

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТУРКМЕНСКИХ И БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ**

**И. А. Букас, А. М. Решетовский**  
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В данной работе дается краткий анализ физической подготовленности студенток первого курса. Сравнивается физическая подготовленность девушек первокурсниц из Беларуси и из Туркменистана на основании контрольных тестов по легкой атлетике.

В последние годы увеличивается академическая мобильность иностранных студентов в Республику Беларусь. В то же время вопросы приспособления физиологических систем граждан из других климатических зон к условиям белорусского климата, адаптация их к учебному процессу в вузе нуждаются в дальнейшем изучении [1].

Оптимизация процесса обучения иностранных студентов предусматривает исследование адаптации учащихся к новым условиям на различных уровнях их жизнедеятельности и возможности ее коррекции.

При изучении адаптации иностранных учащихся, как правило, выделяют три группы адаптационных проблем: академические, вызванные учебным процессом; индивидуальные, сопряженные с особенностями личности; социокультурные, связанные с условиями новой социальной среды. Проблемы эти интенсивно изучаются и успешно применяются в практике обучения иностранцев в вузах [2]. Однако исследователи недооценивают вопросы адаптации, связанные с физической активностью иностранных учащихся, так как именно здесь кроются резервы повышения эффективности процесса приспособления.

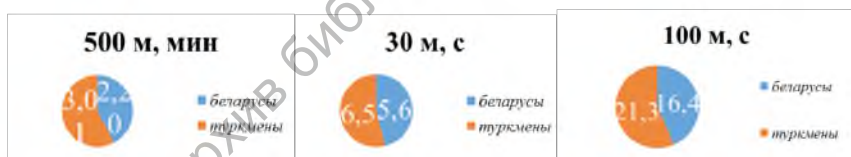
*Цель исследования* – провести анализ физической подготовленности белорусских и иностранных студентов, занимающихся физической культурой в основной и подготовительной группах с использованием контрольных тестов по легкой атлетике.

*Методы исследования.* В работе принимали участие студентки ( $n=78$ ) первого курса факультета математики и естествознания основного отделения, обучающиеся по разным специальностям. Средний возраст испытуемых 17-18 лет.

Тестирование физической подготовленности студенток осуществлялось непосредственно на занятиях по физической культуре в начале учебного года (сентябрь 2019) по следующим контрольным тестам: бег 30 метров, бег 100 метров, бег 500 метров.

Упражнения с нагрузкой выполнялись после разминки. Способы выполнения тестовых упражнений строго регламентированы [3].

*Результаты исследования.* Результаты тестирования оценивались согласно программным требованиям. В ходе исследований установлены более низкие результаты тестирования у студенток-первокурсниц из Туркменистана по сравнению с их белорусскими сверстницами (рис.). Так, в беге на 30 метров девушки из Туркменистана на 9 сек показали хуже результат, чем белорусские. На дистанции 100 метров на 4,9 сек белорусские студентки опережали туркменских девушек. В беге на 500 метров на 41 сек были быстрее студенты из Беларуси.



### Уровень физической подготовленности студенток первого курса

По оценкам каждого из тестов стало возможным проследить за индивидуальной подготовленностью каждого студента.

Тестирование показателей физической подготовленности в соответствии с Государственной учебной программой по физическому воспитанию для вузов показало неудовлетворительные результаты у девушек из Туркменистана. Так, большая часть первокурсниц из Туркменистана имела низкий уровень физической подготовленности, в то же время большинство белорусских студенток имело уровень физической подготовленности выше среднего. Таким образом, совершенно законо-

мерно, что первокурсникам из Туркменистана весьма необходима оптимизация физических нагрузок для получения тренирующего эффекта.

Возможно, это связано как с особенностями телосложения, генетическими предпосылками, адаптационными особенностями организма, так и с отсутствием обязательного предмета по физической культуре в некоторых образовательных учреждениях Туркменистана. Процесс адаптации иностранных студентов сопровождается разнонаправленными функциональными изменениями со стороны кардиореспираторной системы, что необходимо учитывать при проведении занятий по физическому воспитанию. Таким образом, правильная организация физического воспитания в вузе для иностранных студентов позволит повысить уровень их адаптации к разнообразным физическим нагрузкам.

### Список использованной литературы

1. Материалы сайта: <https://cyberleninka.ru>
2. Кожуховская, Л. С. Культурная и социально-психологическая адаптация иностранных студентов / Л. С. Кожуховская, А. Н. Акуленко, И. М. Яжжик. – Минск : РИВШ, 2009. – 69 с.
3. Букас, И. А. Мониторинг физического состояния студентов первого курса основного и подготовительного отделения факультета педагогики и психологии детства / И. А. Букас // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2018 г.: материалы научно-методической конференции, 25 января – 7 февраля 2019 г. / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 178–179.