

/ под ред. Е.В. Криворученко. – Киров, 2014. – С. 291-296.

2. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия) / И.А. Черкашин, Е.В. Криворученко, С.П. Скрябин, П.П. Охлопков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С.51-53.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. К вопросу об истории якутской национальной борьбы «Хапсагай» / В.А. Прошкина, П.П. Хороших, Ю.Э. Гудков, А.А. Сергеевич // Исторический журнал: научные исследования. – 2016. – № 5. – С. 599-604.

REFERENCES

1. Krivoruchenko, E.V., Gulyaeva, A.N. (2015), "The effect from using bio-product made of northern raw material «Epsorin» on psychophysiological state of athletes, specializing in hapsagay wrestling", *Proc. of university theory-practical conference of students, master students and postgraduates*, Kirov, pp. 291-296.

2. Cherkashin, I.A., Krivoruchenko, E.V., Scriabin, S.P. and Okhlopov P.P. (2015), "Scientific and methodical support for the preparation of the sports reserve of the Republic of Sakha (Yakutia)", *Theory and practice of physical culture*, No. 10. pp. 51-53.

3. Platonov, V.N. (2004), *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications*, Olympic literature, Kiev.

4. Proshkina, V.A., Horoshich, P.P., Gudkov, Y.E., Sergeevich, A.A. (2016), "To the question of the history of the Yakut national wrestling "Hapsagay"", *Historical Journal: Research*, No. 5. pp. 599-604.

Контактная информация: 706037@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2019

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аллан Джоакимович Дугблей, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Российский университет дружбы народов, Москва; **Александр Николаевич Малышев**, доцент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск; **Андрей Александрович Сопарев**, ассистент, **Дмитрий Александрович Потапов**, ассистент, **Олеся Владимировна Погорелова**, старший преподаватель, Российский университет дружбы народов, Москва

Аннотация

Процесс физического воспитания в самом интернациональном вузе в России – Российском университете дружбы народов весьма специфичен и разнообразен. Это связано с тем, что в данном вузе обучается более восьми тысяч иностранных студентов, проживающих в различных странах мира, где имеются свои национальные особенности в системе физического воспитания и спортивной подготовки. Для того чтобы повысить качество проведения занятий по физической культуре преподавателю предлагается определить доминирующие и отстающие физические качества иностранных студентов и сориентировать их на занятие тем или иным видом спорта. Таким образом, преподавателю предполагается провести спортивную ориентацию с иностранными студентами на основе результатов педагогических тестов по выявлению уровня их разносторонней физической подготовленности. В данной статье был проанализирован уровень физической подготовленности 134 студентов из 6 стран Азии и Африки. По результатам данных тестов были составлены практические рекомендации для выбора определенного вида спорта, которым предлагается заниматься студенткам на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная ориентация, физическая подготовленность.

PHYSICAL READINESS OF FOREIGN STUDENTS AS A BASIS FOR IMPROVING THE QUALITY OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Allan Dzhoakimovich Dugbley, the candidate of pedagogic sciences, senior teacher, RUDN University, Moscow; Aleksandr Nikolaevich Malyshev, the senior lecturer, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk; Andrey Aleksandrovich Soparev, the assistant, Dmitriy Aleksandrovich Potapov, the assistant, Olesya Vladimirovna Pogorelova, the senior teacher, RUDN University, Moscow

Annotation

The process of physical education in the most international university in Russia - the Russian University of Friendship of Peoples is very specific and diverse. This is due to the fact that more than eight thousand foreign students are studying there, having arrived from the different countries of the world to this university, where they have their own national peculiarities in the system of physical culture and sports training. In order to improve the quality of conducting physical education classes, the instructor is offered to determine the dominant and lagging physical qualities of the foreign female students and orient them towards engaging in one or another sport. Thus, the teacher is supposed to conduct a sports orientation with the foreign students on the basis of the results of the pedagogical tests to determine the level of their versatile physical fitness. In this article, the level of physical preparedness of 134 female students from 6 countries of Asia and Africa was analyzed. Based on the results of these tests, the practical recommendations were made for choosing the certain type of sport, and students are invited to attend the physical education classes.

Keywords: physical education, sports orientation, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

По официальным данным Российский университет дружбы народов является самым интернациональным вузом в России, в котором обучается более восьми тысяч иностранных студентов из 155 стран мира, и с каждым годом это число неуклонно возрастает. Из стран дальнего зарубежья по численности студентов в РУДН на первом месте стоит Китай, затем Иран, Вьетнам, Афганистан, ЮАР, Намибия, Нигерия, Сирия, Монголия, Эквадор. Среди стран СНГ лидируют Узбекистан, Казахстан, Таджикистан, Азербайджан, Украина, Туркменистан, Молдова, с 2017 года появились студенты из Гондураса и Саудовской Аравии.

Предмет «физическое воспитание» включен в образовательную программу абсолютно для всех направлений подготовки, имеющих в вузе. Сама программа по физической культуре в РУДН представляет собой широкий перечень видов спорта, которые иностранные студенты могут выбрать в зависимости от своих предпочтений и физических способностей. Процесс физического воспитания строится следующим образом. В начале учебного года, вне зависимости от выбранного студентом вида спорта, 4-6 недель идет легкая атлетика, после которой студенты переходят непосредственно на выбранную спортивную специализацию.

Известно, что эффективность и качество тренировочных занятий по физическому воспитанию зависит от начального уровня физической и функциональной подготовленности студентов. Чем выше начальный уровень развития их физических кондиций, тем быстрее осуществляется переход от этапа обучения двигательным действиям к этапу их совершенствования.

Для того чтобы занятия по физической культуре проходили более эффективно, перед преподавателем ставится задача определить доминирующие и отстающие физические качества иностранных студентов и сориентировать их на занятие тем или иным видом спорта. Другими словами, преподаватель должен провести спортивную ориентацию с иностранными студентами на основе проведенных педагогических тестов по выявлению уровня их разносторонней физической подготовленности. Все контрольные задания проводились согласно требованиям измерения результатов в тестах, и рекомендациям о надежности и информативности [5].

Исходя из вышеизложенного, целью настоящего исследования явилось разработка практических рекомендаций для иностранных студентов на этапе выбора спортивной

специализации на занятиях по физической культуре. Для достижения поставленной цели, перед нами были поставлены следующие задачи исследования:

1. Определить исходный уровень физической подготовленности иностранных студентов на занятиях по физической культуре.
2. Выявить доминирующие и отстающие стороны разносторонней физической подготовленности иностранных студентов 1-2 курсов.
3. Разработать практические рекомендации для иностранных студентов на этапе выбора спортивной специализации на занятиях по физической культуре.

МЕТОДИКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Для решения поставленных задач мы определили группу тестов, отражающих уровень различных физических качеств иностранных студентов. За основу мы взяли следующие тесты: бег 30 метров с высокого старта (скоростные способности), прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 метров с высокого старта (скоростно-силовые способности), броски и ловля теннисного мяча одной рукой с расстояния 1 метр от стены за 1 минуту (координационные способности), отжимания от гимнастической скамьи за 1 минуту (силовые способности), бег 500 метров (общая выносливость), прыжки на гимнастическую скамью со сменой ног за 1 минуту (силовая выносливость).

Результаты в каждом тесте мы оценивали по 5-ти балльной шкале, где 5 баллов означал «высокий» уровень развития физических качеств, 4 – «хороший», 3 – «удовлетворительный», 2 – «неудовлетворительный» и 1 – «очень низкий» уровень развития физических качеств. В исследовании приняли участие иностранные студенты РУДН из следующих стран: Иран (Западная Азия), Узбекистан (Центральная Азия), Непал (Южная Азия), Китай (Восточная Азия), Вьетнам (Юго-Восточная Азия), ЮАР (Африка). В общей сложности в исследовании участвовало 134 студента из каждой представленной страны. Все студенты имели основную физкультурную группу здоровья для занятий физической культурой.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале 2017-2018 учебного года нами было проведено контрольное тестирование студентов по вышеописанным тестам. Мы высчитывали средний показатель по каждой группе тестов в каждой исследуемой группе иностранных студентов, после чего присваивали определенный балл по каждому показателю по оценочной 5-ти балльной шкале. Данные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели уровня физической подготовленности иностранных студентов РУДН по результатам педагогического тестирования (баллы)

Тесты \ Страны	Западная Азия (Иран) (n=23)	Центральная Азия (Узбекистан) (n=24)	Южная Азия (Непал) (n=21)	Восточная Азия (Китай) (n=24)	Юго-Восточная Азия (Вьетнам) (n=20)	Африка (ЮАР) (n=22)
Бег 30 м (с)	4,3±0,12	2,6±0,09	3,7±0,09	4,4±0,11	4,7±0,08	3,4±0,09
Прыжок в длину с/м, см	3,4±0,09	3,6±0,13	4,2±0,08	5,0±0,11	4,9±0,07	3,6±0,12
Челночный бег 3×10 м с в/с (с)	3,2±0,08	2,1±0,11	4,6±0,10	5,0±0,07	5,0±0,07	3,6±0,07
Броски и ловля тенн. мяча за 1 мин. (кол. раз)	4,7±0,07	3,7±0,07	5,0±0,10	4,8±0,08	5,0±0,09	4,2±0,11
Отжимания за 1 мин. от гимн. скамьи (кол. раз)	2,3±0,11	4,4±0,08	3,3±0,09	3,1±0,13	4,9±0,10	4,0±0,11
Бег 500 м (с)	3,6±0,12	3,9±0,08	3,1±0,11	3,3±0,07	3,4±0,10	3,6±0,10
Прыжки на скамью со сменой ног за 1 мин. (кол. раз)	4,2±0,10	3,5±0,10	4,7±0,07	3,6±0,09	3,4±0,11	3,2±0,10

Нами анализировались результаты тестирования как по отдельно взятым физическим качествам иностранных студентов, так и средний суммарный показатель по всем сторонам физической подготовленности. Самый высокий средний показатель по уровню развития физических качеств был выявлен у студентов из Вьетнама, он составил 31,3 балла. С весьма небольшой разницей на втором месте были студенты из Китая – 29,2 балла. На третьем месте находились студенты из Непала (28,6 балла), на четвертом месте студенты из Ирана и ЮАР, их уровень разносторонней физической подготовленности был оценен на 25,7 и 25,6 балла соответственно. И самый низкий уровень развития физических качеств был у студентов из Узбекистана – 28,3 балла.

Анализ результатов тестирования по отдельным физическим качествам испытуемых показал следующее. У представителей Ирана на «хорошем» уровне находятся скоростные качества, координационные способности и силовая выносливость (4,3 и 4,2 балла), общая выносливость и скоростно-силовые качества на «удовлетворительном» уровне (3,6 и 3,4 балла), и самый низкий уровень развития имеют силовые способности (2,3 балла). У студентов из Узбекистана силовые способности соответствуют «хорошему» уровню, «неудовлетворительную» оценку получили скоростные качества, все остальные показатели находились на уровне 3 баллов. У студентов из Непала, Китая и Вьетнама координационные способности имеют «высокий» уровень развития, также у представителей Китая скоростно-силовые качества также высокоразвиты. Общая и силовая выносливость у студентов из Непала, Китая и Вьетнама находится на «удовлетворительном» уровне. Что касается скоростных и скоростно-силовых способностей, то у представителей Вьетнама оба качества развиты хорошо (4,7 и 4,9 балла), у Китая на 4,4 и 5,0 балла, Непала 3,7 и 4,2 балла соответственно. Представители ЮАР отличаются хорошим развитием силовых и координационных способностей, скоростные, скоростно-силовые качества и показатели выносливости (общая и силовая) соответствуют «удовлетворительному» уровню развития. Исходя из вышеизложенного анализа полученных показателей разносторонней физической подготовленности, с учетом отстающих в развитии и хорошо развитых физических качеств, иностранным студенткам можно рекомендовать занятия следующими видами спорта: студентам из Ирана показаны занятия ОФП с элементами аэробики и гимнастики, а также настольный теннис. Студентам из Узбекистана показаны занятия ОФП с элементами лыжной и силовой подготовки, легкая атлетика и плавание. Представителям Китая, Непала и Вьетнама рекомендуются занятия бадминтоном, ОФП с элементами аэробики и гимнастики, студентам из ЮАР – занятия спортивными играми (волейбол, баскетбол), а также легкой атлетикой.

ВЫВОДЫ

Таким образом, выявление у иностранных студентов сильных и слабых сторон их физической подготовленности позволяет им рекомендовать предпочтительный вид спорта, где они смогут в полной мере реализовать их имеющийся потенциал сильных сторон подготовленности и повысить физические качества, которые отстают в своем физическом развитии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барабанкина, Е.Ю. Оценка эффективности подготовки спортсменок РУДН в спринтерском беге на основе использования упругих амортизаторов / Е.Ю. Барабанкина, В.М. Шулятьев, О.В. Погорелова // Современные стратегии развития легкоатлетического спорта в России : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. – Волгоград, 2017. – С. 41-45.
2. Гетьман, В.Д. Модель системы проверки и оценки физической подготовленности студентов / В.Д. Гетьман, Р.М. Кадыров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 45-48.
3. Гомельский, Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе : методическое пособие / Е.Я. Гомельский. – М. : Федеральный центр подготовки спортивного резерва,

2017. – 270 с.

4. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.

5. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2013. – 208 с.

6. Сальников, В.А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности : монография / В.А. Сальников ; Сибирский автомобильно-дорожный ин-т. – Омск : Изд-во СибАДИ, 2000. – 160 с.

7. Сиренко, Д. В. Методика развития скоростных способностей у юных футболистов с учетом их игрового амплуа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сиренко Дмитрий Владимирович. – Волгоград, 2008. – 20 с.

8. Сиротин, О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов : дис. ... д-ра пед. наук / Сиротин О. А. – М., 1996. – 280 с.

9. Черкашин, В.П. Методика этапного контроля специальной подготовленности юных спортсменов в барьерном беге : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Черкашин В.П. – М., 1984. – 24 с.

REFERENCES

1. Barabankina, E.Y., Shulyatev, V.M. and Pogorelova, O.V. (2017), "Evaluation of the effectiveness of training athletes RUDN in the sprint through the use of elastic shock absorbers", *Modern strategy of development of athletic sports in Russia, Proceedings of the science-pract. Conference, Volgograd*, pp. 41-45.

2. Getman, V. D. and Kadyrov, R.M. (2018), "Model of system of check and estimation of physical preparedness of students", *Theory and practice of physical culture, No.9*, pp. 45-48.

3. Gomelskiy, E.Ya. (2017), *The Main directions of training of sports reserve in basketball*, methodical manual, Moscow.

4. Guba, V.P., Kvaschuk, V.G. and Nikitushkin V.G. (2009), *Individualization of training of young athletes*, Physical Education and sport, Moscow.

5. Nikitushkin, V.G. (2013), *Complex control in preparation of young athletes*, monograph, Physical education, Moscow.

6. Salnikov, V.A. (2000), *Age and individual in the structure of sports activities*, monograph, Publishing house SibADI, Omsk.

7. Sirenko, D.V. (2008), *Methods of development of high-speed abilities of young players taking into account their playing role*, dissertation, Volgograd.

8. Sirotin, O.A. (1996), *Psychological and pedagogical bases of individualization of sports training of judokas*, dissertation, Moscow.

9. Cherkashin, V.P. (1984), *Technique of staged control of the special preparedness of young athletes in the hurdles*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: soparev@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2019

УДК 796.011

СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ НОРМ ГТО КУРСАНТАМИ КУЗБАССКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ И НОВОКУЗНЕЦКОГО ИНСТИТУТА (ФИЛИАЛА) КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Максим Валерьевич Звягинцев, кандидат педагогических наук, преподаватель,
Кузбасский институт ФСИН России, Новокузнецк,

Владимир Петрович Шумилов, старший преподаватель,

Елена Владимировна Красильникова, старший преподаватель,

Новокузнецкий институт (филиал) Кемеровского государственного университета

Аннотация

Повышение уровня физической подготовленности является актуальнейшей проблемой физической культуры. С повсеместной компьютеризацией, автомобилизацией уровень двигательной