

4. Мухина, М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М.П. Мухина ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : [б.и.], 2017. – 167 с.

REFERENCES

1. Antsyperov, V.V. and Lalayeva, E.Yu. (2010), "Conceptual aspects of the system of elementary education of young gymnasts to technology of physical actions", *Theory and practice of physical culture*. No. 8, pp. 42-46.
2. Kravchuk, A.I. (1998), *Physical training of children of early and preschool age, monograph*, Novosibirsk.
3. Kiryash, N.S. (2018), "To the question of readiness of children of 4-6 years for development of applied gymnastic exercises", *Tomsk state university journal*, No. 434, pp. 149-154.
4. Mukhina, M.P. (2017), *Pedagogical system of physical training of children of preschool age, monograph*, Omsk.

Контактная информация: natasha_240892@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.02.2019

УДК 796.011

СООТНОШЕНИЕ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РОССИЙСКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Евгения Дмитриевна Коваль, преподаватель,
Елена Евгеньевна Перепелица, кандидат педагогических наук, доцент,
Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор,
Дальневосточный федеральный университет (ДВФУ), Владивосток*

Аннотация

Статья посвящена соотношению уровней физической подготовленности российских и китайских студентов первокурсников обучающихся в Дальневосточном федеральном университете. В исследовании применялась методика Г.Л. Апанасенко и общедоступные тесты, принятые в практике тестирования используемого для оценки подготовленности студентов ДВФУ.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое здоровье, двигательные способности, российские и китайские студенты.

RATIO OF LEVELS OF PHYSICAL READINESS OF RUSSIAN AND CHINESE STUDENTS AT THE FAR EASTERN FEDERAL UNIVERSITY

*Evgenia Dmitrievna Koval, the teacher,
Elena Evgenievna Perepelitsa, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vyacheslav Grigorievich Tyutyukov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Far Eastern State Federal University, Vladivostok*

Annotation

The article is devoted to the ratio between the levels of physical readiness of Russian and Chinese first-year students at the Far Eastern Federal University. The study used technique of G.L. Apanasenko and publicly available tests adopted in the practice of testing, being used to assess the readiness of FEPU students.

Keywords: physical readiness, physical health, motor abilities, Russian and Chinese students.

ВВЕДЕНИЕ

Дальневосточный федеральный университет ежегодно на разные формы и направления подготовки зачисляет примерно 600–800 граждан более чем из 50 государств мира. Ныне доля иностранных студентов в ДВФУ составляет около 13% от общего контингента обучающихся [2]. С каждым учебным годом общее число иностранных студентов в ДВФУ

увеличивается, и в 2018 году уже превысило отметку в 3000 человек. На сегодняшний день ДВФУ является единственным российским вузом, принятым в самую престижную университетскую ассоциацию стран АТР – Association of Pacific Rim University. Большую часть иностранных студентов обучающихся в ДВФУ составляют граждане КНР. Несмотря на то, что в сфере образования Китая физическому воспитанию уделяется большое значение, преподаватели ДВФУ обеспечивающие реализацию дисциплинарной программы «физическая культура» постоянно отмечают, низкий уровень физической подготовленности китайских студентов, поступающих на первый курс. Этот контингент в процессе занятий часто жалуется на головокружения, иногда с ними случаются обмороки, в большем своем числе они неспособны выполнять стандартные физические упражнения, у них существуют проблемы с лишним весом. В связи со сказанным, нам показалось весьма значимым проведение сопоставления уровней физической подготовленности студентов-первокурсников, представляющих выпускников российских и китайских общеобразовательных школ.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось по следующим направлениям. Для оценки физического здоровья, применялась методика Г.Л. Апанасенко [1]. В соответствии с ней необходимо получить ряд простейших показателей, которые затем ранжируются и каждому рангу присваивается соответствующий балл. Общая оценка здоровья определяется суммой баллов, состоящей из частных величин баллов, получаемых при оценке жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), массы и длины тела, кистевой динамометрии. Также студентами выполнялась функциональная проба (проба Мартинета). На основании комплекса полученных данных рассчитывались следующие индексы: массовый индекс, жизненный индекс, силовой индекс и индекс Робинсона.

Для оценки развитости двигательных способностей в исследовании применялись следующие тесты: прыжки через скакалку за 1 минуту (скоростно-силовые способности), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовые способности), челночный бег 3×10 м (сек) (двигательно-координационные способности), 3-х минутный бег. Данные тесты являются общедоступными и приняты в практике тестирования, используемого для оценки подготовленности студентов ДВФУ.

Также в рамках исследования была разработана и переведена на китайский язык анкета, предполагающая получение информации по вопросам здорового образа жизни, заболеваемости и о занятиях китайских студентов спортом в ДВФУ. В общей сложности в исследовании приняло участия 98 юношей первого курса ДВФУ, в числе которых было 46 представителей Китая. В состав каждой группы было включено 30 человек. Экспериментальной группе была предложена авторская программа социальной адаптации, а студенты контрольной группы были включены в традиционную систему вузовских мероприятий, ориентированных на внеучебную работу с иностранными студентами. В ходе исследования студенты обеих групп были включены в систему комплексного оценивания, позволяющего отследить уровень их социальной адаптации.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Оценка физического здоровья избранного контингента студентов первого курса показала, что у 47,5% исследуемых имеется низкий индекс массы тела, что может свидетельствовать о недостаточном питании студентов, или слабом развитии мышц, а 52,5% студентов имеют избыточный вес или склонны к ожирению. У 42,5% студентов первокурсников отмечается низкий силовой индекс, а всего 2,5% свойствен низкий индекс Робинсона, что свидетельствует о нарушении регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

При сравнении пункционных показателей и показателей физического развития, российских и китайских студентов было выявлено, что уровень физического здоровья первых

несколько выше, чем у китайских студентов. По данным полученным на основе методики Г.Л. Апанасенко было установлено следующее: низкий уровень здоровья был характерен для 22,2% китайских студентов и 7,7% российских; средний уровень здоровья отмечается у 48,25 китайских студентов и у 57,7% российских; высокий уровень здоровья имеет 29,6% китайских студентов и 34,6% российских. Важно отметить, что и в одной, и в другой группе доминируют студенты со средним уровнем здоровья.

По результатам двигательного тестирования студентов было определено значительное превосходство российских студентов над китайскими (таблица 1). В прыжках через скакалку за 1 минуту российские студенты превосходили китайских на 11,7%, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – на 19,1%, в челночном беге на 6,2% и в тесте на выносливость – на 12,0%. Результаты различий между группами статистически достоверны на уровне значимости ($P < 0,05$).

Таблица 1 – Результаты двигательного тестирования

Тесты	Результаты российских студентов	Результаты китайских студентов	Достоверность различий
Прыжки, количество раз	126,95±3,2	113,65±4,3	<0,05
Сгибание – разгибание рук, количество раз	33,6±1,5	28,2±1,9	<0,05
Челночный бег, сек	7,6±0,11	8,1±0,13	<0,05
3-х минутный тест, м	840	750	<0,05

По данным анкетирования было выявлено, что в течение первого семестра среди первокурсников простудными заболеваниями и ОРВИ болело 17,6% российских студентов и 35,2% респондентов из Китая. На первом курсе обучения помимо занятий физической культурой спортивные секции посещают 30,8% русских студентов и только 11,1% китайских студентов.

В конце исследования была проведено установление взаимосвязи у исследуемого контингента между уровнем физического здоровья, развитостью физических качеств, заболеваемостью и посещением спортивных секций. Было выявлено, что те студенты, которые дополнительно занимаются спортом, преимущественно имеют только высокий и средний уровень здоровья, и всего 3,7% из этих студентов болели простудными заболеваниями. Большая часть этих студентов по данным двигательного тестирования показали результаты выше среднего по всем трем тестам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование показало, что уровень физической подготовки российских студентов первокурсников обучающихся в ДВФУ выше, чем у студентов, прибывших на обучение из КНР. Причиной этого, скорее всего, является отсутствие желания или возможностей дополнительно посещать спортивные секции. Для решения этой проблемы, руководству вуза необходимо предоставлять более широкую информацию на иностранных языках о работе спортивных секций в вузе, размещая ее в социальных сетях, на сайте вуза или на территории кампуса. Это будет способствовать росту информированности иностранных студентов в области физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых студентам вуза. Повышению здоровья и физической подготовленности иностранных студентов необходимо уделять особое значение, так как это может привлечь большее число таких лиц для поступления в вуз. Количество же обучающихся иностранцев, является показателем статуса и конкурентоспособности учебного заведения. Проблема, поднятая в данном исследовании, требует дальнейшего изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л., Биологическая деградация HOMO SAPIENS: пути противодействия / Г.Л. Апанасенко, В.А. Гаврилюк. – Saarbrücken : Palmarium Academic Publishing, 2014. – 97 с.
2. Экспорт российских образовательных услуг : статистический сборник. Выпуск 7 / сост. А.Л. Арэфьев ; Министерство образования и науки Российской Федерации. — М. : Центр

социологических исследований, 2017. – 496 с.

REFERENCES

1. Apanasenko, G.L. and Gavrilyuk, V.A. (2014) *Biological degradation HOMO SAPIENS: countermeasures*, Palmarium Academic Publishing, Saarbrücken.
2. Arefiev A.L. (2017), *Export of Russian educational services: Statistical compendium*, Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Center for Sociological Research, Moscow.

Контактная информация: gony-91@list.ru

Статья поступила в редакцию 04.02.2019

УДК 796.853.45

ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КРОССФИТА В ПОДГОТОВКУ КУДОИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Виктор Витальевич Коноплев, бакалавр,

Евгений Витальевич Харченко, бакалавр,

*Татьяна Анатольевна Банку, кандидат педагогических наук, доцент,
Школа педагогики Дальневосточного федерального университета (филиал ДВФУ),
г. Уссурийск*

Аннотация

Кудо – полноконтактное боевое единоборство, включающее в себя техники из разных видов и школ единоборств. По правилам соревнований разрешены разные ударные и борцовские техники. С целью сохранения здоровья спортсмена в кудо запрещены техники, которые могут нанести травму. Также необходимо использование специализированной экипировки. Для того, чтобы спортсмен проводил хорошие поединки помимо технической подготовки, необходимо развивать физические качества. Авторами рассмотрен вопрос включения элементов кроссфита в тренировочный процесс юных спортсменов. В данной работе был проведен сравнительный анализ тренировочного процесса спортсменов, занимающихся кудо по программе ДЮСШ и спортсменов, занимающихся кудо с включением элементов кроссфита в тренировочный процесс. Для проведения тестирования были взяты контрольная и экспериментальная группа в каждой было по 10 спортсменов в возрасте 12-13 лет. Тесты спортсменов проводились на начало и конец учебного года. При помощи тестирования были определены показатели развития скоростно-силовых и силовых качеств. Результаты исследования показали, что включение элементов кроссфита в тренировочный процесс кудоистов оказались эффективными для развития скоростно-силовых и силовых качеств.

Ключевые слова: кудо, тренировочный процесс, спортсмены, физические качества, кроссфит.

INTRODUCTION OF CROSSFIT ELEMENTS IN THE PREPARATION OF KUDO FIGHTERS OF 12-13 YEARS

Viktor Vitalievich Konoplev, the bachelor,

Evgeny Vitalievich Kharchenko, the bachelor,

*Tatyana Anatolievna Banku, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
School of Pedagogy of the Far Eastern Federal University (branch), Ussuriysk*

Annotation

Kudo – full contact martial art, which includes techniques from different types and martial arts schools. According to the rules of the competition there are allowed different shock and wrestling techniques. For the health preservation of the athlete in kudo, the techniques that can cause injury are prohibited, as well as specialized equipment. In order for an athlete to conduct good fights in addition to the technical training, it is necessary to develop physical qualities. In this article, we consider the method of incorporating crossfit elements into the training process of athletes. In this study, a comparative analysis was conducted for the training process of the athletes involved in kudo according to the CYSS program and athletes involved in kudo with the inclusion of a crossfit program in the training process. For testing, the control and experimental groups were taken, in each group there were 10 athletes aged 12-13 years. Tests of athletes were conducted at the beginning and end of the school year. With the help of testing the study revealed the