

УДК 796.011

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Попованова Н.А.

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»,
Красноярск, e-mail: larabat@mail.ru*

В статье рассматривается организация занятий по физической культуре у иностранных студентов основной медицинской группы с использованием интерактивных методов, которые положительно влияют на продуктивность образовательного процесса. Организация занятий по физической культуре и спорту на основе практико-ориентированной программы «Путь к успеху» для иностранных студентов и дидактических принципов позволяет моделировать учебный процесс «Элективной дисциплины по общей физической подготовке». Включение комплекса средств, методов и форм, ориентированных на всестороннее гармоничное развитие иностранных обучающихся в учебный процесс, способствует повышению двигательной активности, работоспособности, показателей их физической подготовленности, овладению более высоким уровнем знания русского языка. К числу общих задач преподавателя по физической культуре относятся оздоровительные, образовательные, воспитательные, которые детализируются в конкретных частных задачах для объяснения их роли в развитии личности обучающегося. Реализация практико-ориентированной программы в процессе изучения данной дисциплины осуществляется поэтапно. В соответствии с целью на каждом этапе обучения применяются соответствующие решению задач методы, которые будут способствовать повышению эффективности организации занятий по физической культуре у иностранных студентов. Представлены результаты тестирования физической подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: организация занятий, физическая культура, иностранные студенты, вуз, практико-ориентированная программа, тестирование, русский язык, физическая подготовленность, мониторинг, показатели

ON THE EFFECTIVE MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION FOR FOREIGN STUDENTS

Bartnovskaya L.A., Kravchenko V.M., Popovanova N.A.

*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev, Krasnoyarsk,
e-mail: larabat@mail.ru*

Organization of physical culture classes for foreign students in a basic medical group using interactive methods, which positively impact the efficiency of the educational process, is examined in this article. Organization of physical culture and sport classes, based on didactic principles and the practice-oriented programme «Path to Success» for foreign students, makes it possible to simulate the educational process «Elective discipline in general physical education». Including the complex of procedures, methods and forms into an educational process, which is focused on a harmonious progress of foreign students, helps to increase their mobility, workability, indicators of physical strength and master a better level of their Russian language. A physical education teacher has got a set of general objectives that are health-improvement and educational ones. Definite and particular tasks detail the objectives to explain their role in fostering personal development of a student. Implementation of the practice-oriented programme in the process of studying the academic discipline is adopted by step. The methods which will help to meet a goal and increase the efficiency in organizing physical culture classes for foreign students are used according to an aim at each stage of teaching. The results of physical fitness tests of the students are presented.

Keywords: organization of physical culture classes, physical culture, foreign students, higher school, practice-oriented programme, testing, the Russian language, health and fitness, monitoring, indicators

Правительством Российской Федерации принят приоритетный проект по развитию экспортного потенциала российской системы образования от 26 декабря 2017 г., ориентированный на осуществление эффективной организации обучения иностранных студентов. В настоящее время в России наблюдается тенденция увеличения количества иностранных граждан, получающих высшее образование в очной форме (в 2018 г. – 240 000 человек; соответственно, 2019 – 26 000 и 2020 – 310 000) [1; 2]. По нашему мнению, это обусловлено привлекательностью российского образования, которое создает условия для подготовки

профессиональной компетентности будущих специалистов на международном образовательном рынке. Важным направлением в подготовке обучающихся является формирование компетентности саморазвития средствами физической культуры.

Рассмотрим организацию образовательного процесса по физической культуре для иностранных студентов на примере Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (далее КГПУ им. В.П. Астафьева). В данном вузе набор иностранных студентов в 2019–2020 учебном году составил более 100 человек. Представители Китайской Народной

Республики, Республики Корея, Германии, Польши обучались по программам подготовки бакалавриата по профилю образовательной программы «Перевод и переводоведение» (русский язык как иностранный) [3].

Образовательный процесс в вузах организационно охватывает все виды деятельности иностранных студентов, в том числе и занятия по физической культуре. Этап вхождения для них в новую образовательную среду является особенно важным, так как в учебном плане КГПУ им. В.П. Астафьева для иностранных обучающихся предусмотрены теоретический курс «Физическая культура и спорт» и модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в объеме 328 часов, включающий дисциплины по выбору: «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов», «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм»; «Элективная дисциплина по общей физической подготовке» [3].

Несмотря на то что представители данных государств имеют высокий рейтинг на мировой спортивной арене, практика показывает, что в российские вузы поступают иностранные студенты, имеющие низкие показатели физической подготовленности. На наш взгляд, для решения этой проблемы необходимо применение современных подходов к организации занятий по физической культуре.

«Организация» включает в себя распределение функций, налаживание устойчивых связей, координацию педагогического процесса [4]. Необходимо учитывать двусторонность «организации»: действия педагога должны быть направлены на студента как субъекта педагогической деятельности и на себя внутри педагогических ситуаций (систематический анализ, планирование своих действий, контроль достижения заданной цели и др.) [5; 6].

Таким образом, организацию можно охарактеризовать как особый вид педагогической деятельности, который предполагает создание условий для целенаправленного развития личности субъектов (студента и преподавателя), повышения эффективности их деятельности.

Цель исследования – организация занятий по физической культуре и спорту для иностранных студентов основной медицинской группы КГПУ им. В.П. Астафьева на основе практико-ориентированной программы «Путь к успеху».

В соответствии с данной целью определены следующие задачи:

1. Выявить теоретические предпосылки формирования личностной мотивации

на повышение физической подготовленности иностранных студентов.

2. Апробировать практико-ориентированную программу «Путь к успеху».

3. Оценить динамику физической подготовленности иностранных студентов.

Материалы и методы исследования

Студенческий возраст (17–25 лет) – важный период становления личности, развития психологических качеств, духовных и физических сил. Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без активной познавательной и учебно-практической деятельности, в том числе без физической культуры, которая является частью общей культуры личности.

Организация занятий по физической культуре у иностранных студентов, по нашему мнению, будет осуществляться более эффективно, если:

– использовать современные подходы, мотивационные механизмы в практической деятельности, предполагающие совершенствование двигательных умений и навыков с использованием средств физического воспитания в процессе обучения;

– сформировать мотивированную потребность быть физически развитым.

Нами разработана модель организации занятий по физической культуре на основе практико-ориентированной программы «Путь к успеху» и дидактических принципов: системности, вариативности, доступности (рисунок).

Согласно разработанной нами модели, педагог руководит и управляет образовательным процессом иностранных обучающихся, осуществляет поиск интерактивных методов и координирует процесс совместной деятельности, что в дальнейшем позволяет ему выстроить оптимальную систему взаимоотношений, изменяющуюся в зависимости от ситуации взаимодействия.

Практико-ориентированная программа «Путь к успеху» для иностранных студентов рассчитана на 136 учебных часов в год и направлена на повышение двигательных способностей, овладение методами и средствами физкультурной деятельности, целенаправленное использование средств физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, приобретение личного опыта в познании и совершенствовании русского языка. Учебные занятия по физической культуре для иностранных обучающихся проводились в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования.



*Модель организации занятий по физической культуре
на основе практико-ориентированной программы «Путь к успеху»*

Интегрированные занятия разработаны с учетом «начальных» знаний русского языка у данных студентов и их физической подготовленности и ориентированы на индивидуальный подход в зависимости от уровня разговорного языка и развития двигательных способностей.

Учебный материал интегрированных занятий был выстроен таким образом, что студенты приобретали личный опыт не только по физическому совершенствованию, но и по русскому языку (построение фраз, спряжение глаголов, употребление времен, фразеологизмы, словарный запас).

Результатом освоения программы предусматривается наработка иностранными студентами разговорного навыка и повышение физической подготовленности (не более пяти тестов по общей физической подготовке).

Реализация программы «Путь к успеху» осуществлялась в несколько взаимосвязанных этапов.

На начальном диагностическом этапе исследовалась мотивация иностранных студентов к занятиям физической культурой с помощью анкетирования и диагностировался исходный уровень их физической подготовленности.

Потребностно-мотивационный этап был связан с формированием мотивированной потребности в укреплении физического здоровья у иностранных студентов. Данный процесс способствовал проявлению интереса, позитивного восприятия информации и эмоционального отношения к активной двигательной деятельности. Поэтому в учебные занятия были включены мастер-классы по различным видам спорта с участием спортсменов Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

Мастер-классы основывались на разработанном алгоритме трансляции личного спортивного опыта спортсменов:

- выборе актуальности темы (инициатива иностранных обучающихся);
- активизации когнитивной деятельности иностранных студентов;
- применении практической деятельности для закрепления теоретических знаний;
- совершенствовании двигательных умений и навыков.

На деятельностно-преобразующем этапе осуществлялась реализация комплексного подхода к организации практической деятельности у иностранных студентов, опираясь на дидактические принципы до-

ступности, последовательности, постепенности, сознательной активности, оценки результатов. Подбор физических упражнений был направлен на повышение физической подготовленности в соответствии с разработанным нами алгоритмом развития основных двигательных качеств.

В учебные занятия были включены комплексы упражнений с предметами (медбол, гантели, манжеты, эспандеры и др.), которые способствовали развитию силы; футбол, гимнастическая палка, шведская стенка использовались для развития гибкости; использование координационной лестницы, скакалки, мяча, фишек – быстроты реакции, концентрации и переключения внимания, точности движений. Тренировочный эффект для развития выносливости оказывали скакалка, гантели; гимнастическая скамейка. Для повышения такого качества, как гибкость – скакалка, футбол, гимнастическая стенка и др.

Кроме того, в образовательном процессе по физической культуре, как указывалось выше, мы применяли интегрированные занятия с целью повышения уровня владения русским языком (элементарный, базовый:

первый, второй, третий), что, безусловно, будет положительно отражаться при сдаче теста (ТРКИ).

Обучающимся предлагался лексический минимум слов, например глаголы: прибежать, прыгнуть, бросить, передать, поймать, присесть, ускориться; также записывались на доске названия предметов: мяч, скакалка, коррекционная лестница, гантели, шведская стенка, скамейка, обруч и другие. Иностранцы обучающиеся, имеющие более высокий уровень владения русским языком, склоняли глаголы: я бегу, ты бежишь, он бежит, они бегут, педагог использовал действия и показ другими студентами, тем самым подкрепляя знания русского языка двигательной памятью (табл. 1).

Контрольно-диагностический этап предполагал проверку эффективности организации занятий по физической культуре у иностранных студентов в рамках практико-ориентированной программы «Путь к успеху». Этап включал тестирование иностранных студентов и мониторинг основных показателей физической подготовленности обучающихся после изучения «Элективной дисциплины по общей физической подготовке».

Таблица 1

Интегрированное занятие по физической культуре и русскому языку

Тема занятия «Глаголы движения в физическом воспитании»	
Элективная дисциплина по физической культуре	Русский язык
Совершенствование двигательных умений и навыков	Совершенствование знаний «Глаголы»
2 команды с равным количеством обучающихся. Поочередно каждый член команды выполняет задание, содержащееся в карточке, написанное на русском языке	
Бросок мяча в баскетбольное кольцо (рисунок)	Написать на русском языке действие, которое необходимо выполнить
Перемещения на координационной лестнице	Прочитать и выполнить физическое упражнение
Согнуть и разогнуть руки из положения упора лежа на полу	Прочитать, выделить глагол и выполнить физическое упражнение
Прыжки из приседа вверх с продвижением вперед	Вставить буквы в словах на карточке и выполнить упражнение

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании приняли участие 42 студента первого курса филологического факультета КГПУ им. В.П. Астафьева (девушки – 15 человек, юноши – 6 человек в каждой группе (контрольная и экспериментальная)).

С целью выявления эффективности организации занятий по «Элективной дисциплине по общей физической подготовке» на основе практико-ориентированной программы «Путь к успеху» нами определены уровни проявления мотивированной потребности иностранных студентов в формировании физической подготовленности. На начало педагогического исследования выявлено относительное сходство уровней проявления мотивированной потребности обучающихся контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп (табл. 2).

По окончании реализации программы отмечены положительные изменения по всем трем уровням проявления мотивированной потребности у иностранных студентов в обеих группах. Однако данные уровни в КГ и ЭГ были различными.

В КГ увеличилось количество студентов с проявлением высокого уровня – 4 чел. (19%), средний уровень показали 13 чел. (62%), низкий – 4 чел. (19%).

В ЭГ показатели уровней проявления мотивированной потребности в формировании физической подготовленности высокий у 6 чел. (28,5%), средний – у 15 чел. (71,5%). В то же время с низким уровнем мотивированной потребности в формировании физической подготовленности (0%) обучающиеся отсутствуют.

Для оценки эффективности экспериментальной программы «Путь к успеху» в формировании физической подготовленности иностранных студентов было про-

ведено предварительное и заключительное тестирование физической подготовленности у занимающихся в контрольной и экспериментальной группах по следующим тестам: прыжок в длину с места толчком двух ног; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу; сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (1 мин); прыжки со скакалкой (1 мин) (табл. 3).

В педагогическом исследовании участвовали иностранные обучающиеся с примерно одинаковыми показателями физических кондиций. Несмотря на это, после эксперимента в контрольных группах девушек и юношей обнаружены более низкие приросты показателей физических способностей по сравнению с экспериментальными группами.

Так, «Прыжок в длину с места» у девушек ЭГ выявил положительные изменения в динамике показателей, он составил 6,75% ($P < 0,05$). Это доказывает эффективность влияния комплексного воздействия средств общеразвивающей и силовой подготовки на обучающихся, а также совершенствование техники прыжка, его составных частей (стартовое положение, отталкивание, полетная фаза, приземление). Среднегрупповой прирост показателя на 2,29% ($P > 0,05$) в КГ также объективно отражает изменения скоростно-силовых способностей студенток.

В итоговом тестировании сгибания и разгибания рук в упоре лежа у девушек нами установлено, что результаты улучшились в ЭГ – с $17,00 \pm 0,82$ до $22,13 \pm 1,04$ раза. Прирост данного показателя составил 30,18% ($P < 0,05$). Такие изменения у девушек ЭГ, на наш взгляд, связаны с выполнением физических упражнений с повышенным сопротивлением (гантели, резиновые амортизаторы, медболы и др.). Максимальный прирост показателей силы мышц плечевого пояса в КГ составил 16,44% ($P > 0,05$).

Таблица 2

Уровни проявления мотивированной потребности иностранных студентов в формировании физической подготовленности

№	Уровни	Контрольная группа (девушки и юноши)				Экспериментальная группа (девушки и юноши)			
		до экспер. n = 21		после эксп. n = 21		до экспер. n = 21		после эксп. n = 21	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
1	Низкий (0–5 баллов)	5	23,8	4	19,0	3	14,3	0	0
2	Средний (6–10 баллов)	14	66,7	13	62,0	15	71,4	15	71,5
3	Высокий (11–16 баллов)	2	9,5	4	19,0	3	14,3	6	28,5

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности девушек и юношей

Показатели		Девушки		Р	Юноши		Р
		ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
		(n = 15)			(n = 6)		
		X ± m	X ± m		X ± m	X ± m	
Прыжок в длину с места (см)	осень	153,87 ± 2,75	151,20 ± 3,42	>0,05	208,33 ± 4,75	193,83 ± 6,45	>0,05
	весна	163,87 ± 2,31	154,67 ± 2,60	<0,05	227,33 ± 5,73	201,00 ± 5,97	<0,05
Прирост, %		6,5	2,29		9,12	3,70	
Р		< 0,05	> 0,05		<0,05	>0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	осень	17,00 ± 0,82	14,60 ± 2,01	>0,05	44,50 ± 1,77	35,67 ± 2,58	<0,05
	весна	22,13 ± 1,04	17,00 ± 1,71	<0,05	52,17 ± 2,42	44,17 ± 1,94	<0,05
Прирост, %		30,18	16,44		17,27	23,83	
Р		<0,05	> 0,05		<0,05	<0,05	
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, кол-во раз, 1 мин.	осень	33,00 ± 1,56	32,00 ± 1,84	>0,05	39,33 ± 1,61	33,83 ± 2,74	>0,05
	весна	39,13 ± 1,19	34,8 ± 1,19	>0,05	45,83 ± 1,94	36,83 ± 1,77	<0,05
Прирост, %		15,67	8,75		7,53	8,87	
Р		<0,05	> 0,05		<0,05	>0,05	
Прыжки со скакалкой ноги вместе, 1 мин., кол-во раз	осень	148,74 ± 3,5	129,47 ± 5,06	<0,05	146,33 ± 3,87	158,83 ± 4,36	>0,05
	весна	160,80 ± 3,2	145,00 ± 4,84	>0,05	157,83 ± 2,26	169,67 ± 4,03	<0,05
Прирост, %		8,11	12,00		7,86	7,16	
Р		<0,05	>0,05		<0,05	>0,05	

Результаты теста «Сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены» свидетельствуют о приросте величины показателя с $33,60 \pm 1,56$ до $39,13 \pm 1,19$ раза в ЭГ. Прирост показателя на 15,67% выявил положительную динамику ($P < 0,05$). Мы считаем, что позитивные изменения результатов теста у девушек ЭГ связаны с выполнением упражнения до полного утомления и проявления волевых качеств. Анализ результатов КГ указывает также на прирост, однако он ниже – 8,75% ($P > 0,05$).

Выполнение прыжков со скакалкой студентками КГ в конце учебного года выявило увеличение среднegrupпового показателя ($129,47 \pm 5,06$ и $145 \pm 4,84$), он составил 12,00% ($P > 0,05$) и объективно отражает изменения в развитии скоростно-силовой выносливости обучающихся. В ЭГ как исходные, так и итоговые показатели лучше ($148,74 \pm 3,5$ и $160,80 \pm 3,20$ раза), уровень достоверности ($P < 0,05$).

Таким образом, мы считаем, что динамика физических показателей иностранных студенток зависит от уровня развития природно обусловленных индивидуальных двигательных способностей, владения русским языком, формирования мотивированной потребности в двигательной активности

и эффективного использования физических упражнений.

Сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности юношей КГ и ЭГ показал, что результаты теста «Прыжок в длину с места», характеризующего скоростно-силовые качества обучающихся, в КГ ($201,00 \pm 5,97$ см) выявил прирост данного показателя на 3,70%, однако различия не достоверны ($P > 0,05$). В ЭГ прирост данного показателя составил 9,12% ($227,33 \pm 5,73$ см). По нашему мнению, положительная динамика произошла за счет активного использования разносторонних подготовительных и подводящих физических упражнений, которые способствовали укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию мышц ног, спины, брюшного пресса. Данный показатель статистически достоверен ($P < 0,05$).

Определение силовых способностей также является важным критерием физической подготовленности юношей. Нами установлено, что изменения в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» произошли в обеих группах, и они достоверны ($P < 0,05$). В ЭГ исходные ($44,50 \pm 1,77$) и контрольные ($52,17 \pm 2,42$) показатели значительно, чем

в КГ ($35,67 \pm 2,58$ и $44,17 \pm 1,94$ раза). Однако в КГ прирост составил 23,83 %, в ЭГ – 17,24 %. На наш взгляд, динамика показателя силы мышц плечевого пояса связана с физическим потенциалом студентов контрольной группы.

В поднимании туловища в сед из положения лежа на спине результат тестирования скоростно-силовой способности юношей ЭГ составил 16,53 % ($45,83 \pm 1,94$) и выявил достоверные изменения ($P < 0,05$). Нами зафиксировано незначительное улучшение результатов ($36,83 \pm 1,77$) в КГ обучающихся. Различия показателей силы мышц брюшного пресса в данной группе не достоверны 8,87 % ($P > 0,05$). Развитие силы мышц пресса осуществлялось с помощью физических упражнений для межреберных, косых мышц живота из различных положений, с поворотом туловища сидя, стоя и др.

Произошли изменения показателей при тестировании прыжков со скакалкой. Оказалось, что в ЭГ юношей результаты данного теста ненамного лучше 7,86 %, но различия достоверны ($P < 0,05$) по сравнению с КГ – 7,16 % ($P > 0,05$). Положительные изменения, на наш взгляд, связаны с применением различных способов прыжков со скакалкой с использованием разнообразных положений рук и ног, а также видов скакалок.

Таким образом, анализ результатов тестирования юношей ЭГ выявил положительную динамику физической подготовленности. Физическое воспитание на основе интерактивных методов, на наш взгляд, способствует успешному выполнению базовых контрольных физических упражнений.

Заключение

Таким образом, практико-ориентированная программа «Путь к успеху», рас-

сматриваемая нами в качестве методологии организации элективных занятий по физической культуре для иностранных студентов, является «мостиком» для формирования личностной мотивации совершенствования владения русским языком и общей физической подготовленностью. Данная взаимосвязь способствует эффективной организации занятий по физической культуре у иностранных студентов, что подтверждается результатами педагогического эксперимента. Но, несмотря на положительные результаты реализации программы, её нельзя рассматривать как универсальную.

Список литературы

1. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования». [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71748426/> (дата обращения: 30.07.2020).
2. О реализации Минобрнауки россиональных проектов. М., 2019. [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/others/borovsma.pdf> (дата обращения: 30.07.2020).
3. Порядок проведения занятий по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно-заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах (Приказ. 248 (п) от 26.06.2015). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/06/19/6921d4d1dee987232868be3fdfe2af81/proekt-poryadka-provedeniya-zanyatij-po-fizicheskoj-kulture.pdf> (дата обращения: 5.08.2020).
4. Пригожин А.И. Современная социология организаций: учебное пособие. М.: Ленанд, 2015. 264 с.
5. Гончарова Я.С., Павлова Л.Н. Организация самостоятельного информационного поиска будущего инженера: монография. Красноярск: СибГТУ, 2006. 152 с.
6. Свенцицкий А.Л. Организационная психология: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2019. 504 с.