

Полевой Валерий Геннадьевич

и.о. заведующего кафедрой

Швырева Елена Юрьевна

старший преподаватель

Обнинский институт атомной энергетики – филиал

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

г. Обнинск, Калужская область

DOI 10.31483/r-153498

РАЗРАБОТКА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье представлены разработанные нормативы по физической подготовке иностранных студентов. Обоснована необходимость пересмотра нормативов для иностранных студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, иностранные студенты, физическая подготовленность, контрольные нормативы.

В ходе физического воспитания иностранных студентов выявлено, что они не готовы выполнять контрольные нормативы по физической подготовке, которые входят в программу. В результате снижается мотивация к занятиям физической культурой, повышается риск травматизма, т.к. иностранные студенты пытаются лучше выполнять контрольные упражнения, но физическая подготовленность им этого не позволяет.

Целью исследования была разработка контрольных нормативов по физической подготовке для иностранных студентов с учетом физической подготовленности для оценивания успеваемости по физическому воспитанию.

В нашей стране с каждым годом увеличивается количество иностранных студентов, обучающихся в вузах. По данным Минобрнауки численность иностранных студентов в 2024 году оценивается в 389 тысяч человек, а к 2025 году планируется увеличение иностранных студентов до 410 тысяч человек. Россия

выбирается для обучения иностранными студентами по многим показателям: качество образования, стоимость обучения, национальное культурное наследие и т.д. [1].

Неотъемлемым компонентом образовательной программы Высшей школы является физическое воспитание [2]. Эффективность процесса физического воспитания выражается в конкретных показателях [3]. В нашем исследовании это изменения результатов контрольных упражнений (контрольные нормативы).

В результате педагогического наблюдения, тестирования, анкетирования выявлена слабая физическая подготовленность иностранных студентов. Около 13% всех обучающихся иностранных студентов справляются с разработанными для русских студентов нормативами по программе физического воспитания. Во многом это связано с отсутствием контроля физической подготовленности, направленности, форм физической культуры, отсутствия как такового процесса физического воспитания в школах, где обучались иностранные студенты у себя в стране. Контрольные нормативы разработаны на основе нормативов комплекса ГТО, исходя из уровня физического развития, физической подготовленности, пола иностранных студентов [4].

Разработанные нормативы (Приложение 1,2) позволяют правильно оценивать успеваемость иностранных студентов по физическому воспитанию с учетом их физической подготовленности, избегать травматизма, повысить мотивацию к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Приложение 1

Controlled standards for young women

Controlled Standards	Year/Grade	1	2	3	4	5
Run for 100 m (sec)	1st	21,8	21,2	20,6	20,0	19,4
	2nd	21,7	21,1	20,5	19,9	19,3
	3rd	21,6	21,0	20,4	19,8	19,2
Run for 30 m (sec)	1st	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9
	2nd	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8
	3rd	6,9	6,6	6,3	6,0	5,7
Run for 500 m (minutes:sec)	1st	4,40	4,20	4,00	3,40	3,20
Run for 500 m (minutes:sec)	2nd	4,20	4,00	3,40	3,20	3,00

Run for 1000 m (minutes:sec)	3rd	8,00	7,40	7,20	7,00	6,40
Jump from stand position (cm)	1st	115	125	135	145	155
	2nd	120	130	140	150	160
	3rd	125	135	145	155	165
Crunches (number of times)	1st	6	12	16	22	28
	2nd	7	13	17	23	29
	3rd	8	14	18	24	30
Bending forward from standing up on the bench position (cm)	1st	1	3	5	8	12
	2nd	2	4	6	9	13
	3rd	3	5	7	10	8
Push up from the floor (number of times)	1st	1	3	5	7	9
	2nd	2	4	6	8	10
	3rd	3	5	7	9	16
Jumping with the rope for 1 mi- nute (number of times)	1st	30	40	50	70	80
	2nd	35	45	45	75	85
	3rd	40	50	50	80	90

Require- ments for passing grade	Controlled Standards	Attendance	Be engaged during the class	Overall Grade
Grade	30	54/58 (3 rd year) Students must to at- tend all classes	40	90–100 (Excellent) 70–89 (Good) 60–69 (Satisfactory) Less than 60- No credit

Приложение 2

Controlled standards for young men

Controlled Standards	Year/Grade	1	2	3	4	5
Run for 100 m (sec)	1st	16,9	16,3	15,7	15,1	14,5
	2nd	16,7	16,1	15,5	14,9	14,3
	3rd	16,5	15,9	15,3	14,7	14,1
Run for 30 m (sec)	1st	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
	2nd	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
	3rd	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
Run for 1000 m (minutes:sec)	1st	9,00	8,30	8,00	7,30	7,00
Run for 1500 m (minutes:sec)	2nd	11,20	11,00	10,40	10,20	10,00
Run for 2000 m (minutes:sec)	3rd	14,20	14,00	13,40	13,20	13,00
Jump from stand position (cm)	1st	175	185	195	205	215

	2nd	180	190	200	210	220
	3rd	185	195	205	215	225
Crunches (number of times)	1st	11	17	23	29	35
	2nd	12	18	24	30	36
	3rd	13	19	25	31	37
Bending forward from stand- ing up on the bench position (cm)	1st	1	3	5	7	10
	2nd	2	4	6	8	11
	3rd	3	5	7	9	12
Push up from the floor (number of times)	1st	8	11	14	17	22
	2nd	11	14	17	20	25
	3rd	14	17	19	23	27
Jumping with the rope for 1 minute (number of times)	1st	20	30	40	50	60
	2nd	25	35	45	55	65
	3rd	30	40	50	60	70

Require- ments for passing grade	Controlled Standards	Attendance	Be engaged during the class	Overall Grade
Grade	30	54/58 (3 rd year) Students must to at- tend all classes	40	90–100 (Excellent) 70–89 (Good) 60–69 (Satisfactory) Less than 60- No pass

Список литературы

1. Расторгуев С.В. Обучение иностранных студентов в России: политические, экономические, социальные факторы / С.В. Расторгуев // Власть. – 2019. – №4. DOI 10.31171/vlast.v27i4.6582. EDN CEMYYA

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М.: Терра спорт, 1999.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – Ч. 1. Введение в общую теорию физической культуры. – М. РГАФК, 2002. – 176 с.

4. Туревский И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учеб. пособие для вузов / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2019. – 146 с.