Основные аспекты адаптации китайских студентов, обучающихся в России**

В современном мире, особенно в связи с общеизвестным Болонским соглашением, интенсивно расширяется межгосударственное образовательное взаимодействие, увеличивается количество молодых людей, желающих получить образование за пределами своей страны. Успешность обучения студентов в неродной стране, уровень их профессиональной подготовленности в большой степени зависят от социальной и культурной адаптации в стране пребывания. Для общества России характерна культурная неоднородность, обусловленная полиэтничным составом населения, вследствие чего иностранному студенту ориентироваться довольно сложно. Проблема адаптации иностранных студентов, обучающихся в высших учебных заведениях России, является актуальной. Учебные заведения заинтересованы и нацелены на рост академической мобильности студентов. Всё большее количество студентов выбирают для получения высшего образования Россию. Рост личностного потенциала, приспособление в рамках возможного к новой среде у многих студентов достигается зачастую за счёт изменений в стереотипах и способах поведения, но при этом внутреннее отчуждение от социальной среды, в которой они вынуждены жить и учиться, остается. Помимо этого, анализ социальной адаптации иностранных студентов и выработанные на его основе практические рекомендации позволят повысить конкурентоспособность российских вузов в сфере международных образовательных услуг. Обучение иностранных студентов в России имеет давние традиции, в связи с приездом иностранных студентов обнаружили психологические проблемы, на которые обращалось исключительно мало внимания. Самостоятельное ознакомление с ранее неизвестной социальной средой – весьма стрессовая ситуация для

иностранных студентов [58]. Считается, что для молодых людей во всем мире это обычная ситуация, когда они уезжают из семьи, чтобы получить образование, а также и долгожданную свободу. Студенты приезжают в Россию из разных стран мира, а значит и из различных климатических зон. Они являются представителями совершенно разных культур, традиций, норм поведения и ценностей. Кроме того, каждый из них обладает индивидуально-психологическими особенностями. Приезжая в Россию, иностранные студенты попадают в новые социальные условия. Несмотря на уже имеющийся опыт, полученный в родной стране, условия жизни и обучения в России являются для студента-иностранца непривычными. Разница между жизнью и обучением в родной стране и в России создает проблемы, по поводу адаптации студентов к нахождению в чужой стране. В обычных условиях обучения в родной стране на родном языке учащийся адаптирован к родной среде и достаточно просто справляется с проблемами взаимодействия со средой. Иная картина – учащийся находится в неродной среде: обыденные контакты становятся для него проблемами, требуют значительных усилий. Иностранным студентам требуется время привыкнуть к другому климату, бытовым условиям, к новой образовательной системе, к новому языку общения, к смешанному характеру учебных групп и потоков и т.д. Особая актуальность процессов адаптации определяется задачами эффективного обучения иностранных студентов как высококлассных специалистов в будущем. Чем успешнее адаптация, тем быстрее включение студентов в учебный процесс, соответственно повышается качество подготовки молодых людей. Решение этой проблемы состоит в культурном обмене и взаимодействии. Для этого требуются доброжелательность и открытость обеих сторон [58]. Образование включено в список услуг, торговля которыми, в соответствии с Генеральным соглашением по торговле услугами (General Agreement Trading Service) регулируется ее положениями (речь идет о свободе транснационального перемещения учащихся и преподавателей, образовательных программ, деятельности образовательных учреждений в

национальном и международном масштабах и т.д.). И это не случайно, ибо финансовые показатели мирового рынка образовательных услуг, включая языковые курсы, среднее и высшее образование, дополнительное профессиональное образование и т.д., достигают 100 миллиардов долларов США (в т.ч. международные услуги высшей школы приносят более 50 млрд. долларов США). Поэтому обучение иностранных граждан в том числе и действенный фактор экономического роста [59]. Социальная адаптация является основной ситуацией человеческой жизни, но наиболее изученной формой адаптации следует считать адаптацию личности в условиях стресса, когда человек встречает давление определенных сложных условий, при этом старается активизировать свои потенциальные ресурсы, наладить отношения с окружающей средой, уменьшить эмоциональное напряжение, и восстанавливает равновесие и гармоничные отношения с внешним миром [53].

В случае, когда человек достигает соответствия с новой культурной средой, речь идет о межкультурной адаптации [19]. В связи с потоком молодых людей, выезжающих на учёбу за границу, возникает необходимость проанализировать причины, по которым делается выбор получить образование за рубежом. Зачастую молодые люди едут учиться за границу не по собственной воле, а по воле родителей. Определены две категории учащихся: I – люди с чёткими целями и планами на будущее, дающими высокую мотивацию, которая, в свою очередь, формирует готовность адаптироваться к новым условиям; II – люди без четких целей, мотивация которых в основном внешняя, основанная на директивах и планах родителей, побуждающая к улучшению существующих условий. В первом случае проблем, связанных с адаптацией к иностранной культуре и условиям обучения, оказывается значительно меньше, чем во втором [19]. При изучении адаптации студентов, обучающихся в различных странах мира, было обнаружено, что четкая мотивация, нацеленность на достижение высоких результатов балансирует их прохождение через адаптационный период.

Получение достойного образования и потенциальные возможности, связанные с обучением за рубежом являются основной причиной готовности студентов преодолевать физические и психологические проблемы [21; 24; 30]. Помогает адаптации и наличие друзей среди местных жителей, с помощью которых можно быстрее овладеть необходимой для жизни информацией [21; 30]. Адаптация к новым социокультурным условиям всегда требует определённой лабильности, изменения, а возможно и отказа от традиционных представлений и норм. Это наряду с результативными стратегиями совладания, предпочитаемыми субъектом, являются необходимыми условиями эффективной совместной деятельности представителей различных культур в такой деятельности как учёба иностранных студентов в вузе. Однако сложности и напряжённость сопутствуют межкультурным контактам даже при самых благоприятных условиях [19; 52].

Для части студентов адаптация в образовательную среду вузасопровождается определенной психологической динамикой. Китайский психолог Лу Сефэн (2003) определяет "адаптацию" так: индивидуальная инициатива личности настроить свое физическое и психическое состояние в соответствии с требованиями социальных условий с целью получения лучших возможностей для развития [53]. То, в какой степени адаптация китайских студентов-первокурсников взаимосвязана коммуникативной толерантностью, самоуправлением, стратегиями совладания характеризует содержание процесса адаптации и адаптационные возможности этих студентов [53]. В последнее время в российских вузах происходит переход от к личностно-центрированной модели образования, нацеленной на развитие индивидуальных качеств личности студента. Главным становится развитие самостоятельности, творческих способностей, научно-исследовательского потенциала, а также коммуникативной толерантности студентов в образовательной среде вуза [53].

Для китайских студентов, обучающихся в российских вузах, оправданы психологические занятия по развитию функциональных элементов Я-концепции и активизации ее устойчивости. Для развития позитивного содержания Я-концепции на практике при взаимодействии с китайскими студентами рекомендуется делать замечания и указания только при индивидуальной работе с ними, а при групповой работе активировать положительную самооценку, то есть способствовать изменению состояния неуверенности или излишнего беспокойства [54]. Рекомендуется ознакомить китайских студентов-первокурсников с российскими традициями речевого взаимодействия, что может способствовать формированию навыка речевого этикета и снижению психического напряжения в общении, готовности воспользоваться социальной поддержкой [54]. Для повышения учебной эффективности от проявления качества «добросовестность» необходимо информировать китайских студентов об основных принципах самоорганизации в учебной деятельности, предоставить информацию о грамотном распределении всех дел во времени, планировании. Важно ознакомить студентов с методами работы с учебными научным текстом, технологией создания научного текста, в том числе текста, соответствующего требованиям, предъявляемым к курсовым и выпускным квалификационным работам. Данные рекомендации включены в программу сопровождения китайских студентов, которая в настоящее время апробируется [54].

У обучающихся в российских вузах китайских студентов выявлены значительные адаптационные «сложности», возникающие в силу социокультурных различий и трудностей в изучении русского языка, которые успешно проходятся совсем не всеми приехавшими учиться китайскими студентами. Ресурсом преодоления возникающих у студентов адаптационных сложностей является их личностный потенциал, личностный ресурс межкультурной адаптации иностранных студентов установлен, но личностный адаптационный потенциал именно китайских студентов,

адаптирующихся к китайскому и российскому вузу, ранее не изучался [55]. В последнее время наблюдается нарастающая активность российских и китайских ученых в выявлении особенностей адаптации китайских студентов к обучению в российских вуза, разработаны научно обоснованные рекомендации для российских преподавателей, обучающих китайских студентов [55]. Обучение русскому языку китайских студентов есть способ формирования билингвальной языковой личности, способной действовать в русском социокультурном окружении. В этой связи преподавателю русского языка важно ознакомиться с китайской языковой личностью, являющейся носителем национальных этико-культурных ценностей и принятых правил речевого поведения. Также важным является и понимание собственно особенностей родного языка обучаемых и его роли в формировании китайского этноса, что существенно дополняет представление о национальной языковой личности. Говоря о китайской языковой личности, необходимо понимать следующие особенности [56]: а) мировоззрение современного китайца исполнено гордости от принадлежности к народу, который является самым древним, самым многочисленным и, согласно опубликованным китайским данным, самым сильным генетически; б) стержнем поведения в китайском бюрократическом обществе традиционно выступает имидж, поэтому китайского учащегося лучше не критиковать в присутствии других учащихся; в) Нравственные идеалы связаны прежде всего с семьей. Наиболее высоко студентами оцениваются «сердечное внимание» преподавателя и его оптимистический настрой на совместную деятельность [56].

К особенностям диалогического общения со стороны студента относятся: а) вопросы различных типов с целью получения информации; б) адекватные ответы на заданные вопросы; в) уточнение информации; г) запрос разъяснения; д) различные способы выражения реакции в процессе общения (заинтересованность, согласие-несогласие, удивление и др.); е) сопоставление своей и чужой позиций. Учет

вышеописанного должен способствовать повышению уровня профессиональной подготовленности обучаемых [57].

Даже успешно адаптировавшиеся студенты-иностранцы возвращаются на родину и проходят опять через периода адаптации, на этот раз к родной стране, испытывают так называемый «шок возвращения». В начале они находятся в приподнятом настроении, рады встрече с семьей, друзьями, родным языком и т.п., но затем с удивлением замечают, что особенности родной культуры воспринимаются ими как непривычные или даже странные [30].

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

Мировой опыт показывает, что наиболее успешной стратегией аккультурации является интеграция, сохранение собственной культурной идентичности наряду с овладением культурой титульного этноса [23].

Для этого используют пособия, которые иронично называют культурными поваренными книгами. В них обычно даются рецепты поведения в наиболее часто встречающихся ситуациях [23]. Ориентирование представляет собой обучающую программу, цель которой – быстро познакомить человека с основными нормами, ценностями и правилами поведения в чужой культуре [23].

Еще одним немаловажным фактором, который может затруднять или, напротив, облегчать адаптационный процесс, являются ожидания мигрантов. Было установлено, что реалистические ожидания облегчают процесс межкультурной адаптации, в то время как ошибочные ожидания чреваты возникновением большего количества проблем и усилением стресса [24].

Специалисты рекомендуют в процессе подготовки человека к межкультурному взаимодействию стремиться использовать разные методы подготовки и разные типы тренингов. Итогом процесса обучения должно стать овладение так называемым платиновым правилом, сформулированным

по аналогии с золотым правилом нравственности: делай так, как делают другие. Иными словами, попав в чужую культуру, нужно поступать в соответствии с нормами, обычаями и традициями этой культуры, а не навязывать местным жителям своих норм и ценностей [23].

Важным аспектом культурной гибкости является способность мигранта находить в новой среде замену тем видам деятельности, в которые он был вовлечен в своей культуре [24].

Чтобы приступить к действию, человек должен иметь хотя бы смутное представление о том, при каких обстоятельствах это действие осуществимо, кто он такой, что может его совершить, какими качествами он должен для этого обладать (какие качества себе приписывать), в каких отношениях он должен находиться с другими людьми, нуждается ли он в их помощи, или он способен помочь себе сам, могут ли оказать ему помощь другие, каким образом возможно совместное действие и какими качествами должен обладать коллектив людей (состоящий из все тех же беспомощных и малосильных индивидов), чтобы решиться на действие?[25].

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Адаптация спортсменов профессионалов и студентов за рубежом». За период обучения нами было собрано и проанализировано 62 литературных источника.

**2 этап** – в период с ноября по май 2017 года было проведено 2 анкетирования (n=70). В анкетировании 1 (n=50) приняли участие: МС, КМС, ЗМС, игроки 1 разряда из команд Енисей, Венерсборг и Каликс: мастеров спорта России 28%, кандидатов в мастера спорта России 34%. Анкетирование было направлено на выявление главных проблем адаптации спортсменов профессионалов, для успешной жизни и профессиональной деятельности за рубежом. В анкетировании 2 (n=20) приняли участие китайские студенты в возрасте 20-24 лет. Анкетирование было направлено на выявление главных проблем адаптации китайских студентов в учебе и жизни в России.

**4 этап** – на этом этапе нашей работы было проведен анализ дневников спортсменов, живших за рубежом полгода в Швеции и Норвегии. В данном исследовании приняли участие 6 спортсменов по хоккею с мячом профессионального уровня в возрасте 20-37 лет. Ведение дневников и анализ проводился в течение 6 месяцев (октябрь 2017-апрель 2018 гг.). Анализ был направлен на уточнение основных групп (блоков) главных проблем адаптации спортсменов во время проживания за рубежом.

**5 этап** – констатирующий эксперимент посредством аналитического обзора игровой временной активности легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом среди команд суперлиги (сезона 2017-2018) с целью уточнения особенностей и периода адаптации спортсменов-профессионалов.

**бэтап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, в том числе по t-критерию Стьюдента.

## **2.2. Методы исследований**

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с адаптацией за рубежом. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Языковая, климатическая, психологическая, социальная, бытовая, физическая адаптации».

**Анкетирование** - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления конкретных проблем адаптации, разработки конкретной памятки (карты) для жизни за рубежом.

**Анализ документов** – это совокупность методических приёмов и процедур, применяемых для извлечения из документальных источников социологической информации при изучении социальных процессов и явлений в целях решения определённых исследовательских задач. Нами был проведен анализ дневников, который был направлен на определение уровня сложности жизни и адаптации спортсменов за рубежом. В ходе проведения анализа дневников мы отслеживали динамику приспособленности людей за рубежом в различных видах адаптации. Также в ходе проведения анализа дневников мы отслеживали и выявили основные проблемы и трудности в разных видах адаптации.

**Констатирующий эксперимент** – нами был проведен констатирующий эксперимент посредством аналитического обзора цифровых показателей игровой временной активности легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом среди команд суперлиги (сезона 2017-2018) с целью уточнения особенностей и периода адаптации спортсменов-профессионалов.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики, в том числе по t-критерию Стьюдента.

## ГЛАВА 3. АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНА ПРОФЕССИОНАЛА ЗА РУБЕЖОМ

### 3.1. Выявление особенностей адаптации спортсмена профессионала за рубежом (методом анкетирования)

С целью выявления особенностей адаптации спортсмена профессионала за рубежом нами с марта по май 2017 года было проведено анкетирование (n=50). В нем приняли участие: МС, КМС, ЗМС, игроки 1 разряда из команд Енисей, Венерсборг и Каликс: мастеров спорта России 28%, кандидатов в мастера спорта России 34%. Иные звания представлены ниже на диаграмме. Рассмотрим их соотношение (рис.2).

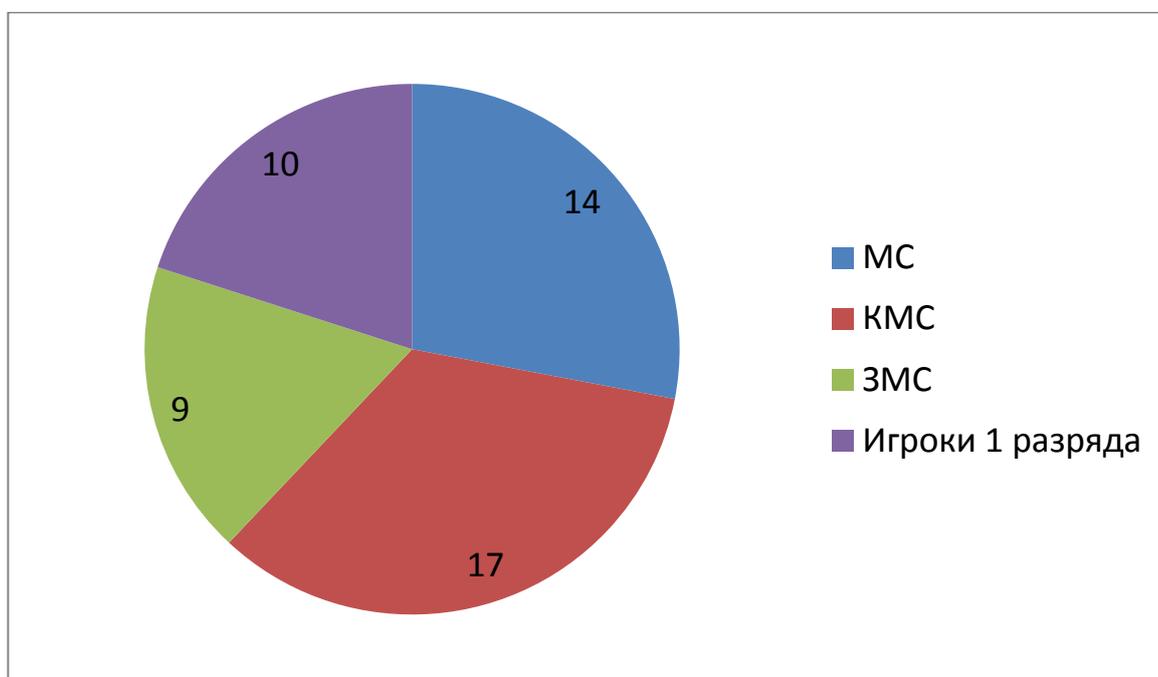


Рисунок 2 – Категории опрошиваемых.

В анкетировании приняли участие 50 человек, из них – 28% мастера спорта России, 34% – кандидаты в мастера спорта России, 18% – заслуженные мастера спорта, 20% – игроки 1 разряда.

Одним из важных факторов адаптации спортсмена профессионала за рубежом является языковая адаптация. Существует несколько способов ее преодоления. Проанализируем, что необходимо для успешной языковой адаптации за рубежом (рис. 3).

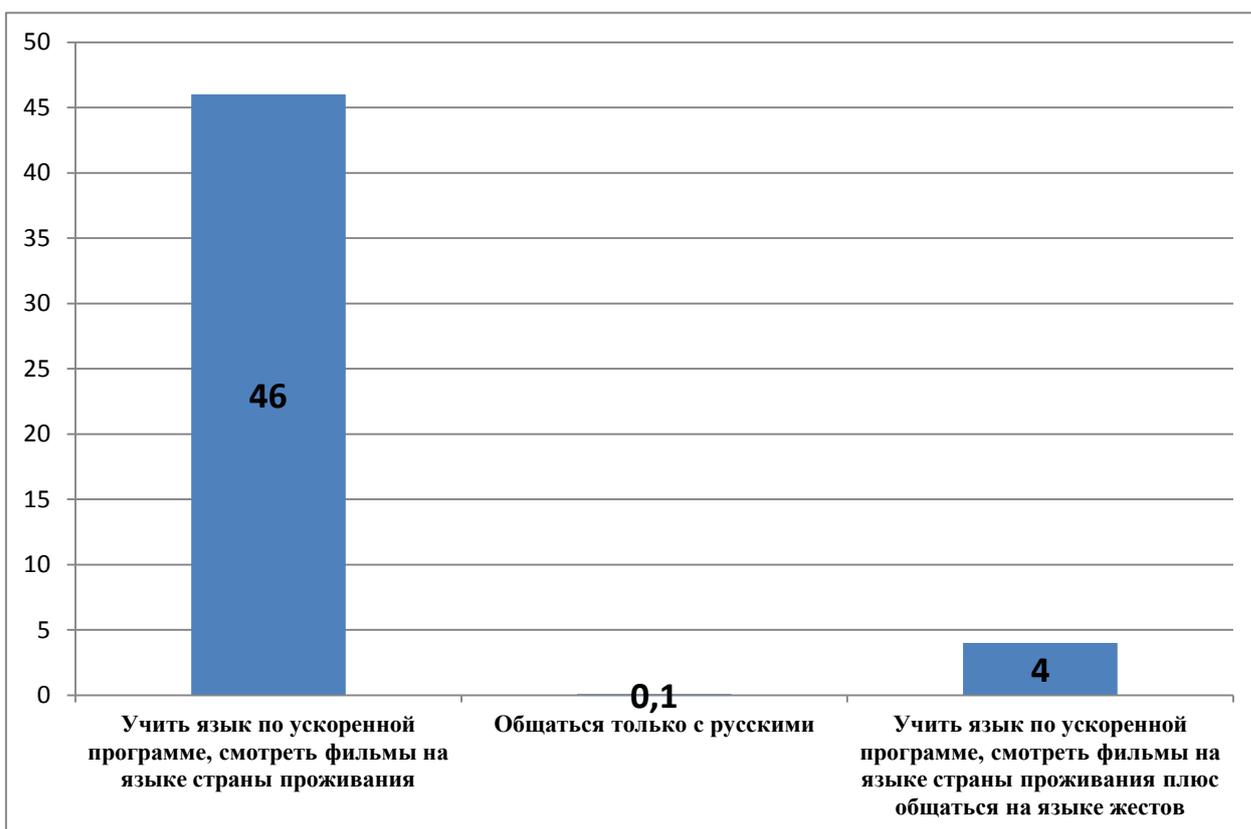


Рисунок 3 – Факторы, необходимые для успешной языковой адаптации за рубежом (n, чел).

Как мы видим из рисунка 3, чаще всего спортсмены учат язык по ускоренной программе (100%). Меньшей популярностью пользуется единственный фактор – общение на языке жестов (8%), в дополнение к самому популярному ответу. Совсем не пользуется популярностью общение только с русскими (0,1%).

Проанализируем, какие трудности испытывает человек при изучении языка (рис. 4).

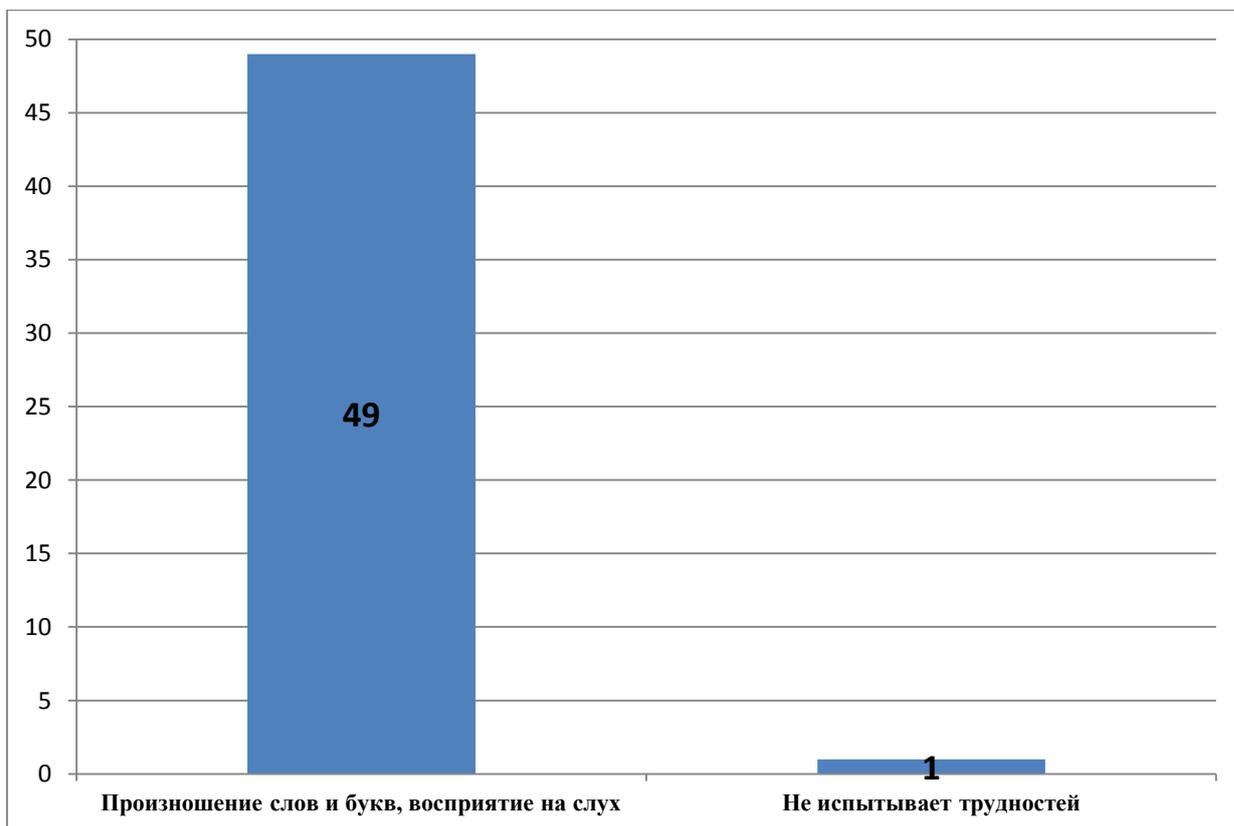


Рисунок 4 – Трудности при изучении языка(п, чел.).

Как мы видим из рисунка 4, чаще всего спортсмен испытывает трудности в произношении слов и букв и восприятии на слух (98%) и лишь 2% опрошенных не испытывает трудностей при изучении иностранного языка.

Приезжая в другую страну, очень важно знать, как организм отреагирует на климат и новый часовой пояс. Проанализируем, что важно для успешной адаптации к новым климатическим условиям и смене часового пояса (рис. 5).

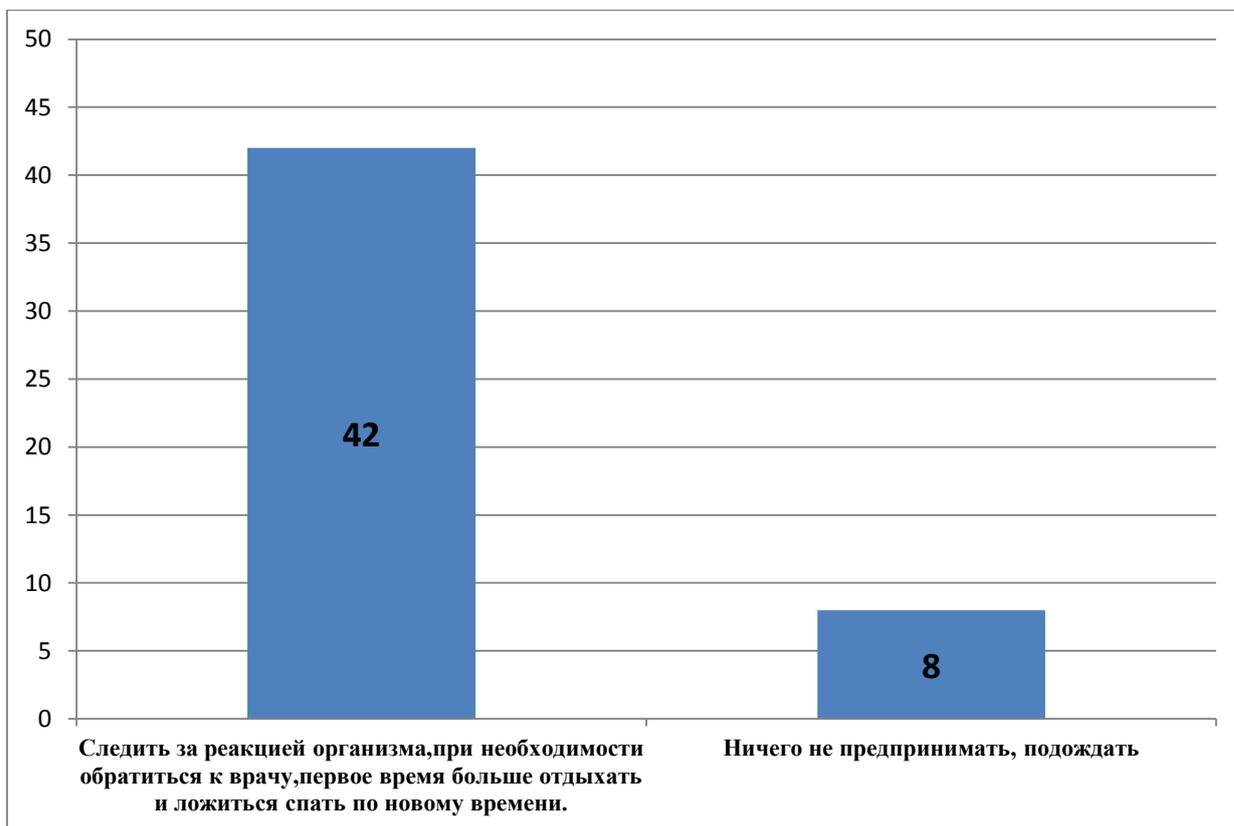


Рисунок 5 – Успешная адаптация к новым климатическим условиям и смене часового пояса (n, чел.).

Как мы видим из рисунка 5, чаще всего нужно следить за реакцией организма, при необходимости обратиться к врачу, первое время больше отдыхать и ложиться спать по новому времени (84%). Меньшей популярностью пользуется единственный фактор – ничего не предпринимать, подождать (16%).

Всегда любому тренеру интересно, способен ли спортсмен приспособиться к любым климатическим условиям (рис. 6).

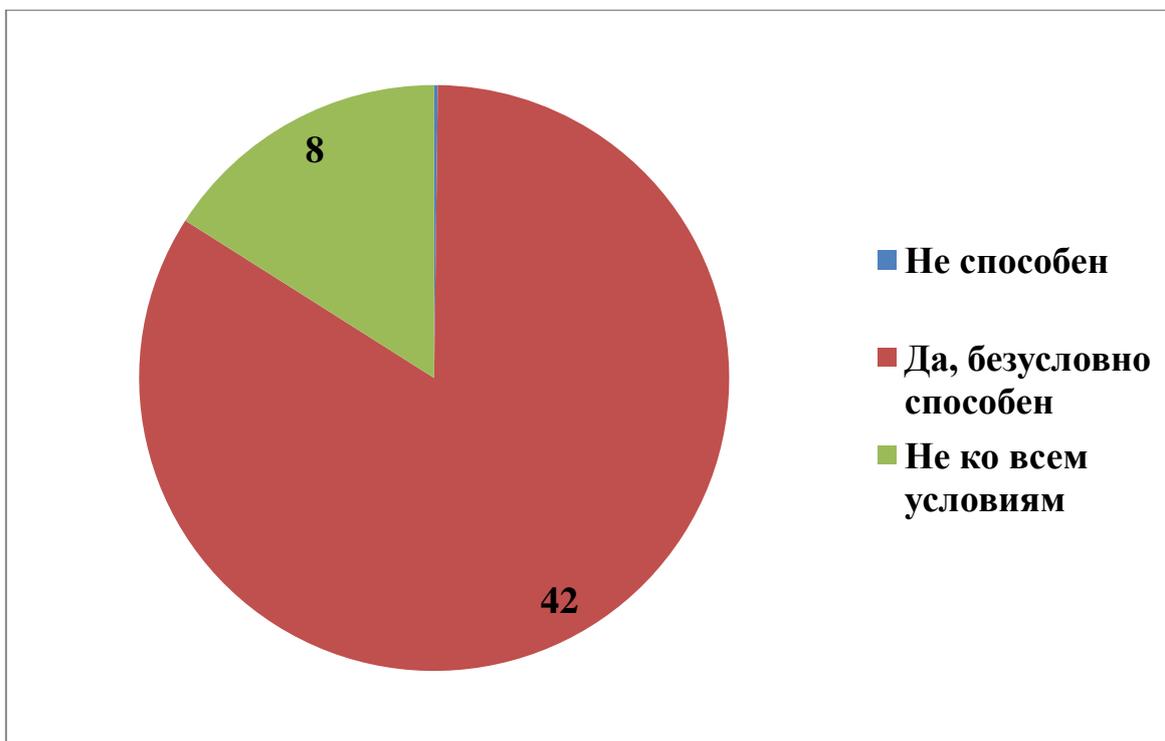


Рисунок 6 – Способность человека приспособиться к любым климатическим условиям (п,чел.).

Как мы видим из рисунка 6, достаточно большое количество опрошенных – 84% – считают, что человек безусловно в состоянии приспособиться к любым климатическим условиям, меньшей популярностью пользуется единичный фактор – приспособиться, но не ко всем условиям (16%). Абсолютно никто не ответил – не способен (0%).

Для успешного выступления в матчах хоккейного сезона необходимо найти общий язык и понимание в команде. Проанализируем, что важно для успешной адаптации к новому игровому коллективу (рис. 7).

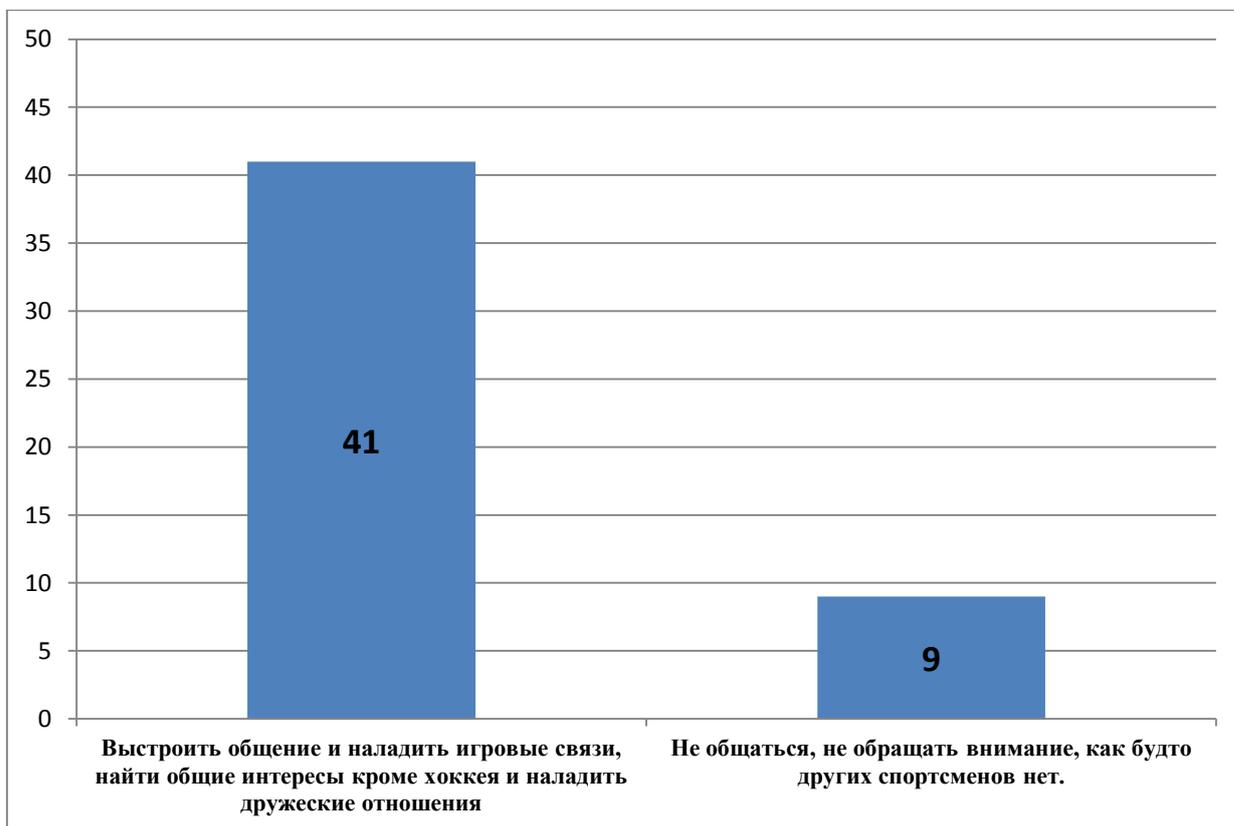


Рисунок7 – Успешная адаптация к новому игровому коллективу(п,чел.).

Как мы видим из рисунка 7, лучше всего при адаптации к новому игровому коллективу следует выстроить общение и наладить игровые связи, найти общие интересы помимо хоккея и наладить дружеские отношения (82%). Меньшей популярностью пользуется единственный фактор – не общаться, не обращать внимания, как будто других спортсменов нет (18%).

Уезжая за рубеж основной проблемой является разлука с домом и семьёй. Проанализируем, что важно для успешной адаптации вдали от дома и семьи (рис. 8).

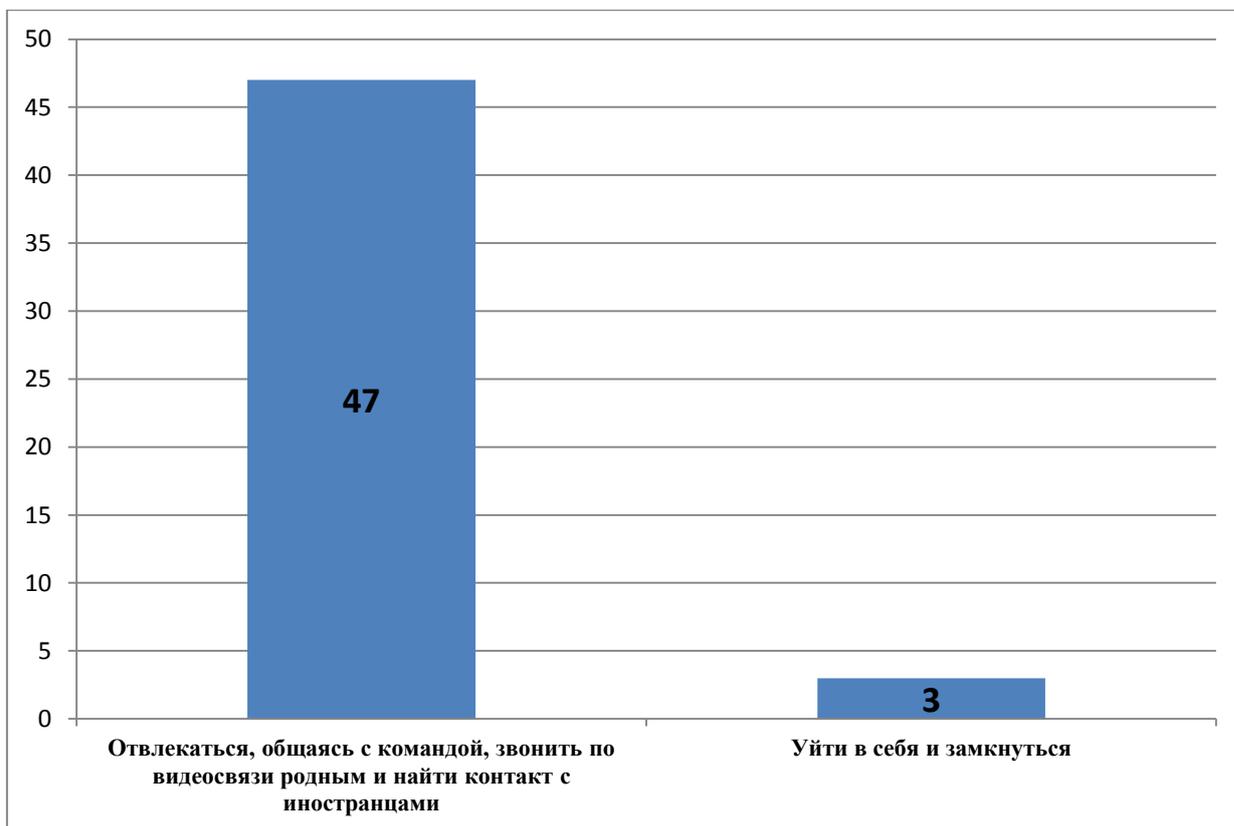


Рисунок8 – Успешная адаптации вдали от дома и семьи(n, чел.).

Как мы видим из рисунка 8, для успешной адаптации вдали от дома и семьи чаще всего нужно отвлекаться, общаясь с командой, звонить по видеосвязи родным и находить контакт с иностранцами, – так считают 94% спортсменов, лишь 6% опрошенных предпочли бы уйти в себя и замкнуться.

Думающий тренер интересуется, что необходимо спортсмену для успешной социальной адаптации за рубежом (рис. 9).



Рисунок 9 – Успешная социальная адаптация (n,чел.).

Как мы видим из рисунка 9, для успешной социальной адаптации как считают 88% опрошенных, нужно приспособливаться и мириться с условиями и менталитетом данной страны, 12% думают, что нужно жить с русским менталитетом по своим правилам, и никто из спортсменов не хочет злиться и создавать конфликтные ситуации (0%).

Приезжая за рубеж, а именно в Швецию, русскому человеку сложно привыкнуть к короткому графику и размеренному темпу жизни. Что необходимо, чтобы привыкнуть к смене рабочего графика, отличающегося от графика России (рис. 10).



Рисунок 10 – Смена рабочего графика, отличающего от графика России (n, чел.).

Как мы видим из рисунка 10, спортсмен для лучшей адаптации, по мнению 80% опрошенных, должен жить по Российскому графику и находить нужные занятия; по мнению 20% опрошенных, должен жить по короткому графику и не задумываться. Респондентов, которые не хотят привыкать к графику, совсем не оказалось (0%).

Приезжая за рубеж без жены и семьи спортсмен испытывает много трудностей в быту. Для успешной бытовой адаптации необходим ряд факторов (рис. 11).

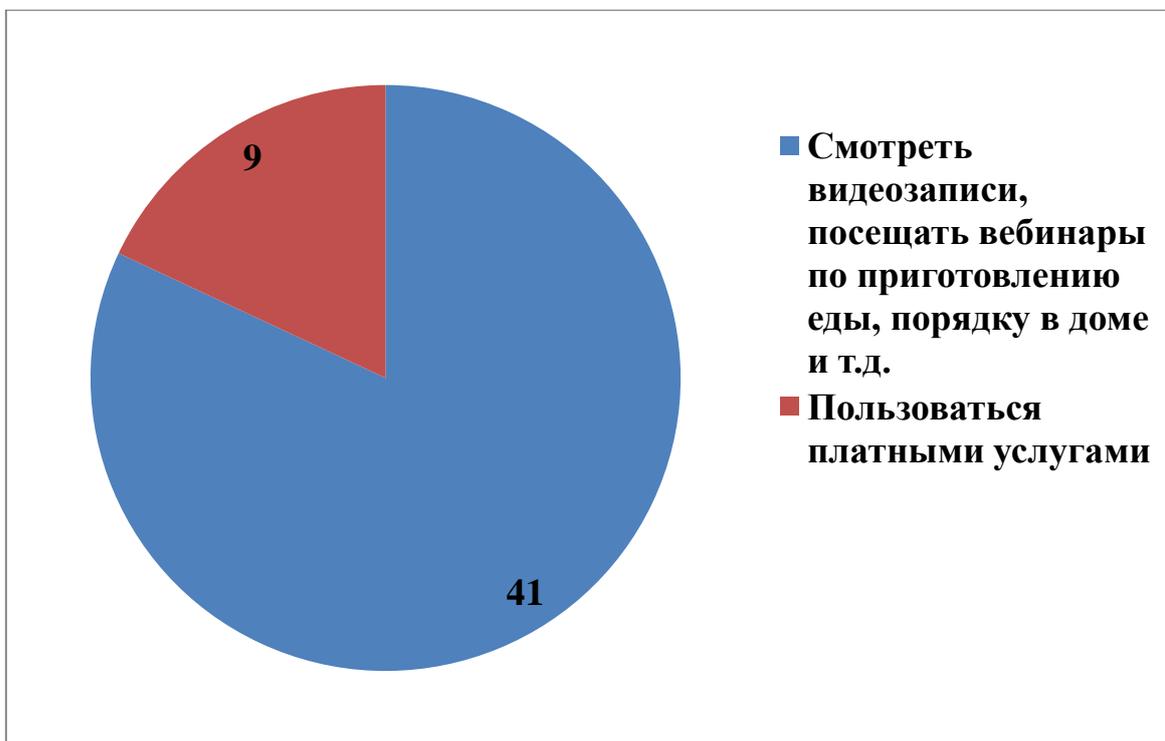


Рисунок 11 – Успешная бытовая адаптация (n, чел.).

Как мы видим из рисунка 11, для успешной бытовой адаптации нужно смотреть видеозаписи, посещать вебинары по приготовлению еды, порядку в доме и т.д – таково мнение 82%, лишь 18% опрошенных считают, что нужно пользоваться платными услугами.

Практически любой мужчина считает, что стоять у плиты – это не мужская работа, но во время проживания за рубежом это становится очень актуальным. Ниже на рисунке представлены некоторые варианты решения данной проблемы (рис. 12).



Рисунок 12 – . Успешное обеспечение питания спортсмена (n, чел.).

Как мы видим из рисунка 12, для успешного обеспечения питания спортсмену, проживающему за рубежом вдали от семьи, возможны следующие варианты: пользоваться книгами рецептов и практиковать самостоятельное приготовление еды – так бы поступили 84% респондентов, пользоваться платными услугами повара, правда данный вариант предложили всего 16% опрошенных; а поскольку в Швеции не принято варить супы и цены в ресторанах неприемлемо высоки, то абсолютно никто не хочет пользоваться услугами учреждений общественного питания (0%).

Главная задача спортсмена по приезду за рубеж – показать хороший результат и проявить себя с лучшей стороны. Для этого он должен быть в прекрасной физической форме. Проанализируем, что важно для успешной адаптации к физическим нагрузкам (рис. 13).

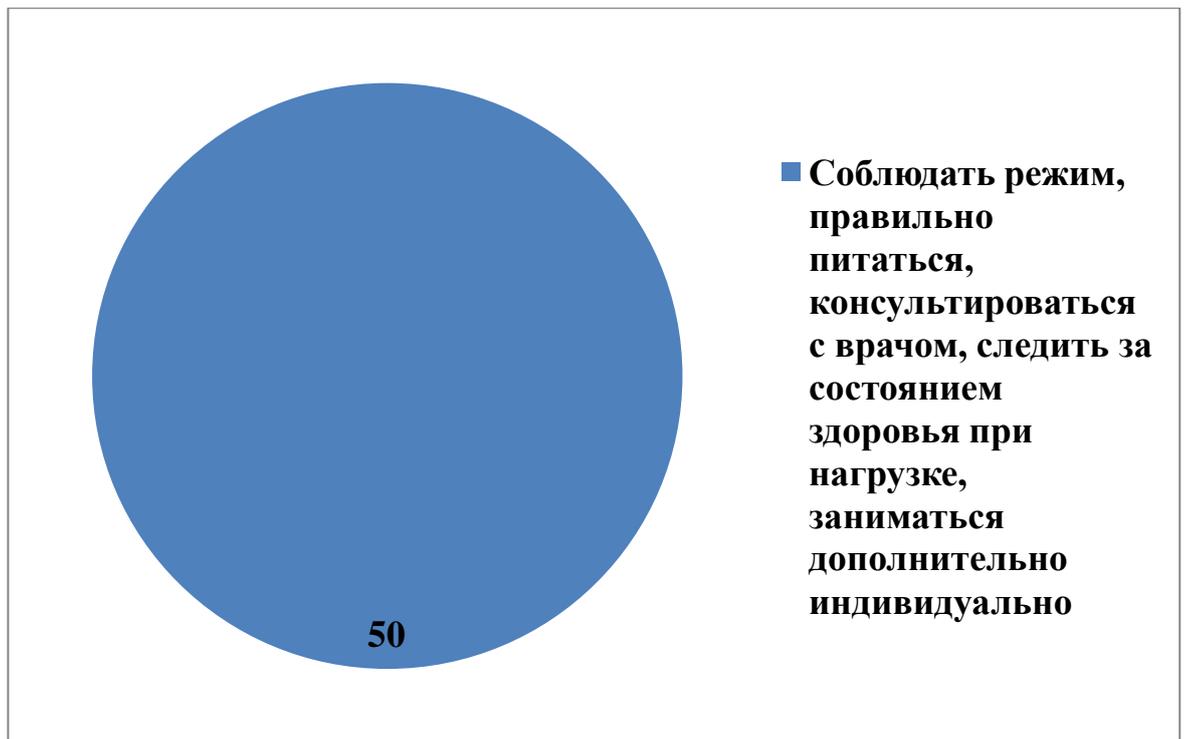


Рисунок13 – Успешная адаптация к физическим нагрузкам(п,чел.).

Как мы видим из рисунка 13, для успешной адаптации к физическим нагрузкам нужно соблюдать режим, правильно питаться, консультироваться с врачом, следить за состоянием здоровья при нагрузке, заниматься дополнительно и индивидуально – так ответили абсолютно все респонденты (100%).

За рубежом, а именно в Швеции, тренировочный процесс в хоккее с мячом сильно отличается от России, тренировки проводятся реже, количество часов меньше. В данном случае может несколько вариантов. Предположим, объем тренировочной нагрузки недостаточен для вас (рис. 14).

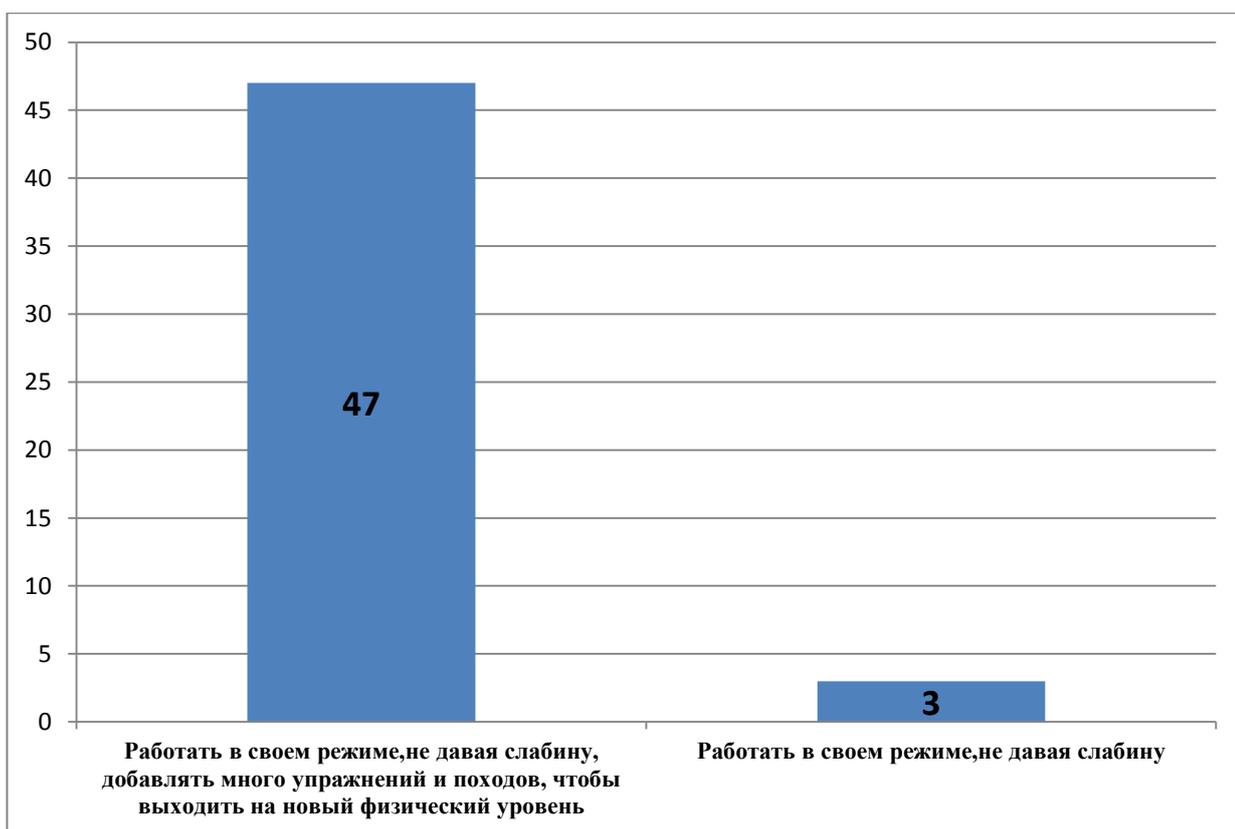


Рисунок 14 – Пути сохранения в период адаптации физической формы спортсмена на высоком уровне (n, чел.).

В этом случае необходимы конкретные действия спортсмена. Как мы видим из рисунка 14, чтобы компенсировать недостаточность объема физической нагрузки и не ухудшить за сезон физическую форму нужно: работать в привычном режиме, не давая организму излишнего отдыха, при этом обязательно добавлять много упражнений и подходов, чтобы выходить на новый физический уровень (94%). Есть спортсмены – таковых 6% – которые считают, что нужно просто работать в привычном режиме ничего не добавляя. Такой вариант тоже возможен, но спустя некоторое время уровень физической подготовленности упадет на очень низкий уровень.

\*\*\*

Завершая параграф 3.1. Выявление особенностей адаптации спортсмена профессионала за рубежом (методом анкетирования) можно сделать ряд выводов:

1. Для успешной языковой адаптации необходимо учить язык по ускоренной программе. Важно учитывать, что чаще всего спортсмен испытывает трудности в произношении слов и букв и восприятии на слух (98%).
2. Для успешной адаптации к новым климатическим условиям нужно следить за реакцией организма, при необходимости обратиться к врачу, первое время больше отдыхать и ложиться спать по новому времени (84%). Несмотря на то, что человек, безусловно, в состоянии приспособиться к любым климатическим условиям.
3. Для успешной адаптации к физическим нагрузкам нужно соблюдать режим, правильно питаться, консультироваться с врачом, следить за состоянием здоровья при нагрузке, заниматься дополнительно и индивидуально (100%).
4. Лучше всего при адаптации к новому игровому коллективу следует выстроить общение и наладить игровые связи, найти общие интересы помимо хоккея и наладить дружеские отношения (82%).
5. Для успешной адаптации вдали от дома и семьи чаще всего нужно отвлекаться, общаясь с командой, звонить по видеосвязи родным и находить контакт с иностранцами, – так считают 94%.
6. Для лучшей адаптации спортсмен должен жить по привычному Российскому графику и находить нужные занятия (80%), в то же время приспосабливаться и мириться с условиями и менталитетом страны, в которой спортсмен временно проживает (88%).
7. Для успешной адаптации к бытовым условиям спортсмену необходимо осваивать самостоятельное приготовление еды, уборки, самообслуживания.

### 3.2. Особенности процесса адаптации спортсменов к условиям проживания за рубежом

В период с октября 2016 по март 2018 с целью выявления особенностей процесса адаптации спортсменов к условиям проживания за рубежом нами было проведено исследование, в котором приняли участие 6 спортсменов, один Заслуженный мастер спорта, пять кандидатов в мастера спорта России по хоккею с мячом. Все спортсмены на протяжении 6 месяцев проживали за рубежом, а именно в Швеции и Норвегии. Лучшие спортивные результаты представлены ниже (табл. 2).

Таблица 2 – Спортивные достижения спортсменов, принявших участие в исследованиях

Спортсмены	Звание	Максимальный результат
1.	ЗМС	10-кратный Чемпион мира, 6-тикратный Чемпион России
2.	КМС	Чемпион мира U-17, Чемпион России-2016, Серебряный призер Чемпионата России-2016 среди молодежных команд,
3.	КМС	Серебряный призер Чемпионата России-2016 среди молодежных команд, Чемпион мира U-15
4.	КМС	Серебряный призер Чемпионата России-2016 среди молодежных команд Чемпион мира U-15
5.	КМС	Серебряный призер Чемпионата России-2016 среди молодежных команд, Чемпион мира U-15
6.	КМС	Серебряный призер Чемпионата России-2016 среди молодежных команд

Для решения поставленной задачи нами были проанализированы дневники спортсменов. В дневниках велись личные записи. Спортсменам

было рекомендовано фиксировать в дневнике как буквальные события их жизни, так и те чувства, ощущения, которые возникали в процессе различных жизненных ситуаций. Основными блоками были предложены:

- ✓ Социальная адаптация
- ✓ Физическая адаптация
- ✓ Языковая адаптация
- ✓ Психологическая адаптация
- ✓ Климатическая адаптация

Записи в дневниках были проанализированы и систематизированы. На этой основе были сделаны выводы.

Для успешной языковой адаптации необходимо учить язык по ускоренной программе.

Поэтому с самого первого дня спортсмены, которые были в Швеции на длительном проживании (более месяца) впервые, интуитивно по собственной ходили в школу с понедельника по пятницу и учили шведский язык с 8 утра до 12 дня, по ускоренной программе. Те спортсмены, которые проживали в Швеции уже не первый раз, ходили в школу 1 раз в неделю и поддерживали знание шведского языка. Все спортсмены смотрели телевизор, новости, фильмы и программы на местном (шведском, норвежском) языке. Спортсмены, проживавшие в Норвегии, не учили язык по интенсивной программе, они осваивали тонкости норвежской речи в быту, в общении с командой. Безусловно, важно осуществлять каждодневную речевую практику со спортсменами команды и с людьми на улицах города. Следует развивать свою коммуникабельность, обязательно следует наладить взаимодействие с носителями языка, который необходимо освоить.

В целом ситуация в Европе политически достаточно сложная в настоящее время и это, безусловно, наложило свой отпечаток на построение речевого взаимодействия с незнакомыми людьми, в частности, на улицах шведского города Каликса и других городов. Это тоже нужно учитывать.

Для успешной адаптации к новым климатическим условиям нужно следить за реакцией организма, при необходимости обратиться к врачу, первое время больше отдыхать и ложиться спать по новому времени. Принимая во внимание тот факт, что человек, безусловно, в состоянии приспособиться к любым климатическим условиям. Таковы выводы по анализу дневников.

Спортсмен, проживающий основное время в центре Сибири – Красноярске, – изначально очень хорошо подготовлен к смене климатического пояса и времени суток, ведь это регион резко-континентального климата и нужно быть готовым к любым сюрпризам природы от сильных морозов до непривычно высокой температуры. Добавляет сложности смена часовых поясов. Разница во времени между Швецией, Норвегией и русским Красноярском – на момент проведения исследований было 6 часов, акклиматизироваться непросто, но только первые одну-две недели.

Для успешной адаптации вдали от дома и семьи чаще всего нужно отвлекаться, общаясь с командой, звонить по видеосвязи родным и находить контакт с иностранцами

В первую очередь спортсмен приезжает заниматься спортом и показывать высокие спортивные результаты, например, играть в хоккей. Результат невозможен без хороших взаимоотношений и понимания, поэтому нужно как можно больше отвлекаться от проблем, общаться с командой, пытаться выстроить общение и налаживать игровые связи, искать общие интересы помимо хоккея и становиться друзьями.

Переезд в другую страну, далеко от дома, очевидно создает условия для психологического дискомфорта, уныния и безвыходности, это серьезное испытание, но с этим нужно уметь бороться, иначе психологическая адаптация будет проходить сложнее, последует апатия, а возможно и болезни, которые у человека прежде всего идут от неправильных мыслей. К счастью для современных спортсменов новейшие технологии работают на

благо человека. Не составит никакого труда быть с родными всегда на связи – очень много возможностей для этого, например, звонок родным по видеосвязи посредством программы skype и т.п. Один из спортсменов не испытывал трудностей, поскольку рожден в Швеции, знание языка облегчило, а возможно и сняло ряд проблем.

Действительно, еще одна немаловажная проблема за границей – это абсолютно другие порядки, ритм жизни и менталитет. Например, в России все основные сферы функционируют с самого раннего утра и до позднего вечера, в основном все выполняют свои дела быстро, без промедления, твёрдо двигаясь к своей цели, пока она не будет достигнута. Шведы же, напротив, делают все очень долго, размеренно, никуда не торопятся, рабочий день у них с 9 утра до 16 вечера, примечательно, что с 12 до 14 перерыв на обед. Этот менталитет отражается во всем: в работе, учебе, покупках в супермаркете и даже тренировочном режиме. Например, хоккеисты Швеции тренируются 3 раза в неделю, а российские 6 раз в неделю, разница очень значительная. Один спортсмен (который родился в Швеции) написал, что лучший вариант адаптироваться к чужой стране – родиться в ней, но это скорее исключение, нежели правило.

Для большинства спортсменов первое время было нереально сложно привыкнуть к нетипичному, в данном случае спокойному образу жизни, поэтому спортсмены советуют постепенно мириться с условиями и менталитетом другой страны, стараться не злиться по любому поводу и не создавать конфликтные ситуации, как бы ни было сложно сделать это с русским менталитетом и характером. Не нужно забывать, что мы гости в чужой стране и должны подстраиваться под законы и порядки. Но можно и нужно жить по тому же графику, что и в России, чтобы не отвыкать, всегда находить нужные занятия, тогда жизнь за рубежом становится проще. Иначе, если постепенно привыкать к такому ритму жизни, по возвращению в Россию привыкнуть снова к постоянной суете будет практически невозможно.

Спортсмены, принявшие участие в исследовании, убеждены, для успешной адаптации к бытовым условиям спортсмену необходимо осваивать все так называемые лайфхаки, приемы приспособления, хитрости, самостоятельного приготовления еды, уборки, самообслуживания. Есть спортсмен, который предложил воспользоваться сферой услуг.

Для успешной адаптации к физическим нагрузкам нужно соблюдать режим, правильно питаться, консультироваться с врачом, следить за состоянием здоровья при нагрузке, заниматься дополнительно и индивидуально.

Так как самая важная цель проживания за рубежом была игра в хоккей с мячом, то физическая форма – один из самых важных компонентов адаптации. От того, в какой физической форме ты подойдешь к сезону и главным матчам, зависит твоё дальнейшее состояние, зарплата и репутация. Ведь к русским в Швеции особый спрос, мы должны быть на голову выше наших зарубежных конкурентов, потому что они дома, а мы в гостях. Каждую игру и каждую тренировку мы должны доказывать, что лучше двигаемся, отдаем передачи, бьем по воротам и забиваем голы. Приехав в другую страну, важно сопоставить объем тренировочных нагрузок. Например, шведы тренируются не так часто, как русские (3 раза в неделю по 1-1,5 часа, в Красноярском Енисее 6 раз в неделю и тренировки по 3 часа), то по приезду за рубеж первое время нужно консультироваться с врачом и следить за состоянием здоровья после нагрузки, соблюдать режим, правильно питаться и постепенно втягиваться в тренировочный процесс. Затем после адаптационного периода, как мы выявили посредством анализа дневников, необходимо заниматься много индивидуально, чтобы не отвыкнуть от привычного объема нагрузок как в России, работать в своем режиме, не давать организму «слабину» и конечно делать максимально много упражнений и подходов – выходить на новый физический уровень. Ведь если хоккеист не прогрессирует и не хочет развиваться с каждым днём все больше, он не добьётся высоких результатов!

Спортсмены в процессе ведения дневников указывали сложности, которые возникали в период проживания за рубежом.

Непривычный темп жизни – постоянные очереди в магазинах и нетерпеливость персонала, и местных жителей, в целом. Возникла потребность в просмотре фильмов на русском языке, а кинотеатров таких нет. Безжизненность города и страны после 18 ч вечера. Постоянная конвертация валюты и пересчет также вызвали трудности у спортсменов.

### **3.3. Выявление особенностей адаптации студентов-китайцев в России**

В течение апреля 2018 года с целью выявления особенностей процесса адаптации студентов к условиям проживания за рубежом (в данном случае, китайских студентов в России) нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 20 студентов Китая, обучающихся в КГПУ им. В. П. Астафьева.

Для решения поставленной задачи нами были проанализированы 20 анкет (бланк анкеты представлен в Приложении Б). Проведенная обработка полученных результатов позволила сделать определенные заключения.

Для успешной языковой адаптации мигрантов в России необходимо смотреть фильмы на языке страны, в которой проживаешь на данный момент (70%) и учить язык по ускоренной программе (30%).

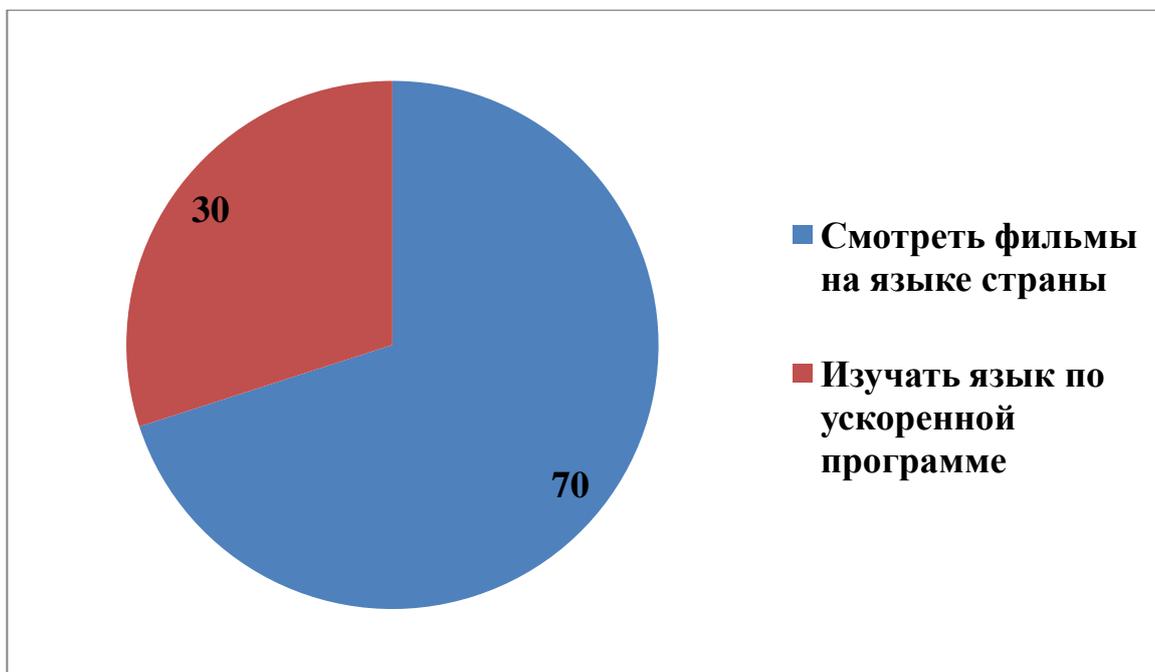


Рисунок 15 – Языковая адаптация а)(n,чел.).

При изучении иностранного языка человек испытывает трудности в произношении слов и букв, так считают 50% респондентов, 20% считают, что трудно воспринимать на слух, 25% дали свои варианты ответа: сложность в освоении грамматики, выборе падежа, понимании и реализации интонации и окончаний слов, лишь 5% респондентов не испытывают трудностей вообще.

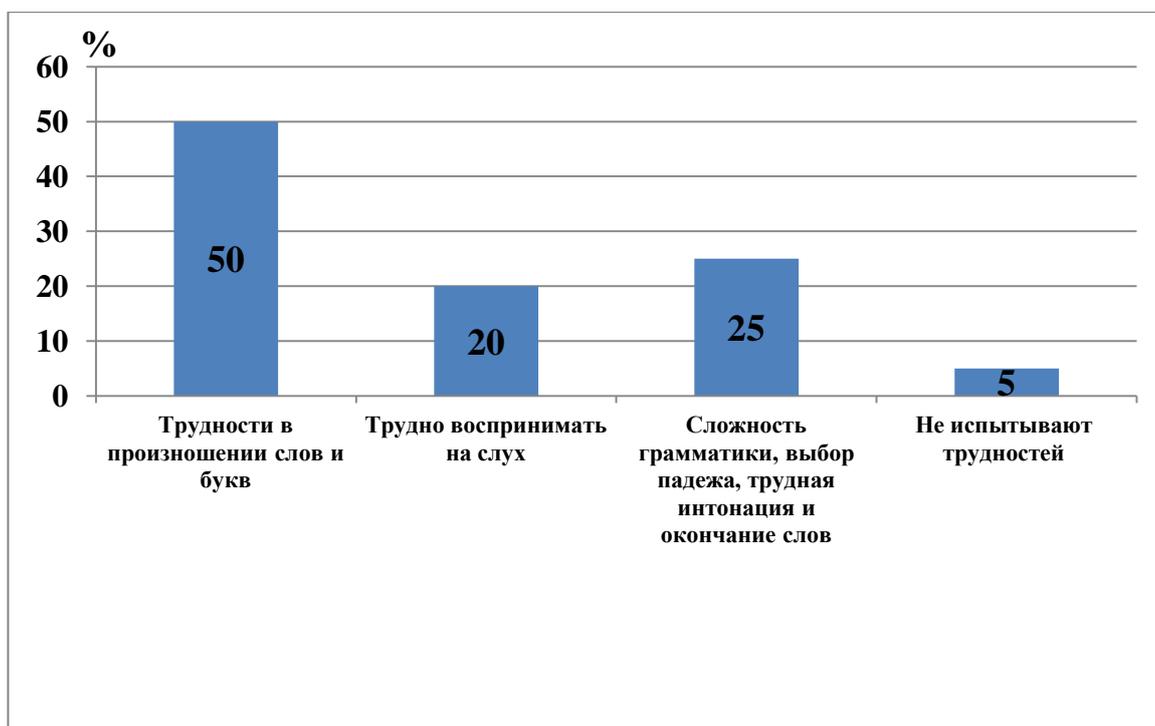


Рисунок 16 – Языковая адаптация б)(n,чел.).

Для успешной адаптации к новым климатическим условиям и смене часового пояса важно, по мнению 55% студентов, первую неделю больше отдыхать и ложиться спать по новому режиму, а 25% респондентов считают, что нужно следить за реакцией организма, при необходимости обратиться к доктору. Остальные 20% предпочитают ничего не делать, подождать.



Рисунок 17 – Адаптация к климатическим условиям а).(n,чел.).

В отношении того, может ли человек приспособиться к любым климатическим условиям, мнения разделились: 55% считают, что да, безусловно может, а 45% считают, что может, но не ко всем.

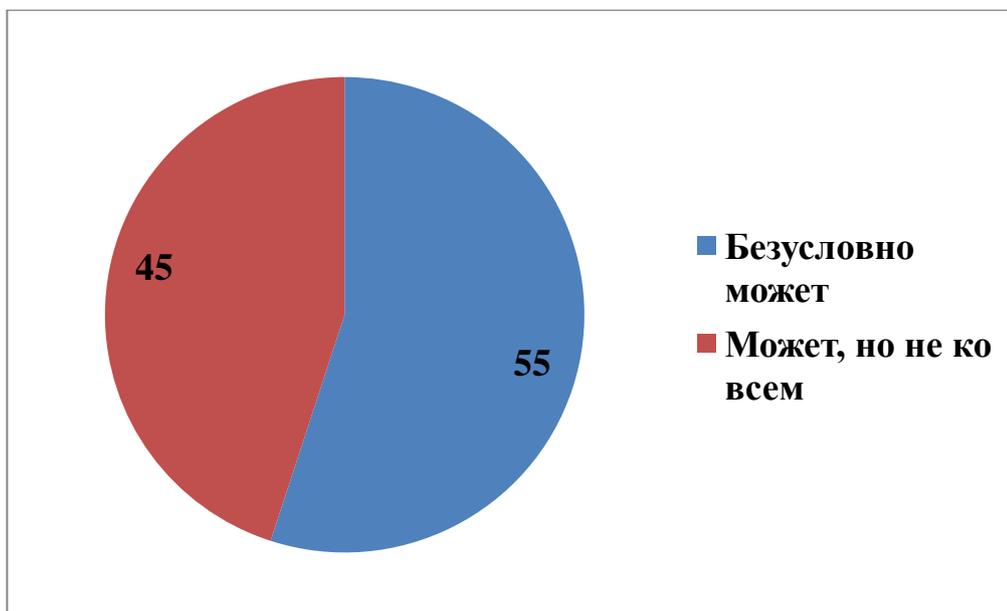


Рисунок 18 – Адаптация к климатическим условиям б).(п,чел.).

Для успешной адаптации к новому коллективу следует пытаться выстроить общение и находить связи между собой (65%), искать общие интересы кроме учёбы и становиться друзьями (35%).



Рисунок 19 – Адаптация к новому коллективу(п,чел.).

Для успешной адаптации вдали от дома и семьи необходимо как можно больше отвлекаться, общаться со студентами (65%) и звонить по видеосвязи родным, при этом расширять круг общения (25%). По ряду причин 10% предпочитают уйти в себя, ни с кем не разговаривать, молчать.

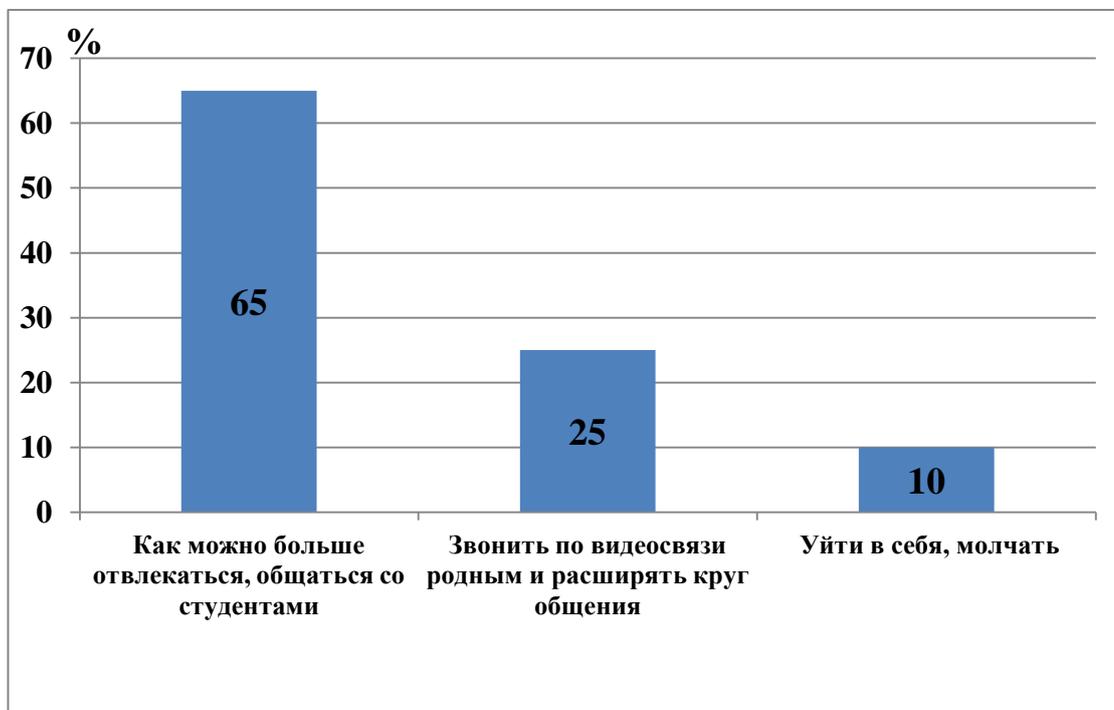


Рисунок 20 – Психологическая адаптация вдали от дома(п,чел.).

Для успешной социальной адаптации большинство респондентов (60%) хочет постепенно соглашаться с условиями и менталитетом, что приговорила им данная страна, но 30% всё же хотят жить со своим менталитетом, по своим правилам. Конечно, есть 10% студентов, которые злятся в любой ситуации и создают конфликтные ситуации.

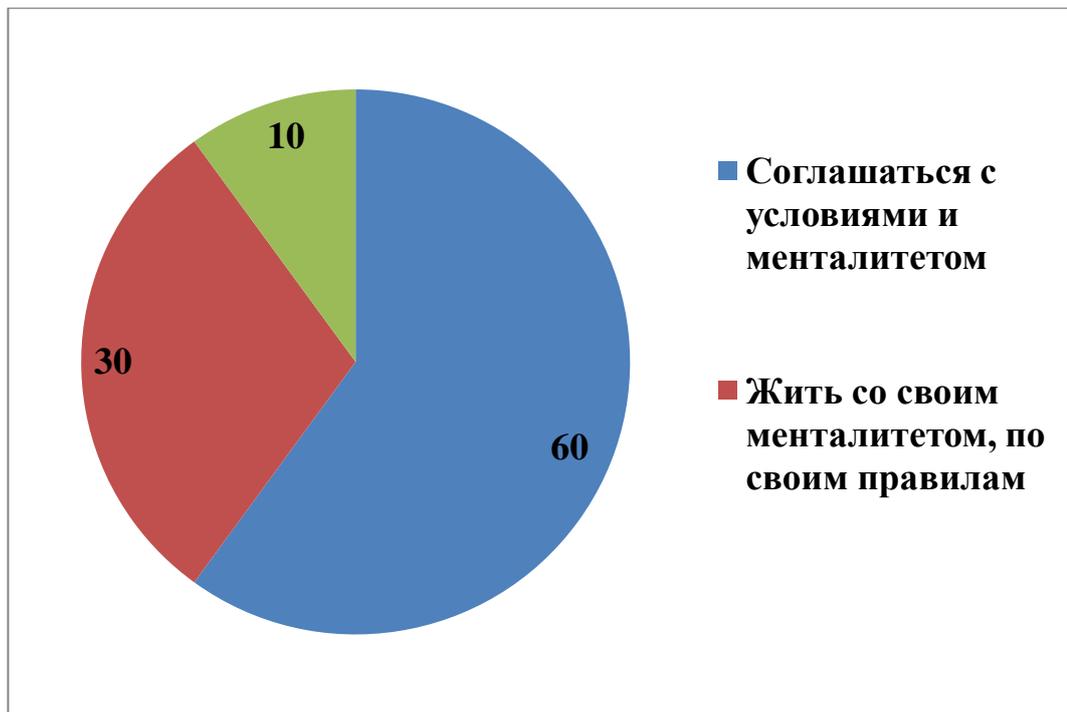


Рисунок 21 – Социальная адаптация(п,чел.).

В Китае школьники и студенты уделяют очень много времени учебе.

Чтобы привыкнуть к смене режима работы, отличающегося от режима работы в Китае, 50% ответили, что живут по тому же графику, что в Китае чтобы не отвыкать и всегда находить нужные занятия, 35% опрошенных живут по новому, короткому графику с 9 до 16 вечера, не задумываясь. Минимальное количество респондентов (15%) не хотят привыкать к новому графику и соглашаться с новыми условиями.



Рисунок 22 – Смена режима работы(п,чел.).

Для того чтобы справиться с бытовой адаптацией 55% респондентов считают, что нужно учиться каждый день убираться, стирать, гладить и готовить еду, более ленивые 25% считают, что лучше отдавать большие деньги и выбирать платные услуги. Оставшиеся 20% ничего делать не хотят, предпочитают, видимо, решать проблемы по мере их поступления как получится.



Рисунок 23 – Бытовая адаптация а)(п,чел.).

Чтобы научиться готовить еду самостоятельно, 80% респондентов считают, что нужно взять из дома книгу рецептов, посмотреть видеоуроки в интернете и спрашивать совета у близких. Лишь 15% питаются в кафе и ресторанах. Удивительно для статуса студента, но есть 5%, которые могут позволить взять с собой повара.

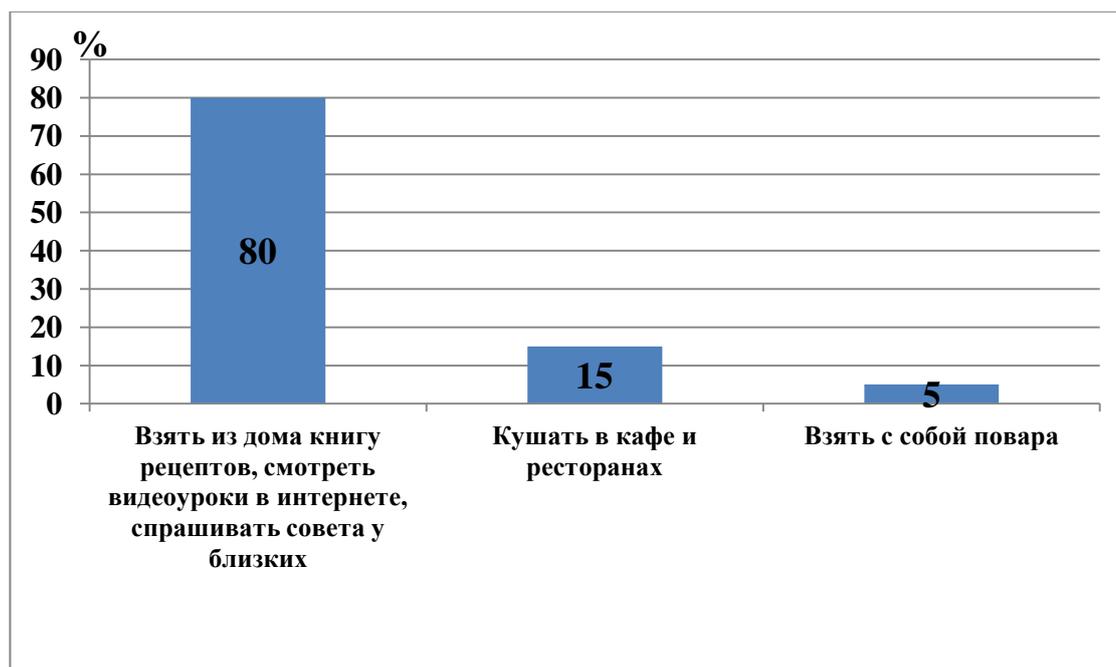


Рисунок 24 – Бытовая адаптация б).(п,чел.).

Если любая из перечисленных адаптаций проходит безуспешно, то 55% считает, что нужно собраться с мыслями и силами, со временем все наладится и будет в порядке. Не все так считают. Значительная часть опрошенных студентов - 40% - ищет поддержку в лице преподавателя и родных людей, выполняя хорошо свою работу, становясь сильным. У 5% респондентов появилось плохое состояние, без контроля над собой.

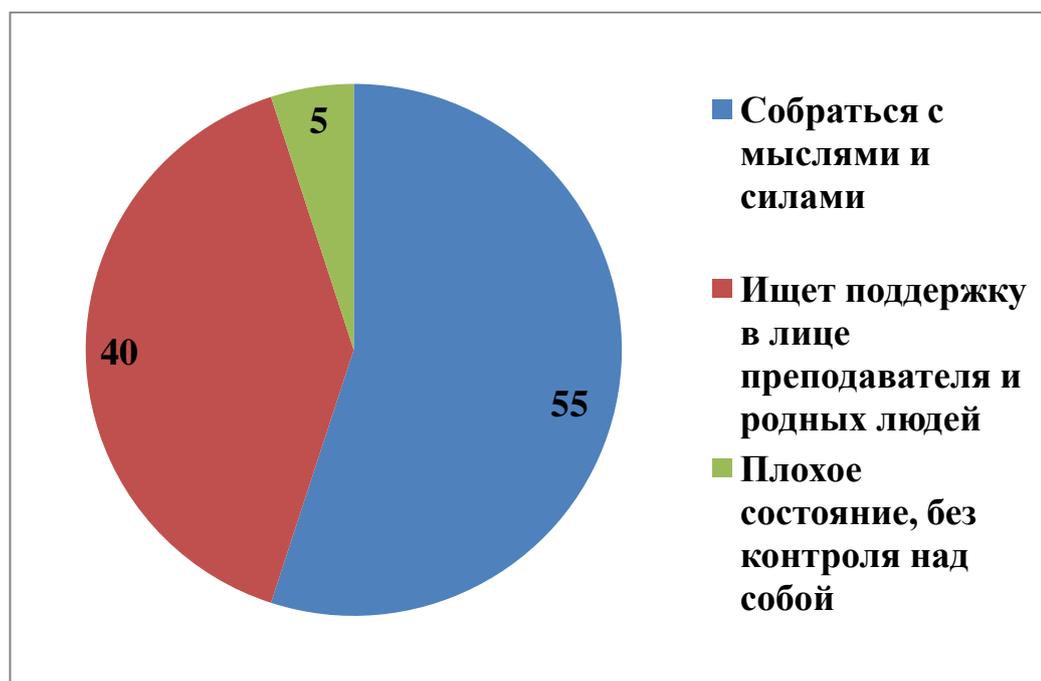


Рисунок 25 – Действия в случае неуспешной адаптации (n, чел.).

Завершая параграф. 3.3. «Выявление особенностей адаптации студентов-китайцев в России», можно сделать следующие выводы:

Для успешной языковой адаптации мигрантов в России необходимо смотреть фильмы на языке страны, в которой проживаешь на данный момент (70%) и учить язык по ускоренной программе (30%). При изучении иностранного языка мигрантов в России необходимо в первую очередь обратить внимание на произношении слов и букв (50%) и на сложность в освоении грамматики, выборе падежа, понимании и реализации интонации и окончаний слов (25%).

Человек может приспособиться к любым климатическим условиям – таково мнение 55% опрошенных. Тем не менее для успешной адаптации к

новым климатическим условиям и смене часового пояса важно: первую неделю больше отдыхать и ложиться спать по новому режиму (55%) и следить за реакцией организма, при необходимости обратиться к доктору (25%).

Для успешной адаптации к новому коллективу следует пытаться выстроить общение и находить связи между собой (65%), искать общие интересы кроме учёбы и становиться друзьями (35%). Для успешной адаптации вдали от дома и семьи необходимо как можно больше отвлекаться, общаться со студентами (65%) и звонить по видеосвязи родным, при этом расширять круг общения (25%). Для успешной социальной адаптации в целом нужно постепенно соглашаться с условиями и менталитетом, что приготовила им данная страна (60%).

Чтобы привыкнуть к смене режима работы, отличающегося от режима работы в Китае, нужно жить по тому же графику, что в Китае, чтобы не отвыкать и всегда находить нужные занятия (50%).

Для того чтобы справиться с бытовой адаптацией нужно, каждый день учиться убираться, стирать, гладить и готовить еду самостоятельно (55%). Для этого нужно взять из дома книгу рецептов, смотреть видеоуроки в интернете и спрашивать совета у близких (80%).

Если любая из перечисленных адаптаций проходит безуспешно, то нужно, бороться с мыслями и силами, со временем все наладится и будет в порядке (55%), и искать поддержку в лице преподавателя и родных людей, выполняя хорошо свою работу, становясь сильным – 40%.

### 3.4. Аналитический обзор игровой временной активности легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом среди команд суперлиги (сезона 2017-2018)

С целью диагностики игрового времени легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом среди команд суперлиги, сезона 2017-2018 до адаптации и после, нами с сентября 2017 по май 2018 года был проведен констатирующий эксперимент на основе анализа протоколов матчей. В нём приняли участие спортсмены из разных стран (Казахстан, Швеция, Латвия, Белоруссия, Эстония). Всего спортсменами было сыграно 26 матчей за сезон, из которых 4 пришлось на первый месяц адаптации и 22 на период после адаптации (табл.3).

Таблица 3 – Статистика игрового времени легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом сезона 2017-2018 (мин)

№	Страна-представитель легионеров	До адаптации		После адаптации	
		за 1 матч	за 4 матча	За 1 матч	за 22 матча
1.	Казахстан	42	168	63	1386
2.	Эстония	46	184	62	1364
3.	Казахстан	45	180	65	1430
4.	Казахстан	33	132	69	1518
5.	Казахстан	38	152	68	1496
6.	Латвия	39	156	69	1518
7.	Латвия	47	188	66	1452
8.	Казахстан	40	160	60	1320
9.	Казахстан	46	184	61	1342
10.	Казахстан	32	128	68	1496
11.	Белоруссия	44	176	64	1408
12.	Швеция	40	160	70	1540

13.	Казахстан	44	176	66	1452
14.	Казахстан	46	184	66	1452
15.	Казахстан	42	168	69	1518
<b>Сумма</b>		<b>675</b>	<b>2496</b>	<b>986</b>	<b>21692</b>
<b>Ср. значение</b>		<b>41,6</b>	<b>166,4</b>	<b>65,7</b>	<b>1446,1</b>

В хоккее с мячом в отличие от хоккея с шайбой нет официального регламента по игровому времени легионера в матче, но есть негласное правило, что легионер должен проводить на поле не меньше одного тайма, а именно 45 минут. Мы видим из статистики, приведенной в таблице, что было среднее время игры 41,6 минут до адаптации. По ее завершению стало 65,7 минут.

Таблица 4 – Динамика времени легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом сезона 2017-2018 (мин)

До адаптации	После адаптации	t	p
41,6	65,7	2,87	< 0,01

Мы видим, что игровая временна́я активность легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом среди команд суперлиги (сезона 2017-2018) достоверно возрастает с протеканием процесса адаптации, то есть отмечается положительная динамика, это и не удивительно, поскольку спортсмен-легионер должен показывать максимальные результаты и стремиться к увеличению данных показателей. Но тренеры в хоккее с мячом всегда заинтересованы в еще большем результате, при этом состояние спортсмена должно быть комфортным, позволять прирост работоспособности и сохранять здоровье.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мировой опыт показывает, что наиболее успешной стратегией аккультурации является интеграция, сохранение собственной культурной идентичности наряду с овладением культурой титульного этноса [23].

Для этого используют пособия, которые иронично называют культурными поваренными книгами. В них обычно даются рецепты поведения в наиболее часто встречающихся, то есть быстро познакомить человека с основными нормами, ценностями и правилами поведения в чужой культуре [23]. Еще одним немаловажным фактором, который может затруднять или, напротив, облегчать адаптационный процесс, являются ожидания мигрантов. Было установлено, что реалистические ожидания облегчают процесс межкультурной адаптации, в то время как ошибочные ожидания чреваты возникновением большего количества проблем и усилением стресса [24]. Чтобы приступить к действию, человек должен иметь хотя бы смутное представление о том, при каких обстоятельствах это действие осуществимо, кто он такой, что может его совершить, какими качествами он должен для этого обладать (какие качества себе приписывать), в каких отношениях он должен находиться с другими людьми, нуждается ли он в их помощи, или он способен помочь себе сам, могут ли оказать ему помощь другие, каким образом возможно совместное действие и какими качествами должен обладать коллектив людей (состоящий из все тех же беспомощных и малосильных индивидов), чтобы решиться на действие? [25]. Специалисты рекомендуют в процессе подготовки человека к межкультурному усвоению, попав в чужую культуру, нужно поступать в соответствии с нормами, обычаями и традициями этой культуры, а не навязывать местным жителям своих норм и ценностей. Важным аспектом культурной гибкости является способность мигранта находить в новой среде замену тем видам деятельности, в которые он был вовлечен в своей культуре [23; 24]. Помимо этого, анализ социальной адаптации иностранных

студентов и выработанные на его основе практические рекомендации позволят повысить конкурентоспособность российских вузов в сфере международных образовательных услуг. Помогает адаптации и наличие друзей среди местных жителей, с помощью которых можно быстрее овладеть необходимой для жизни информацией [21; 30].

Нами по итогам анкетирования и анализа дневников спортсменов, проживающих за рубежом, выявлено, для успешной языковой адаптации необходимо учить язык по ускоренной программе, смотреть фильмы на языке страны, в которой проживаешь. Важно учитывать, что чаще всего спортсмен испытывает трудности в произношении слов и букв и восприятии на слух. Для успешной адаптации к новым климатическим условиям нужно следить за реакцией организма, при необходимости обратиться к врачу, первое время больше отдыхать и ложиться спать по новому времени. Несмотря на то, что человек, безусловно, в состоянии приспособиться к любым климатическим условиям. Для успешной адаптации к физическим нагрузкам нужно соблюдать режим, правильно питаться, консультироваться с врачом, следить за состоянием здоровья при нагрузке, заниматься дополнительно и индивидуально. Лучше всего при адаптации к новому игровому коллективу следует выстроить общение и наладить игровые связи, найти общие интересы помимо хоккея и наладить дружеские отношения. Для успешной адаптации вдали от дома и семьи чаще всего нужно отвлекаться, общаясь с командой, звонить по видеосвязи родным и находить контакт с иностранцами. Для лучшей адаптации спортсмен должен жить по привычному Российскому графику и находить нужные занятия, в то же время приспосабливаться и мириться с условиями и менталитетом страны, в которой спортсмен временно проживает. Для успешной адаптации к бытовым условиям спортсмену необходимо осваивать самостоятельное приготовление еды, уборки, самообслуживания.

Студентам-китайцам, проживающим в России, чтобы привыкнуть к смене режима работы, отличающегося от режима работы в Китае, нужно

жить по тому же графику, что в Китае чтобы не отвыкать и всегда находить нужные занятия. Для того чтобы справиться с бытовой адаптацией нужно, каждый день учиться убираться, стирать, гладить и готовить еду. Чтобы научиться готовить еду самостоятельно нужно, взять из дома книгу рецептов, посмотреть видеоуроки в интернете либо спрашивать совета близких.

Важно: если любая из перечисленных адаптаций проходит безуспешно, то нужно, собраться с мыслями и силами, помня, что со временем все наладится и будет в порядке, искать поддержку в лице преподавателя и родных людей, выполняя хорошо свою работу, становясь сильным.

Игровая временна́я активность легионеров в Чемпионате России по хоккею с мячом среди команд суперлиги (сезона 2017-2018) возрастает с протеканием процесса адаптации, то есть отмечается положительная динамика, это и неудивительно, поскольку спортсмен-легионер должен показывать максимальные результаты и стремиться к увеличению данных показателей. Но тренеры в хоккее с мячом всегда заинтересованы в еще большем результате, при этом состояние спортсмена должно быть комфортным, позволять прирост работоспособности и сохранять здоровье. Поэтому задача, в первую очередь, самих легионеров как можно эргономичнее пройти процесс адаптации к условиям проживания за рубежом.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1.Ионцев В.А., Лебедева Н.М., Назаров М.В., Окороков А.В. Эмиграция и репатриация в России. – М.: Попечительство о нуждах российских репатриантов. 2001. – 490 с.
2. Белый Е.М., Романова И.Б. Использование концепции стратегического менеджмента в управлении государственным вузом //Менеджмент в России и за рубежом. – 2003. – № 3. – С. 12.
3. Соколов А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта. Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4. – С. 45–49.
- 4.Кузьмичева Е.В. Зарубежный опыт формирования сооружений для физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных занятий населения. Теория и практика физической культуры. – 1997. – №3. С. 11.
5. Земцова И.И. Спортивная физиология. Учебное пособие для студентов вузов. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 219 с.
6. Барабанов А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 28–29.
7. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – М.: Медицина, 1988. – 268 с.
8. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005. – 224 с.
9. Ермаков В. А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 615 с.
10. Шихвердиев С. Н. Факторы спортивной адаптивности спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры в спорте. Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – № 1 . – С. 120–124.

11. Абелева И.Ю. Речь о речи. Коммуникативная система человека. – М.: Логос, 2004. – 304 с.
12. Ван Дейк Т.А. Язык. Познание. Коммуникация. – М.: Прогресс, 1989. – 308 с.
13. Вапнярская О.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом// Менеджмент в России и за рубежом. 2003. – №3. С. 9.
14. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности. – М.: Наука, 1988. – 193 с.
15. Значимость языкового компонента межкультурной коммуникации для формирования межкультурной компетентности в условиях диалога культур Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки / Humanities, social-economicandsocialsciences. 2015. С. 17-18.
16. Планидау Е.В., Кручинский Н.Г., Временная и климатическая адаптация спортсменов на заключительном этапе подготовки и в период проведения XXI зимних олимпийских игр 2010 года в г. Ванкувере (Канада). – Минск. 2009. – 30 с.
17. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование и психологическая защита, 1994, № 1, С. 3 –18.
18. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. Вопросы психологии, 1989, № 1,с.3-4.
19. Стефаненко Т. Г. Адаптация к новой культурной среде и пути её оптимизации // Введение в практическую социальную психологию. Под ред. Жукова Ю. М., Петровской Л. А., Соловьевой О. В. – М.: Смысл., 1996. 48 с.
20. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. 272 с.
21. Лебедева Н. М.Социальная психология этнических миграций. – М.: Прогресс 1993. 24 с.
22. Лебедева Н. М.Введение в этническую и кросскультурную психологию. – М.: Прогресс 1999. 18 с.

23. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология. – М.: Институт психологии РАН, Академический проект, 1999. – 320 с.
24. Стефаненко Т.Г., Шлягина Е.И., Ениколопов С.Н. Методы этнопсихологического исследования. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 78 с.
25. Мацумото Д. Психология и культура. – СПб.: Питер, 2002. – 50 с.
26. Крысько В.Г. Этнопсихология и межнациональные отношения. Курс лекций – М.: Экзамен, 2008. – 40 с.
27. Психология масс. Ольшанский Д. В. Психология масс. СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
28. Кун Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 2010. – 20с.
29. Бондырева С.К., Колесов Д.В. Миграция: сущность и явление. – МПСИ.: МОДЭК, 2007. – 142 с.
30. Садохин А.П. Этнология: учебное пособие. – М.: Радуга, 2012. – 352 с.
31. Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для вузов под редакцией П.В. Крашенинникова. 3-е издание – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 56 с.
32. ОриентМикс/Аналитическая справка по различным аспектам подготовки спортсменов высокого класса за рубежом с учетом перечня базовых видов спорта в Москве.(электронный ресурс) URL: <http://pandia.ru/text/79/249/14918.php> (дата обращения: 12.12.2017г).
33. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов под ред. А.П. Садохина. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 352с.
34. Андреев А.Л. «Мы» и «Они»: отношение россиян к другим странам мира // Обновление России: трудный поиск решений. – М.: Радуга, 1996. 20 с.
35. Антонов В.И., Ямпилова З.С. Проблема стереотипов как один из барьеров в контексте коммуникации культур. – М.: Наука, 1999. – 56 с.
36. Зотова Е., Солдатова Г. Российские и европейские школьники: проблемы онлайн-социализации. – М.: Радуга, 2011. – 25 с.

37. Малахов В. Культурные различия и политические границы в эпоху глобальных миграций – М.: Новое литературное обозрение, 2014. – 45 с.
38. Бодалев А.А. Психология общения. – Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. – 48 с.
39. Брудный А. Понимание и общение. – М.: Знание, 1989. – 64 с.
40. Кузин В.В. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России //Теория и практика физической культуры, 1996, № 9, с. 55 - 57 с.
41. Старыгина Г. М. Межкультурная коммуникация: Учебно-методическое пособие. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2014. - 112 с.
42. Тер-Минасова С. Г. Язык и межкультурная коммуникация: Учебное пособие). - М.: Слово/Slovo, 2015. - 624 с.
43. Садохин А. П. Введение в теорию межкультурной коммуникации. - М.: Высш. шк., 2015.- 250 с.
44. Ван Дейк Т. А. Язык. Познание. Коммуникация. - М.: Наука, 2017. - 120 с.
45. Алимов В. В. Интерференция в переводе. На материале профессионально ориентированной межкультурной коммуникации и перевода в сфере профессиональной коммуникации. - М.: КомКнига, 2017. - 232 с.
46. Леонтович О. Введение в межкультурную коммуникацию. - М.: Гнозис, 2015. - 368 с.
47. Таратухина Ю.В. Деловые и межкультурные коммуникации. Практикум. Учебное пособие для академического бакалавриата. - М.: Юрайт, 2016.-286 с.
48. Вестник Московского университета. Серия 19: Лингвистика и межкультурная коммуникация. №2002(3). - Москва: Огни, 2015. - 661 с.
49. Корнилов О. А. Контексты межкультурной коммуникации. Учебное пособие. - М.: КДУ, 2015. - 184 с.

50. Гениева Е.Ю. Библиотека как центр межкультурной коммуникации.- М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2015. - 794 с.

51. Управление миграционными процессами в спорте. Неверкович С.Д., Попов А.Н. «Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения». Под ред. Жуков А.Д. Изд.: Юнеско, 2011. (электронный ресурс)URL: [http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D1%8D%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%8D%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F) (Дата обращения: 20.11.2017).

52. Даниленко О.И., Ли Ц., Сюй И. Адаптивность китайских студентов на разных этапах обучения в вузах России и Китая // В коллективной монографии под общей ред. В.В.Калиты «Психологические аспекты межкультурной адаптации». Владивосток, Дальнаука, 2015. –205 с. –С.90–110.

53. Ван С. Факторы адаптации китайских студентов к обучению на родине и за рубежом. // Материалы конференции Ананьевские чтения – 2015. СПбГУ. – С.158–159.

54. Ван С., Петанова Е.И. Я концепция как фактор адаптации китайских студентов к обучению в российских вузах. Сборник материалов конференции: «Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности» Улан-Удэ. Издательство ВСГУТУ. 2014, С.46-47.

55. Ван С. Динамика адаптации китайских студентов в российских вузах. Выпускная квалификационная работа. СПбГУ, 2017, С. 71-72.

56. Антонова В.Б. Психологические особенности адаптации иностранных студентов к условиям жизни и обучения в Москве // Вестник ЦМО МГУ. – 1998. – № 1. Часть 1. С.13-17.

57. Юркевич А. Г. Проблемы обучения китайских студентов в России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.rutao.ru/index.php?topic=526.0> (дата обращения: 16.05.2018).

58.Цзэн М. Китайский студент в российском вузе: опыт адаптации: [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[http://tomb=raider6.narod.ru/lib/mm/materialy\\_vtorogo\\_mezhdunarodnogo/kitajskij\\_student\\_v\\_rossijskom\\_vu.html](http://tomb=raider6.narod.ru/lib/mm/materialy_vtorogo_mezhdunarodnogo/kitajskij_student_v_rossijskom_vu.html) (дата обращения: 16.05.2018).

59.Арефьев А. Л. Иностранцы студенты в российских вузах: [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.socioprognoz.ru/files/File/ForumAlumni2012> (дата обращения: 16.06.2018).

60.Ли Минь. Адаптация китайских студентов к обучению в Российском вузе: лингводидактические задачи.//Педагогическое образование в России. 2011. С. 165-169.

61. Сайт Легендарный русский хоккей. Как легионеры делают российский хоккей лучше(электронный ресурс). Режим доступа: URL: <http://russianhockeystyle.ru/ikra-zamorskaya-kak-legioneryi-delayut-rossiyskiy-hokkey-luchshe/> (дата обращения: 18.04.2018г).

62. Сайт «Атлас новых профессий». Режим доступа: [http://atlas100.ru/catalog/sotsialnaya-sfera/?skill\\_204=yes](http://atlas100.ru/catalog/sotsialnaya-sfera/?skill_204=yes). Дата обращения: 4.04.2017.

63. Климатическая адаптация (электронный ресурс) URL: <http://testbad.e-gloryon.com/7630251527> (01.03.2018).

64. Адаптация к спортивной деятельности в условиях жаркого климата. Стаценко Е.А. Профилактика и коррекция нарушений функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов в условиях тренировочного процесса. М., 2014.

65.Разумовский Е.А. Акклиматизация и тренировка. // Вопросы акклиматизации и временной адаптации спортсменов. – М.: ОКР, 1995. С. 12-18.

66. Физиология человека в условиях высокогорья: Руководство по физиологии. /Под ред. О.Г. Газенко. – Москва: Наука, 1987. 520 с.

67. Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А., Радчич И.Ю. Проблемы медико-биологического обеспечения в спорте высших достижений. // Итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции “Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)”. М., 2013. С. 24-29.

68. Радчич И.Ю., Кофман Л.Б., Курашвили В.А. Инновационные подходы к терморегуляции у спортсменов (по материалам зарубежных научных источников). //Итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции “Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)”. М., 2013. С. 24-29.

69. Стаценко Е.А. Профилактика и коррекция нарушений функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов в условиях тренировочного процесса: диссертация ... доктора медицинских наук: 14.03.11 / Москва, 2014. – 359 с.

70. Методические рекомендации по интерпретации влияния биоритмологических факторов на адаптацию, функциональное и психологическое состояние и спортивный результат московских спортсменов, в том числе спортсменов с ограниченными физическими возможностями здоровья. М., 2012. 40 с.

**Анкета**

**Адаптация спортсмена профессионала за рубежом**

Пол М Ж Возраст \_\_\_\_\_  
 Стаж работы \_\_\_\_\_ Спортивный разряд, звание \_\_\_\_\_  
 Лучшее достижение \_\_\_\_\_  
 Тренировочных часов (в неделю) \_\_\_\_\_  
 Амплуа \_\_\_\_\_ Вид спорта \_\_\_\_\_

1. Для успешной языковой адаптации за рубежом необходимо:
  - а) Учить язык по ускоренной программе
  - б) Общаться на языке жестов
  - в) Общаться только с русскими
  - г) Смотреть фильмы на языке страны, в которой проживаешь на данный момент
2. При изучении иностранного языка человек испытывает трудности:
  - а) Произношения слов и букв
  - б) Восприятия на слух
  - в) Не испытывает трудностей
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
3. Для успешной адаптации к новым климатическим условиям и смене часового пояса важно:
  - а) Следить за реакцией организма, при необходимости обратиться к доктору
  - б) Первую неделю больше отдыхать и ложиться спать по новому режиму
  - в) Ничего не предпринимать, подождать
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
4. Способен ли человек приспособиться к любым климатическим условиям:
  - а) Да, безусловно
  - б) Не ко всем условиям
  - в) Не способен
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
5. Для успешной адаптации к новому игровому коллективу следует:
  - а) Не общаться, не обращать внимания, как будто других спортсменов нет
  - б) Пытаться выстроить общение и налаживать игровые связи
  - в) Искать общие интересы помимо хоккея, становиться друзьями
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
6. Для успешной адаптации вдали от дома и семьи необходимо:
  - а) Уйти в себя, ни с кем не разговаривать, замкнуться
  - б) Как можно больше отвлекаться, общаться с командой
  - в) Звонить по видеосвязи родным, при этом еще найти контакт с иностранцами для общения
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
7. Для успешной социальной адаптации нужно:
  - а) Злиться по любому поводу и создавать конфликтные ситуации

- б) Жить с русским менталитетом, по своим правилам
  - в) Постепенно мириться с условиями и менталитетом, что приготовила тебе данная страна
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
8. Как привыкнуть к смене рабочего графика, отличающегося от графика работы в России?
- а) Жить по новому короткому графику с 9 утра по 16 вечера и не задумываться
  - б) Жить по тому же графику, что и в России чтобы не отвыкать, всегда находить нужные занятия
  - в) Не привыкать к графику и устроить забастовку
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
9. Как справиться с бытовой адаптацией?
- а) Каждый день учиться убираться, стирать, гладить, готовить еду
  - б) Считать, что это не мужская работа и не делать ничего
  - в) Отдавать большие деньги домработнице
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
10. Как научиться готовить еду?
- а) Взять из дома книгу рецептов и каждый день пробовать готовить продукты из магазина
  - б) Ходить кушать в кафе и ресторанах
  - в) Взять на работу повара
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
- 11) Как справиться с физической адаптацией?
- а) Соблюдать режим, правильно питаться и постепенно втягиваться в рабочий процесс
  - б) Консультироваться с врачом и первое время следить за состоянием здоровья после нагрузки
  - в) Заниматься много индивидуально, чтобы привыкать к нагрузкам
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
12. Если нагрузка для вас слишком лёгкая нужно...
- а) Расслабиться, смириться и ничего не делать
  - б) Работать в своем режиме, не давать организму слабину
  - в) Делать максимально много упражнений и подходов-выходить на новый физический уровень
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
13. Если сил больше нет и адаптация проходит безуспешно, ваши действия?
- а) Впасть в депрессию, поддаться эмоциям, панике
  - б) Собраться с мыслями и силами, все постепенно придет в норму
  - в) Найти поддержку в лице тренера и родных людей, выполнять работу по контракту, быть сильным
  - г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

**Анкета**  
**Адаптация студентов-китайцев в России**

Пол М Ж Возраст \_\_\_\_\_ Национальность \_\_\_\_\_

1. Для успешной языковой адаптации в России необходимо:

- а) Учить язык по быстрой программе
- б) Общаться на языке жестов
- в) Общаться только с китайцами
- г) Смотреть фильмы на языке страны, в которой проживаешь на данный момент

2. При изучении иностранного языка человек испытывает трудности:

- а) Произношения слов и букв
- б) Восприятия на слух
- в) Не испытывает трудностей
- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

3. Для успешной адаптации к новым климатическим условиям и смене часового пояса важно:

- а) Следить за реакцией организма, при необходимости обратиться к доктору
- б) Первую неделю больше отдыхать и ложиться спать по новому режиму
- в) Ничего не делать, подождать
- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

4. Может ли человек приспособиться к любым климатическим условиям:

- а) Да, может
- б) Не ко всем условиям
- в) Не может
- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

5. Для успешной адаптации к новому коллективу следует:

- а) Не общаться, не обращать внимания, как будто других людей нет вокруг
- б) Пытаться выстроить общение и найти связи между собой
- в) Искать общие интересы кроме учебы, становиться друзьями
- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

6. Для успешной адаптации вдали от дома и семьи необходимо:

- а) Уйти в себя, ни с кем не разговаривать, молчать
- б) Как можно больше отвлекаться, общаться со студентами
- в) Звонить по видеосвязи родным, при этом расширять круг общения
- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

7. Для успешной социальной адаптации

- а) Злиться в любой ситуации и создавать конфликтные ситуации
- б) Жить с своим менталитетом, по своим правилам
- в) Постепенно соглашаться с условиями и менталитетом, что приготовила тебе данная страна
- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

8. Как привыкнуть к смене режима работы, отличающегося от режима работы в Китае?

- а) Жить по новому короткому графику с 9 утра по 16 вечера и не задумываться
- б) Жить по тому же графику, что и в Китае чтобы не отвыкать, всегда находить нужные занятия
- в) Не привыкать к графику и не соглашаться
- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

9. Как справиться с бытовой адаптацией?

- а) Каждый день учиться убираться, стирать, гладить, готовить еду
- б) Ничего не делать
- в) Отдавать большие деньги, выбрать платные услуги
- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

10. Как научиться готовить еду?

- а) Взять из дома книгу рецептов, смотреть в интернете, спрашивать совета у близких
- б) Ходить кушать в кафе и ресторанах
- в) Взять с собой повара

- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_
11. Если сил больше нет и адаптация проходит безуспешно, ваши действия?
- а) Появляется плохое состояние, не можешь контролировать себя.
- б) Собраться с мыслями и силами, со временем все будет хорошо
- в) Найти поддержку в лице преподавателя и родных людей, выполнять хорошо свою работу, быть сильным.
- г) Ваш вариант \_\_\_\_\_