

Т.Н. Мостовая

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ



Орёл 2023

УДК 796(075.8)

ББК 75.661

М 84

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

М 84 Мостовая Т.Н.

Особенности занятий физической культурой в вузе для иностранных студентов : учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая – Орёл : МАБИВ, 2023. – 130 с. – ISSN 2413-6379. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>. – Текст : электронный.

В пособии рассматриваются особенности физического воспитания иностранных студентов. Представлены национальные, религиозные и этнические особенности иностранцев, которые необходимо учитывать при организации занятий физической культурой. Предложенные упражнения и подвижные игры позволят сформировать толерантное отношение друг к другу представителей различных национальных конфессий, а также сделать занятия более интересными и увлекательными.

Предназначено студентам высших учебных заведений, преподавателям физической культуры, тренерам, специалистам по видам спорта и системам физических упражнений

© Т.Н. Мостовая, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ	6
2. ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ	15
3. СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ	29
4. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА РАЗНЫХ СТРАН И НАРОДНОСТЕЙ	36
4.1. Особенности физической культуры и спорта в Таджикистане	36
4.2. Особенности физической культуры и спорта в Индии	50
4.3. Особенности физической культуры и спорта в Египте	60
4.4. Особенности физической культуры и спорта в Туркменистане и Узбекистане	67
4.5. Особенности физической культуры и спорта в странах Африки	73
5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ	81
6. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ	95
6.1. Упражнения системы йоги	95
6.2. Упражнения системы пилатес	99
6.3. Упражнения в парах	102
6.4. Игры с мячом	105
6.5. Подвижные игры разных народов	113
ЛИТЕРАТУРА	120

Сегодня в высших учебных заведениях нашей стране обучается около 270 тысяч иностранных студентов. Из них около восьми тысяч обучаются по квоте правительства. В связи с этим закономерно возникает задача эффективной адаптации иностранцев к обучению в российских вузах. Решение этой задачи связано с развитием отечественной системы образования в сфере конкуренции на международном рынке образовательных услуг [12; 4].

В зарубежной литературе проблемы адаптации нашли своё отражение в работах таких авторов, как Брейн, Бочнер, Дэвид, Гюллахон, Коелхо, Паркер, Шилд и др. В этих работах раскрыт ряд проблем, касающихся социально-психологических факторов адаптации иностранных студентов к социальным и культурным различиям в США, Англии, Австралии, Индии и Германии. Проблемы адаптации иностранных студентов к обучению в российских вузах рассматривались в работах многих авторов. Например, проблемы обучения иностранных студентов в российском вузе раскрыты в работе Т.Т. Капезиной; проблемы адаптации иностранных студентов к учебной группе и исследование социально-психологического климата в ней отражены в работах М.А. Ивановой, Н.А. Титковой, В.П. Трусова, Н.Д. Шаггиной; психолого-педагогический аспект обучения иностранных студентов в России представлен в работе О.А. Ямщиковой; национально-психологические особенности иностранных студентов и их учёт в педагогическом общении можно найти в исследованиях М.А. Ивановой и Л.П. Цоколь. Вопросы использования особенностей этнокультурного фона в образовательном процессе рассматривались в работах М.Н. Вятютнева, О.Д. Митрофановой, Д. Дэвидсона, Е.И. Пассова, И.Е. Бобрышевой, А.В. Друзя, Н.Б. Крыловой, А.В. Рябокonia, В.Б. Манджиевой, Г.А. Палаткиной и др.

Активное использование физической культуры и спорта как средства адаптации иностранных студентов сегодня, к сожалению, реализуется

не в полной мере. Этими вопросами занимались Т.К. Ким, Ван Зунг Зыонг, Тамеем Аль-Крад, Л. Тьерри, Е.В. Фазлеева, Т.Н. Язвинская и др. Авторы высказывались о том, что потенциал системы физического воспитания студенческой молодёжи в вузе для решения задач, связанных с образованием иностранных студентов, реализован не в полной мере [40]. Вместе с тем, анализ научной литературы, показывает, что в физической активности кроются резервы повышения эффективности адаптации к тем или иным условиям.

В наши дни возникает острая необходимость реорганизации процесса физического воспитания в вузах для иностранных студентов. Занятия по физической культуре для иностранцев должны не только содействовать развитию физических качеств или укреплять здоровье, но и способствовать их социализации и адаптации в российском обществе. Через преподавание иностранным студентам в вузе физической культуры предоставляется возможность решения целого ряда проблем. Это обусловлено тем, что физическая активность является средством восстановления не только физических, но и психологических сил, служит хорошей адаптацией к стрессу, вызванному сменной социальной, культурной, языковой среды и необходимостью преодоления учебных нагрузок в новой стране [11; 22; 35; 40].

1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ

Процесс физического воспитания в вузе является наиболее важным звеном в подготовке будущих специалистов. Модернизация российского образования вносит большие изменения в процесс обучения молодёжи. Эти изменения затрагивают и область физической культуры и спорта. При этом значение дисциплины остаётся неизменным. Физкультура и спорт очень важны как для молодёжи, так и для всего населения. Занятия физическими упражнениями способствуют укреплению физического здоровья, психологического состояния, социального благополучия. Физическое воспитание студента является важнейшим аспектом всестороннего развития личности. В процессе физического воспитания формируются сила, выносливость, трудолюбие, воля, решительность, дисциплинированность, ответственность и другие положительные качества [11; 22; 35; 40].

Период обучения в вузе является важным жизненным этапом, в процессе которого студент формируется как личность, специалист, гражданин, строитель будущего общества. В такой комплексной системе подготовки огромная роль отводится физическому воспитанию. Основной целью физического воспитания в вузе является подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Образовательный период человека с 7 до 25 лет является основным в плане воспитания психофизических и личностных качеств. В этот период происходит закрепление учебного материала для его дальнейшего применения в жизни, высокопроизводительном труде. Формирование и развитие физических качеств возможно в том случае, когда человек преодолевает себя, старается сделать невозможное, удивить окружающих. Для этого необходимо постоянно и регулярно заниматься физическим воспитанием. Конкретные формы и методы физического воспитания имеют место в рамках учебно-

тренировочных занятий высшего учебного заведения. Использование массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных и досуговых мероприятий входит в компетенцию подразделений, ответственных за социальную, спортивно-массовую и воспитательную работу. Участие и активность студентов в такого рода мероприятиях зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий.

Учебно-тренировочные занятия в рамках модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту являются основной формой физического воспитания в вузах нашей страны. Они входят в учебный план каждой специальности и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. На учебных занятиях совершенствуется уровень физической подготовленности студентов, профессионально-прикладные навыки, расширяются знания по основам теории, методики и организации физического воспитания, повышается спортивное мастерство [5; 6; 7; 9].

К сожалению, в последние годы наблюдается тенденция к уменьшению количества часов на физическое воспитание. При этом важность данной дисциплины возрастает. Так, например, до 2022 года в российских вузах функционировали спортивные секции по видам спорта. Такая специализация позволяла студентам выбрать для себя занятия в соответствии с интересами и способностями. предложенная альтернатива помогала профессиональному и личностному самоопределению. Сегодня такой специализации в вузах нет, а дисциплина сокращена до 200 часов. В рамках таких ограничений трудно говорить об укреплении здоровья или формировании прикладных профессиональных навыков студенческой молодёжи. Таким образом у физической культуры остаётся одно её приоритетное направление - снижение дефицита двигательной активности.

В условиях таких ограничений остаётся ориентировать и поощрять студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В режиме высокой загруженности студентов, бывает достаточно трудно найти время и место для таких занятий. В этой связи

теоретический курс по физической культуре и спорту вынужден акцентировать особое внимание на необходимость, пользу и значение физкультурных занятий. До каждого молодого человека необходимо донести, что самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из средств восстановления умственной работоспособности. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные физкультурные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания [13; 23; 35; 39]. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей, в секциях, командах студенческого спортивного клуба при методическом руководстве преподавателей кафедры физического воспитания.

Перед педагогами стоит задача объяснить каждому человеку, что для поддержания высокого уровня работоспособности необходимо использовать все доступные средства и методы. К таким относятся учебно-тренировочные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивно-массовые мероприятия. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий связано с проблемой ориентации студенческой молодёжи на здоровый образ жизни и привлечения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Такие мероприятия организуются обычно в выходные и праздничные дни, когда люди свободны от учёбы или производственного труда. Для студентов спортивные клубы вуза организуют всё это во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Здесь люди имеют возможность совершенствовать свою

физическую и спортивную подготовленность, проявить инициативу и самостоятельность.

Быстрое и эффективное протекание учебного процесса с разумным, экономичным использованием сил и возможностей студентов является одной из основных задач вуза. Проблема интенсификации и экономизации учебного процесса диктует необходимость целесообразного отбора учебного материала, реализации приёмов и методов самостоятельной работы без перегрузки и переутомления, сохранение высокого уровня работоспособности обучающихся при их неослабевающем интересе к науке. Такие условия могут быть обеспечены только комплексом социальных, педагогических, оздоровительных и организационных мероприятий [13; 14; 26; 38]. Их реализация сопряжена с познанием особенностей использования бюджета времени, с организацией режима учебного труда, быта и отдыха студентов.

При этом необходимо учитывать, что сегодня в российских вузах обучается около 350 тысяч иностранных студентов. Общее количество иностранцев увеличивается с каждым годом. Так, например за последние три года количество иностранных студентов в России увеличилось почти на 36 тысяч человек, что составляет 8,4%. Этот контингент обучающихся требует особого подхода к системе их образования и, в частности, к физическому воспитанию. Процесс физического воспитания иностранцев требует особого внимания и организации. Здесь необходимо учитывать целый ряд факторов и особенностей. Главным моментом, на который следует обратить внимание, это дефицит свободного времени. Изучение бюджета времени студентов показывает, что загрузка работой, включая и самоподготовку, у российских и иностранных студентов неодинакова. Так, например, время на учебные занятия является наиболее важным и составляет 6-8 часов в день. Самоподготовка весьма вариативна и в среднем занимает в день 3-5 часов (в период сессий – 8-9 часов). Таким образом, в среднем в сумме учебная работа студентов составляет 9-12 часов в день. Эти данные относятся к российским студентам. Говоря об иностранцах, необходимо отметить, что им на

учебную работу приходится тратить гораздо больше времени. Это связано с целым рядом причин, которые подробно рассматриваются в параграфе 2 данного пособия. Таким образом, свободное время иностранных студентов составляет не более одного часа в день. При таком объёме учебной нагрузки и уровне адаптации на занятия физкультурой и спортом фактически не остаётся времени. Поэтому основным средством снижения дефицита двигательной активности являются для них учебные занятия модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Иностранные студенты своё свободное время с удовольствием посвящают общению с россиянами, общественной работе, знакомству со страной. К сожалению, физической культуре и спорту не уделяется должного внимания. Здесь имеет место отсутствие понимания важности и значения гармонического развития духовных и физических сил. На первых теоретических занятиях иностранцам необходимо объяснять важность и значение оздоровительных мероприятий в режиме дня, как фактора укрепления здоровья. Проводимые опросы и педагогические наблюдения показывают, что только 3% зарубежных гостей систематически делают утреннюю зарядку. Среди российских студентов этот показатель составляет 12%. В период экзаменов фактически все студенты запираются дома и не выходят на свежий воздух. Современные «блага цивилизации» позволяют сегодня даже не ходить в магазины за продуктами. Таким образом, перечисленные факторы, сопутствующие процессу обучения на протяжении 4-6 лет оказывают негативное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, работоспособность, психическое состояние. Кроме всего перечисленного, следует отметить, что большинство молодёжи (в т.ч. иностранцев) не соблюдают режим сна и питания. Отсутствие физкультурных занятий на этом фоне усугубляет общее самочувствие, способствует развитию заболеваний, утомляемости, ухудшению настроения и усвоению учебного материала.

Чередование умственного и физического труда является значимым условием продуктивности работы. Однако, пассивный отдых не всегда

способствует сохранению работоспособности и предотвращению утомления. Наиболее эффективным средством повышения умственной работоспособности является активный отдых, связанный с двигательной активностью. Смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие. Этот принцип является основным в плане организации режима дня, где физические нагрузки до, в процессе и по окончании умственного труда оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности.

В режиме дня студентов необходимо использовать различные формы двигательной активности. Не стоит ограничиваться только учебно-тренировочными занятиями. Например, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, факультативные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию, занятия на учебных практиках; в свободное от учебных занятий время – в выходные дни (туристические походы, прогулки, спортивные соревнования и другие мероприятия), в студенческих оздоровительных лагерях, в студенческих строительных отрядах должны быть использованы в процессе жизнедеятельности. Все перечисленные формы являются мощным средством противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения [9; 23; 26].

Большие умственные нагрузки, особенно возрастающие в период зачётно-экзаменационных сессий, могут создать у студентов нервно-эмоциональное напряжение, которое при несоблюдении ряда профилактических мероприятий, связанных с оптимизацией режима учебного труда и отдыха, могут привести к нарушению психики человека. Такие ситуации характеризуются ожиданием результатов, неопределённостью, что создаёт сильное эмоциональное напряжение. В то же время экзамены являются определенным стимулом к увеличению объёма и продолжительности работы, к интенсификации учебного труда, к мобилизации всех сил организма. У многих студентов в это время проявляются отрицательные эмоции – неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх и т.д.

Избежать этого помогает комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относится активный отдых, нормализация сна и питания, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность.

В этих условиях физическая культура приобретает новое значение. Она становится способом разрядки нервного напряжения и укрепления психического здоровья. Разрядка повышенной нервной активности через движение является наиболее эффективной. Систематическая физическая тренировка повышает устойчивость к отрицательным факторам зачётно-экзаменационного периода. Регулярные занятия физической культурой и спортом, не прерываемые в экзамены, помогают студентам лучше организовать здоровый образ жизни, во многом предотвращая наступление состояния переутомления.

Для наибольшей эффективности физкультурных занятий, следует научить каждого студента методике проведения тренировок. Студенты должны понимать, что после умственного труда желательно использовать упражнения на расслабление, упражнения статического характера. Следует учитывать и благоприятное воздействие на утомлённых учебным трудом студентов циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и т.д.) умеренной интенсивности. Этот эффект тем выше, чем больше мышечных систем вовлекается в активную деятельность. После учёбы с целью ускорения восстановительных процессов и снятия нервного напряжения полезно выполнение умеренных циклических нагрузок до потоотделения.

Применение игровых видов спорта, различных единоборств предъявляют более высокие требования к психике, нежели другие виды спорта. Это обусловлено быстрой сменой тактических ситуаций, необходимостью их быстрой оценки и организации соответствующих действий, осуществляемых в условиях дефицита времени. Поэтому высокое психическое напряжение, сопутствующее таким занятиям, снижает умственную работоспособность. Вместе с тем непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют

работоспособность. Положительное последствие занятий физическими упражнениями и спортом в большей мере проявляется в том случае, когда содержание используемых упражнений достаточно разнообразно и они не носят монотонного характера.

Кроме учебной работы, кафедры физического воспитания в вузах проводят огромную общественную работу. В неё входит организация и проведение соревнований, спортивно-массовых мероприятий, мероприятий патриотической направленности, воспитательная работа. Подключение к этой работе студенческого актива значительно повышает его методические и организаторские умения в физическом воспитании. Проводимая таким образом массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа предусматривает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития студентов;
- воспитание у студентов устойчивой привычки систематически заниматься физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО, повышение уровня их спортивного мастерства;
- подготовка спортивного актива и привлечение его к конкретной работе в качестве физкультурных организаторов, общественных инструкторов и тренеров, спортивных судей.

Оздоровительная, физкультурная и спортивная работа должна носить массовый характер и проводится в доступных формах, обеспечивающих привлечение к участию в таких мероприятиях всех студентов. Участие молодёжи в таких мероприятиях способствует становлению у них активной жизненной позиции. Занятия оздоровительной физической культурой положительно влияют как на организм человека, так и на формирование личности человека в целом.

Кроме того, физическая культура играет значительную роль в подготовке будущего специалиста, так как работа, как правило,

связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья, помогают сосредоточить все внутренние резервы организма на достижение поставленной цели. Человек, занимающийся спортом успевает в рамках рабочего дня выполнять все намеченные дела, является созидателем и творцом своего будущего. Рациональная организация жизнедеятельности (режима учебного труда, приёма пищи, сна, оздоровительных мероприятий) обеспечивает экономичное расходование нервной энергии, снижает нервно-психическую напряжённость.

В процессе занятий физической культурой и спортом наблюдается прирост показателей таких качеств, как концентрация внимания, собранность, память, мышление. Кроме того, укрепляется иммунитет, улучшаются физические кондиции, осанка, телосложение, уменьшается риск заболеваемости. Физическая активность помогает снимать стресс, депрессию, сонливость, повышает настроение. Такие положительные изменения происходят благодаря выработке «гормона радости». Этот гормон способен проявляться только при положительном настроении во время физкультурных занятий. Любая физическая активность приводит мысли, и тело в порядок. Следовательно, занятия физической культурой в вузе способствуют более эффективному усвоению учебного материала, влияют на успеваемость. Студенты, занимающиеся спортом реже устают, у них лучше функционируют внутренние органы и функциональные системы организма.

2. ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ

В свете современной политической обстановки в мире интеграция России направлена преимущественно в сторону стран ближнего и дальнего Востока, Африку и Латинскую Америку. Интеграция, включающая в себя различные формы сотрудничества, подразумевает и образование. В этой связи обучение иностранных студентов в российских вузах является одной из главных форм сотрудничества [28]. Обучение закономерно связано с рядом проблем. Это проблемы, связанные с адаптацией к климату, языку, еде, религии и т.д.

В процессе адаптации студент приходится разносторонне развиваться: в области изучения методики познания иностранного языка, формировании новых качеств личности, приобретения новых ценностей, осмысления значимости будущей профессии. Данный процесс сопряжён со многими проблемами: необходимость налаживания социальных контактов, преодоление языкового барьера, самореализация и интеграция в новом социуме, развитие толерантного отношения к участникам межкультурного общения и взаимодействия, преодоление культурного шока, приспособление к ценностям нового общества. Успешная и быстрая адаптация помогает быстро включиться в учебный процесс и способствует повышению качества подготовки студентов в вузе. Таким образом, для повышения рейтинга российского образования на мировой арене необходимо поддерживать постоянную положительную динамику в процессе обучения и жизнедеятельности иностранцев [17; 19; 28].

Из целого ряда проблем, связанных с обучением за рубежом можно выделить несколько наиболее острых. Это следующие проблемы:

- языковой барьер;
- суровый климат;

- питание;
- низкий уровень физической подготовленности;
- новый часовой пояс;
- бытовые проблемы, связанные с проживанием в общежитии;
- проблемы, связанные с религиозными и этническими особенностями;
- новый менталитет, отсутствие знаний об особенностях страны;
- проблемы коммуникативного характера.

Главной проблемой взаимодействия иностранных студентов друг с другом, а также с преподавателями вузов Российской Федерации является языковой барьер. К сожалению лишь небольшая часть преподавателей может обеспечить преподавание на английском и других иностранных языках. Кроме того, студенты из ранних стран не всегда могут найти общий язык друг с другом из-за незнания языка. Конечно, сегодня многие владеют английским языком, который принято считать универсальным средством общения. Но в российских вузах учится много студентов из Африканских стран, где государственными являются французский и язык коренных жителей. Такие студенты далеко не всегда могут общаться на английском языке.

Коммуникативные трудности при адаптации иностранных студентов возникают как по вертикали (с администрацией факультета, с преподавателями и сотрудниками), так и по горизонтали (в процессе межличностного общения внутри межнациональной малой учебной группы, учебного потока, в общежитии, на улице, в магазинах и т.д.). Невозможность объясниться с людьми ставит иностранных студентов в крайне затруднительное положение. Иностранные студенты не могут понять, о чем говорят в аудитории их преподаватели и одногруппники. Они с трудом решают даже такие повседневные проблемы, как выбор правильного автобуса, продуктового магазина или просьба о помощи. Трудности возникают при покупке вещей или

продуктов питания. Лишь при помощи жестов, мимики и отдельных фраз иностранные студенты могут первое время объясняться с русскими людьми.

Учёба за рубежом требует немалых финансовых затрат и для студентов, обучающихся на бюджетной основе, и тем более на платной. Финансовые проблемы иностранных студентов чаще всего связаны с общим недостатком средств в период студенчества оплатой обучения и различных услуг по кредитным картам (технические финансовые проблемы). Что касается универсальных финансовых проблем, то все иностранцы, обучающиеся за границей, хотя бы раз сталкивались с проблемой нехватки денег. Многие родители регулярно помогают своим детям денежными переводами, но нестабильный курс обмена валют в России и сложности с отправкой и получением денег доставляют определённые неудобства.

Возвращаясь к проблемам языка, стоит отметить, что во всех вузах нашей страны они решаются по-разному. Например, в Орловском Государственном университете имени И.С. Тургенева большая часть занятий для иностранных студентов проходит с переводчиком. Но при этом также возникают проблемы. На изложение темы на русском, а затем на иностранном языке требует больше времени. Поэтому на учебный материал следует отводить больше времени. К тому же иностранцев необходимо проинформировать о правилах обучения, познакомить с внутренним распорядком вуза и т.д. На фоне слишком высокой учебной нагрузки, не представляется возможным изыскать дополнительные часы для дополнительной беседы или лекции.

Ещё один способ решения проблемы, связанной с языковым барьером, является организация подготовительных курсов для иностранных студентов, на которых в течение года изучается русский язык. В ОГУ имени И.С. Тургенева такая практика имеется уже на протяжении нескольких лет и имеет достаточно хорошие результаты.

Стоит отметить, что большую помощь иностранцам в овладении русским языком оказывают студенты из России. Доброжелательное

отношение, понимание, дружба, взаимопомощь - вот тот фундамент, на котором строится решение проблемы языкового барьера.

Среди иностранных студентов в России большую часть составляют люди из стран Ближнего и Дальнего Востока, Индии, Китая, Африканских стран, а также стран СНГ. Все эти страны отличаются от Российской Федерации более мягким, тёплым климатом. Молодёжь из тёплых стран просто не может представить нашу холодную зиму. В этой связи с началом учебного года у иностранных студентов наступает череда простудных заболеваний. Многие просто не представляют где и как можно вылечить простуду и что сделать, чтобы её избежать. При этом в разных странах существуют свои нетрадиционные методы лечения. Часто иностранные студенты переносят простуду на ногах. Игнорируя лечение и посещая учебные занятия, они разносят болезни.

Проблему адаптации к климату можно отчасти решить путём информирования абитуриентов об особенностях нашей страны. В период поступления необходимо объяснять людям, что необходимо приобретать тёплую одежду и обувь, а в период межсезонья следует принимать витамины. В решении этих вопросов большая роль отводится пропагандистской и просветительской деятельности медицинского центра и специалистам по социальной и воспитательной работе.

Влияние климатического фактора и географических условий имеет немаловажное значение в процессе адаптации иностранных студентов, поскольку самые привлекательные для зарубежных абитуриентов вузы России находятся в регионах с отнюдь не тропическим климатом. Но влияние климата связано не только со сменой климатических зон, но и со сменой часовых поясов, которая может повлечь сбой биоритмов. Иностранным студентам приходится привыкать не только к смене климата и низким температурам, но и к ограниченности жизненного пространства в зимнее время, поскольку в странах Азии и Африки общественная жизнь, социально значимые события, встречи с друзьями, родственниками, свободное времяпрепровождение проходят под открытым небом.

Одной из проблем адаптации к обучению в российских вузах является новый часовой пояс. Многие иностранные студенты ощущают несовпадение суточных биоритмов бодрствования и сна. Такое несовпадение называется десинхронией. Это состояние, в основном, является результатом резкой смены часовых поясов. Реже оно беспокоит людей, работающих посменно в разное время суток, а ещё реже возникает при переводе часов с летнего на зимнее (и наоборот) время. Известно, что весь земной шар условно разделён на 24 часовых пояса, разница во времени между которыми равна одному часу. И чем дальше удаляется человек от своего основного места пребывания, тем больше разница во времени и тем больше вероятность ему подвергнуться. В этой связи иностранцам бывает трудно привыкнуть к работе в неудобное для своего организма время. Смена часовых поясов оказывает разное воздействие на людей: на одних большее, на других - меньшее. Но в любом случае следует знать, что наиболее сильно десинхрония влияет на людей с ослабленным иммунитетом; злоупотребляющих сигаретами, алкоголем, кофе; страдающих гипертонией, гипотонией и мигренями, а также пересекающих несколько часовых поясов одновременно.

Признаками десинхронии считаются следующие:

- апатичное и вялое состояние;
- головная боль и перепады кровяного давления;
- состояние сонливости или бессонница;
- проблемы с пищеварением;
- потеря аппетита или, наоборот, непрекращающееся чувство голода;
- пониженная концентрация внимания, заторможенность, пространственная дезориентация;
- раздражительность, вспыльчивость или, наоборот, депрессивное настроение;
- недомогание, ощущение разбитости, низкая работоспособность;
- сбой менструального цикла у женщин.

Эту проблему можно оставить без внимания, так как со временем организм перестраивается и человек привыкает к новым биоритмам. Но для скорейшей адаптации можно посоветовать иностранным студентам следующее:

1. Воздержаться в течение первых дней от употребления кофе, алкогольных напитков и сигарет.
2. В первые 2-3 суток употреблять преимущественно лёгкую пищу, пить больше воды. Также следует стремиться к тому, чтобы нормализовать режим питания.
3. В первые дни воздержаться от чрезмерных физических нагрузок.
4. Первые сутки не заниматься особо важными делами и напряжённой умственной деятельностью, требующей повышенной концентрации внимания, т.к. при смене часового пояса будет присутствовать сонливость и внимание в любом случае будет немного рассеяно.
5. Больше времени проводить на свежем воздухе и на солнце. Это поможет адаптироваться быстрее, настроит биоритмы и будет способствовать получению организмом многих полезных элементов.
6. При необходимости можно использовать специальные препараты, способствующие адаптации в новых условиях, такие как «Адаптол», «Цитруллин», «Трекрезан», «Прополис», «Элеутерококк», «Пантокрин» и другие. Но здесь желательно предварительно удостовериться в том, что выбранный препарат не противопоказан.

Питание является ещё одной проблемой иностранных студентов. Иностранные студенты в России нередко испытывают кулинарные трудности, им бывает непривычно питаться так, как привыкли многие россияне. Национальные блюда совершенно иные по составу, способу приготовления, вкусу. Кухни мира отличаются и по традициям приёма пищи: ложкой, вилкой, рукой, стоя, сидя, на полу, на стуле и т.д. Кроме того, большая проблема состоит в том, что не все ингредиенты к своим национальным блюдам они могут найти в магазинах и на рынках РФ, а специально привозить или заказывать с родины – это долго и дорого. Суровый климат нашей страны

определил специфику национальной пищи. Так, например, в России потребляется много мясных и молочных продуктов. В тёплых странах рацион питания состоит преимущественно из растительной пищи, овощей, фруктов, зелени. В современных супермаркетах, конечно, сегодня можно купить фактически всё. Но так кажется только нам. На самом деле, студенты из Индии, Таджикистана, Узбекистана и других стран страдают от недостатка пищи. Качество продуктов в супермаркетах их не удовлетворяет. Продукты, имеющиеся на рынках для них являются слишком дорогими.

Несколько иная проблема стоит перед студентами из Индии. В их стране не употребляют молочную продукцию и не едят даже молокосодержащую пищу. Любая еда, в которой находится минимальный процент молока, кефира или сливочного масла, не принимается индусами.

Похожее негативное отношение со стороны иностранцев наблюдается к рыбе и рыбным продуктам. Например, конкретно в городе Орле нет больших водоёмов, морей и океанов. В этой связи жителям города приходится употреблять в пищу рыбу в замороженном виде, ту, которую привозят издалека. Если орловцы уже привыкли к такому положению, то иностранцы наотрез отказываются покупать и готовить замороженные продукты.

Такое неприятие наших национальных пищевых пристрастий заставляет иностранных студентов голодать или ограничиваться небольшим количеством продуктов, которые всё же можно купить в нашей стране. Спустя определённое количество времени иностранные студенты адаптируются к нашей пище, но этот процесс адаптации проходит достаточно сложно. На старших курсах иностранцы уже достаточно хорошо знают город, его супермаркеты, маленькие кафе и столовые, рынки и прочие места, связанные с продуктами питания. К тому же многие привыкают и начинают любить нашу национальную кухню. Знание города позволяет им находить для себя необходимый набор продуктов, который удовлетворяет их потребности в еде.

Проводя занятия по физической культуре с иностранцами, можно отметить, что уровень их физической подготовленности находится на низком и среднем уровне. Основной причиной такого низкого показателя является индифферентное отношение к занятиям, которое сформировалось в стране проживания, а также отсутствие самосознания студентов, готовности к самостоятельной работе. Большинство иностранных студентов не видят в физической культуре и спорте возможностей для повышения качества обучения по специальности.

С целью изменения сложившейся ситуации, на начальном этапе обучения иностранных студентов необходимо создать положительное отношение к занятиям по физической культуре. Следует довести до сознания каждого, что физкультура является важным средством социальной, психологической и образовательной адаптации, совершенствования физических качеств и навыков, которые будут профессионально значимы для будущих квалифицированных специалистов в различных областях. С этой целью следует использовать обязательные и факультативные занятия по физической культуре, включать мини-соревнования и весёлые старты между российскими и иностранными студентами, привлекать иностранцев к спортивно-массовой и общественной работе. Студенты-иностранцы должны рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья, но и как возможность повышения конкурентоспособности в будущей профессии.

Иностранные студенты испытывают значительные трудности при организации быта, планировании свободного времени. Им приходится приобретать навыки нового поведения, отказываться от элементов национальной культуры и быта, включаться в новую жизнь. Часто у них возникают проблемы проведения свободного времени, организации досуга. То, что привычно для иностранца у себя на родине, может вызвать негативную реакцию местного населения [11; 22; 35]. Необходимо, с одной стороны, ознакомить их с традициями и обычаями российского народа, с другой стороны, принять культуру тех стран, из которых приезжают иностранные студенты.

Наблюдается проявление многих негативных факторов: пьянство, грубость, пропуски занятий со стороны иностранных студентов. Причиной таких проявлений могут быть отсутствие ежедневного контроля со стороны близких. Для иностранцев это ещё одна большая проблема. Здесь, к сожалению, негативную роль играет отечественный менталитет. Многие иностранцы легко попадают в «питейные ловушки» традиционного гостеприимства русских друзей. В других странах общение с незнакомыми людьми происходит в основном в магазинах, на улице, в транспорте, театре и т.п. Здесь у молодёжи на фоне незнания местных традиций и обычаев возникает потребность в социально одобряемом поведении.

У иностранных студентов часто возникают бытовые трудности, которые прежде всего связаны с отсутствием навыков самостоятельности, принятия решений и разрешения проблем. У многих возникают проблемы при сопоставлении цен и расчёте расходов. Нередко расходы студентов превышают прожиточный минимум, выделяемый родителями. Самостоятельность в распределении бюджета, самообеспечение и самообслуживание нередко оказывается для многих сложной, а порой неразрешимой задачей. Особое значение в процессе бытовой адаптации иностранных учащихся имеет проблема общежития, поскольку это основное место проживания иностранных учащихся.

Российские вузы несомненно выигрывают на международном рынке в плане фундаментального высшего образования. При этом, к сожалению, значительно уступают многим странам в плане обустройства быта учащихся. Сегодня условия проживания студентов не соответствуют современным требованиям и мировым стандартам [12; 28].

Большие неудобства среди иностранных студентов возникают в плане различий одежды, моды. Во многих странах люди носят закрытую одежду. У иностранцев, прибывших на учёбу в Россию из тёплых стран, также вызывает некоторый дискомфорт ношение зимней одежды, которую они до этого никогда не носили.

Основной причиной возникновения сложностей адаптации иностранцев является, как уже говорилось выше, является языковой барьер. Плохое владение русским языком затрудняет бытовые, коммуникативные, образовательные взаимодействия. Значительные трудности в усвоении знаний возникают также из-за того, что образовательные программы и курсы часто не адаптированы для иностранных студентов. Решить эту задачу призвана Федеральная целевая программа «Русский язык» на 2016-2020 гг., утверждённая Постановлением Правительства Российской Федерации от 20 мая 2015 г. № 481.

Кроме языкового барьера у иностранных студентов часто возникает ещё одна проблема - проблема межкультурной коммуникации, которая подразумевает межличностное общение представителей разных культур, а также культурные контакты. В процессе межличностного общения представителей различных культур происходит обогащение национального самосознания. Из более развитых обществ в менее развитые проникают элементы культуры, которые могут содействовать сокращению исторического пути народов, в процессе культурных контактов. Однако не всегда культурные контакты бывают положительными.

Культурная неоднородность российского общества обусловлена полиэтничным составом населения, сочетанием в нем различных традиций, культурных норм и ценностей. В таком культурно-гетерогенном обществе адаптанту ориентироваться значительно сложнее, нежели в культурно-гомогенном. Россия по своим традициям и культуре не относится ни к Европе, ни к Азии и представляет собой особую евразийскую цивилизацию, а «выделение элементов общероссийской культуры» остаётся «сложной проблемой» [10]. Иностранцам студентам весьма трудно привыкнуть к сложившимся данным образом культурным условиям.

Социокультурные среды субъектов РФ имеют существенные отличия друг от друга и по уровню социально-экономического развития, и по национально-этническому составу населения, и по социокультурной ситуации в них. В частности, социокультурная среда некоторых из них

обладает ярко выраженной спецификой по сравнению с другими субъектами. В настоящее время в таких субъектах обучается подавляющее большинство иностранных студентов, которые являются выходцами из Юго Восточной Азии и Африки, представляют разные культуры, что проявляется в разных способах поведения, стандартах общения, мировосприятия и т.п., усвоенных ими в процессе первичной социализации у себя на родине. Во избежание непонимания и различного рода конфликтов между студентами или с преподавателями необходимо чётко знать специфику национально-психологических особенностей различных региональных групп. Необходимо учитывать и тот факт, что на учёбу в Россию прибывают из стран с разными политическими системами, разным уровнем развития экономики и степенью интеграции в мировое сообщество, а также то, что в каждой стране существуют собственные национальные образовательные системы. Неоднозначное отношение к представителям других стран и культур со стороны россиян объясняется противоречивостью их массовых установок в сфере межэтнического общения [3; 18; 41]. К примеру, американец сегодня массовым сознанием (особенно в молодёжной среде) идентифицируется как представитель передовой страны, а выходцы из стран Азии и Африки – как представители стран «третьего мира».

В России традиционно жили и живут представители многих народов в мире и согласии. Вместе с тем, остроту этнополитической ситуации придают очаги межнациональных конфликтов, имеющих место в стране. Вооружённые столкновения, террористические акты, захват заложников, насилие, организованная преступность, мошенничество в разных формах подпитывают синдром взаимного отчуждения и недоброжелательства, несвойственные нашим народам. Межнациональные отношения зачастую политизируются и идеологизируются, порой используются в корыстных целях, на выборах. Негативное воздействие на этнополитическую ситуацию оказывает наличие нерешённых социально-экономических проблем: безработица, невысокий уровень жизни значительной массы людей, безнадзорность подростков, преступность. Дестабилизирующее

влияние на этнополитическую ситуацию оказывает высокий уровень миграции, порождающий порой напряжённость в отношениях между мигрантами и местным населением.

Иностранцы, обучающиеся в российских вузах также являются носителями новых религий, этнических и национальных особенностей. В связи с этим часто возникают проблемы межкультурной коммуникации. Не всегда общение становится процессом обмена информацией с целью постижения глобализационных процессов в мире, понимания и принятия иных культурных ценностей и адекватного положения в иной культуре. Перед вузами стоит задача воспитания толерантности, как личностного образования, входящего в структуру социальных установок. Толерантность выражается в терпимости к иному образу жизни, инокультурным обычаям, традициям, нравам, чувствам, мнениям и идеям, выражаемым представителями других этносов и культур. Этническая толерантность личности проявляется в различных критических ситуациях межличностного и внутриличностного выбора тогда, когда выработанные в ином социально-культурном образе жизни этнические стереотипы и нормы решения встающих перед личностью проблем не срабатывают, а новые нормы или стереотипы находятся в процессе своего формирования. Этническая толерантность личности обнаруживается и в определённом смысле формируется в проблемно–конфликтных ситуациях взаимодействия с представителями других этнических групп [8; 25; 37].

Студенческая среда является одной из наиболее интенсивных зон межэтнических контактов. Именно в ВУЗах встречаются представители самых разнообразных этнических групп, и вступают в контакт различные системы мировосприятия и миропонимания. Именно в результате этих контактов у многих студентов закрепляются стереотипы межэтнического восприятия и поведения, которые они пронесут через всю жизнь.

В целом студенческий возраст (18-22 лет) является решающим периодом развития этнического самосознания, его упрочнения и

закрепления. В период обучения в ВУЗе этническое самосознание молодого человека расширяет систему его представлений о мире и укрепляет его место в нем. Студенческий возраст представляет собой кризисный переход между юностью и взрослостью, в течение которого в личности происходят многомерные, сложные процессы: обретение взрослой идентичности и нового отношения к миру.

Всё это повышает ответственность университетского образования за будущее России, за то, по какому пути она пойдёт, как будут развиваться процессы межэтнического взаимодействия. Но, к сожалению, сегодня в этом направлении не ведётся активной работы. И современная система образования не гарантирует формирования позитивных межэтнических установок. А оформившееся в студенческой среде негативное восприятие той или иной этнической группы или исключительность своей национальной группы опасны вдвойне. Ведь носителем негативных установок в межэтническом взаимодействии может стать будущая интеллектуальная элита, которая будет формировать Российскую политику в XXI веке.

Российская система высшего образования должна заложить основы понимания о общения представителей разных культур, нацеливать студентов на поддержание и развитие диалога разных культур и религий. Необходимо исключить навязывание тех или иных ценностей, а направить молодёжь на выявление общности духовных истоков разных этносов. Такие знания позволяют привести учащихся к пониманию взаимосвязи национальных духовных культур, умению мыслить аналитически, сопоставляя категории «частного» и «общего», взаимосвязи «национального» и «межнационального», что способствует принятию общегуманистической позиции [8; 18; 37].

В рамках процесса физического воспитания необходимо строить занятия с учётом религиозных особенностей и менталитета иностранцев. Подбор физических упражнений следует подбирать таким образом, чтобы они были интересны и доступны каждому студенту. Овладевать новыми навыками следует постепенно, применяя принцип «от простого - к сложному». С целью ознакомления иностранцев с ментальностью, обычаями и нравами нашего народа

необходимо активно привлекать студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников и болельщиков. Таким образом, процесс адаптации станет более лёгким и безболезненным. Внедрение национальных видов спорта и систем упражнений в занятия обеспечит каждому возможность самоидентифицироваться как представителю той или иной национальной культуры; создаст условия для равноправного диалога; привлечёт студентов к решению глобальных процессов современности. Сегодняшние студенты являются будущим интеллектуальной элиты страны, которой предстоит стать активным строителем будущего стабильного общества. Успешная адаптация обеспечивает как высокую результативность профессиональной подготовки, так и формирование доброжелательного отношения к России, российским вузам после возвращения иностранных студентов на родину.

3. СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ

Повышение адаптационных возможностей иностранных студентов возможно при готовности всего преподавательского состава к педагогическому взаимодействию. Одним из эффективных средств социально-культурной адаптации иностранных студентов к обучению в ВУЗе является физическое воспитание. Проведение занятий физической культуры с иностранцами имеет ряд своих особенностей. Учёт этих особенностей, а также ряда других факторов, поможет положительным образом решить проблемы стресса, преодоления учебных нагрузок, восстановления психофизических сил.

При этом отмечается, что многие преподаватели физической культуры испытывают затруднения во взаимодействии с иностранными студентами из-за особенностей национальной ментальности, образовательной культуры и недостаточного уровня владения иностранным языком, в частности английского. Это является причиной стресса и неудовлетворённостью своей педагогической деятельностью. Для эффективной профессиональной деятельности и педагогического взаимодействия с иностранными студентами преподавателям физической культуры каждого вуза страны было бы желательно владеть английским языком, а также проходить повышение квалификации на основе программ, разработанных вузами страны. По причине языкового барьера, в процессе занятий приходится общаться путём жестов и мимики. Такая невербальная коммуникация не всегда оказывается удачной, так как одни и те же жесты у разных народов трактуются по-разному.

Различная ментальность контингента обучающихся иностранцев также вносит определённые сложности в процесс обучения. Так, например, многие девушки-мусульманки просто наотрез отказываются заниматься вместе с юношами, одевать спортивную форму или снимать головной убор. В этих случаях неприемлемо

применения авторитарных методов работы. Здесь приходится изыскивать особые формы и методы проведения занятий [10; 25; 41]. Часто для девушек организуются специальные занятия отдельно от юношей. Это занятия фитнесом, атлетической гимнастикой, подвижные игры. Такая расстановка акцентов требует особого распределения усилий педагогического состава. Религиозные, культурные, социальные и этнические особенности иностранных студентов диктуют особую специфику занятий для этого контингента студентов.

Таким образом, трудности, испытываемые иностранцами при обучении в российских вузах находят место и в процессе физического воспитания. В связи с этим процесс физического воспитания следует адаптировать к интересам, ментальности и уровню физической подготовленности студентов-иностранцев. Во время проведения занятий по физической культуре, наряду с вышеперечисленными, всплывают следующие проблемы:

- низкий уровень физической подготовленности;
- непонимание объяснений преподавателя (языковой барьер);
- религиозные ограничения (посты, необходимость носить головные уборы для девушек и т.п.);
- высокая утомляемость и др.

С целью выявления особенностей построения занятий и основных методических принципов физического воспитания, способствующих эффективной адаптации иностранных студентов к обучению в российском ВУЗе. проводились педагогические наблюдения, беседы, анкетирования и тестирования студентов. Преподавателями отмечались наиболее эффективные средства и методы, вносились корректировки и исправления в процесс физического воспитания.

Стоит отметить, что тестирование уровня физической подготовленности иностранных студентов фактически во всех ВУЗах показывает достаточно низкий средний балл. Основной причиной такой картины является индифферентное отношение к занятиям

физической культурой, которое сформировалось в стране проживания. Иностранные студенты часто не понимают значимости физической культуры в качестве обучения по специальности и не понимают необходимости физкультурных занятий для укрепления собственного здоровья [29; 35; 38; 39].

Повышение уровня физической подготовленности и адаптации к физическим нагрузкам является показателем приспособительных возможностей иностранных студентов к проживанию в нашей стране и возрастающим учебным нагрузкам. При воспитании физических качеств у иностранных студентов особое внимание следует уделять на развитие выносливости и силы. При этом необходимо учитывать, что упражнения должны быть циклическими и достаточно умеренными, так как в достижении устойчивой адаптации большую роль играет фактор скорости мобилизации физиологических резервов и приспособительных механизмов. Поэтому, чем медленнее происходит нарастание физических нагрузок, тем легче организму приспособиться к ним. Командные и подвижные спортивные игры с использованием игрового и соревновательного метода на высоком наглядном и эмоциональном уровне также являются наиболее эффективными адаптогенными факторами.

В этой связи преподавателям следует проводить огромную, сложную работу по формированию у студентов положительного настроения, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Так, например, с этой целью преподавателями и сотрудниками ОГУ имени И.С. Тургенева в начале каждого года проводится так называемый «Верёвочный курс». Это своего рода спортивный праздник для первокурсников типа «Весёлых стартов», на котором студенты знакомятся друг с другом, соревнуются, выполняют различные задания. Ещё два спортивно-массовых мероприятия стали уже традиционными для вышеуказанного вуза. Это открытие Спартакиады и «Территория здоровья». На открытии Спартакиады обычно первокурсники знакомятся с лучшими спортсменами университета, наблюдают за выступлениями старшекурсников. На «Территории здоровья» сами участвуют в соревнованиях по различным видам

спорта. Цель таких мероприятий – привлечь как можно большее количество студентов к спортивной и культурной жизни университета, дать установку на здоровый образ жизни, сплотить студенческие коллективы и привить толерантное отношение к представителям различных национальностей и конфессий.

Следующий этап такой адаптационной работы преподавателей – это привлечение иностранных студентов к занятиям в спортивных секциях. Здесь особо важно учитывать национальные особенности и физкультурные традиции определённых стран и народностей. Например, студенты из Таджикистана, Киргизии, Дагестана с большим удовольствием посещают занятия различными видами единоборства, самбо, бокс. Студенты из Индии отдадут предпочтение бадминтону, теннису, шахматам. Представители африканских стран очень любят занятия плаванием. Необходимо добиваться понимания каждым иностранным студентом того, что физическая культура – это средство укрепления здоровья, повышение конкурентоспособности в будущей профессии.

Учебно-тренировочные занятия с иностранными студентами следует строить таким образом, чтобы они рождали положительные эмоции, не вызывали стресса и утомления. С этой целью на начальном этапе обучения можно использовать на занятиях как можно больше игровых и соревновательных упражнений. Рекомендуется проводить упражнения в парах, тройках, небольших группах. В этих ситуациях необходимость взаимодействия способствует более быстрому обучению, расширению коммуникативных навыков, формирует положительный психологический климат, содействует социально-культурной адаптации.

Особое место в системе физического воспитания студентов иностранцев занимает учёт этнических особенностей. Многие девушки-мусульманки не могут заниматься вместе с юношами и выполнять определённые упражнения (наклоны, упоры, приседания). В этой связи занятия с девушками проводятся отдельно от юношей и включают с себя упражнения, исключающие демонстрацию тела,

высокую интенсивность и на выносливость. Такие девушки обычно с удовольствием посещают занятия йогой, пилатесом, шахматами.

Религиозные особенности представителей мусульманского мира имеют периоды ограничения в еде. В этих случаях следует отдавать предпочтение упражнениям на гибкость и координацию.

Стоит учитывать и отличительную поведенческую линию иностранных студентов. Отмечено, что более активно проявляют себя африканские и малайзийские студенты. Они быстрее усваивают учебный материал, охотнее идут на контакт с преподавателем, чаще задают интересующие их вопросы. В отличие от них, студенты из Индии и ряда арабских стран стесняются проявлять свою физическую активность.

В процессе занятий физической культурой у студентов происходит повышение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам, что позволяет легче приспособиваться к учёбе и проживанию в чужой стране. В воспитании физических качеств следует особое внимание уделять развитию силы и выносливости. Наиболее эффективными адаптогенными факторами являются командные и подвижные спортивные игры. Необходимо выделять положительные качества учащихся, развивать не только физические, но также нравственные качества, умственные и творческие способности [11; 22; 35; 40].

В ходе педагогического наблюдения неоднократно отмечалось, что все иностранцы очень эмоционально реагируют на поощрения и похвалу. Таким образом, можно сделать вывод, что на занятиях необходимо акцентировать внимание на положительных качествах и достижениях студентов. На физкультурных занятиях следует уходить от жёсткой регламентации, смещать приоритеты в сторону эмоциональной насыщенности, максимального разнообразия форм, методов и средств физической культуры, широкого использования наглядных и технических средств. Нагрузку следует подбирать в соответствии и их уровнем подготовленности, а также выполнять упражнения наиболее интересные для студентов [13; 14].

Результаты собственных педагогических наблюдений показали, что методика проведения физкультурных занятий для иностранцев должна отличаться от традиционной методики для российских студентов. Например, тестирование физических качеств у иностранцев не должно вызывать отрицательных эмоций. Поэтому для них разработаны отдельные нормы и таблицы. Акцент в этом процессе должен делаться на прирост индивидуальных результатов. Тесты в этих случаях носят всего лишь информативный характер.

Привлечение иностранных студентов к занятиям в спортивных секциях, а также к участию в спортивно-массовых мероприятиях должно осуществляться с учётом их религиозной и культурной ментальности, уровня развития и массовости различных видов спорта в родной стране. Эти спортивные мероприятия, особенно в смешанных языковых группах, способствуют взаимообучению, расширяют коммуникативные навыки, формируют положительный психологический климат, содействуют социально-культурной адаптации.

Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия должны перекликаться с национальными праздниками, уровнем развития и массовости различных видов спорта в родной стране студента. Как показывает практика многих вузов, такой подход к организации двигательной активности, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности иностранных студентов оптимизирует сложный, многофакторный процесс их адаптации к проживанию и обучению в иной культурной среде. При составлении расписания групповых занятий по физической культуре для иностранных студентов должны учитываться адаптационные возможности студентов по времени и климату, а преподаватели должны учитывать мнение каждого студента иностранца, особенно младших курсов. Для составления плана занятия необходимо проводить предварительные беседы и опросы с целью выявления направленности интересов студентов, их достижений и особенностей.

Поиск современных методов и средств, оптимизирующих процесс адаптации иностранных студентов, является одним из главных

направлений образовательной политики нашей страны. Вариативный подход с учётом этнических особенностей иностранных учащихся повышает значимость социальных и профессионально-ценностных мотивов, направленных на укрепление здоровья, совершенствование профессионально значимых качеств позволяет решать психолого-педагогические задачи воспитания, а также вопросы физического самосовершенствования.

Результаты исследования, проведённого на базе ОГУ имени И.С. Тургенева показали, что особенностями методики построения физкультурных занятий для иностранных студентов являются следующие:

- тестирование физических качеств по специально разработанным таблицам и нормам;
- привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях;
- привлечение к занятиям в спортивных секциях, в соответствии с их интересами и потребностями;
- повышение эмоционального фона занятий, путём включения спортивных и подвижных игр, упражнений соревновательного характера;
- построение занятия с учётом национальных и этнических особенностей;
- индивидуальный подход;
- акцентирование внимания на положительных качествах и достижениях.

4. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА РАЗНЫХ СТРАН И НАРОДНОСТЕЙ

4.1. Особенности физической культуры и спорта в Таджикистане

Большую часть иностранных студентов, обучающихся в России составляет молодёжь из Таджикистана. Таджикистан считается одним из самых древних государств в мире. На территории этой страны некогда находилась небольшая часть известного древневосточного государства Согдиана. Таджикистан привлекает к себе туристов со всего мира благодаря своей уникальной природе. Он отлично подходит для тех, кто выбирает активный отдых. Здесь можно попробовать свои силы в альпинизме и рафтинге.

В стране климат сухой, континентальный. На высокогорной территории, на Памире преобладает холодная погода, а в период с октября по май свирепствуют бураны. Летом на равнинах нередко бывают песчаные бури, длительность которых иногда составляет более недели. При этом зимние виды спорта фактически не культивируются в стране. Даже величественные горы, относящиеся к высочайшим системам мира - Тянь-Шань, Памир и Гиссаро-Алай не сподвигли таджиков к занятиям горнолыжным, санным спортом. Зато зелёные альпийские луга и протекающие по ним чистейшие реки сделали таджикский народ крепким, сильным, выносливым. Такие качества жителей Таджикистана имеют место ещё и по той причине, что большинство населения (72%) составляют сельские жители, проживающие в более чем 3 тыс. деревень. Стандарты сельской жизни отличаются от городских в худшую сторону. Как правило, отсутствуют системы канализации, не все могут пользоваться чистой питьевой водой, во многих районах не хватает врачей и медперсонала. Но эти минусы стали плюсами в плане физического развития населения. Отсутствие «благ цивилизации» заставило

народ справляться с трудностями за счёт собственных сил и выносливости.

Во всём мире Таджикистан известен как один из крупнейших центров мирового альпинизма. Ежегодно сюда съезжаются сотни тысяч людей, чтобы покорить горные вершины Памира и Тянь-Шаня. Огромной популярностью в Таджикистане пользуется трекинг. Многих туристов привлекают незабываемые прогулки по живописной труднодоступной местности. Таджикистан посещают и почитатели рафтинга. На территории страны находится огромное количество горных бурных рек, сплав по которым обеспечит вам порцию адреналина.

Центром физкультурно-спортивной жизни страны сегодня является город Душанбе, столица Таджикистана. На её спортивных сооружениях проводятся соревнования городского, республиканского и международного масштаба. Наиболее популярными видами спорта в стране являются конный спорт, борьба, лёгкая атлетика, гимнастика.

В период Советского Союза в Душанбе была налажена работа физкультурных кружков на предприятиях по многим видам спорта: по футболу, волейболу, лёгкой атлетике, шахматам, шашкам, городкам, и общефизической подготовке. Особенно популярными среди Душанбинцев в то время были футбол и волейбол. В городе насчитывалось 10 футбольных и 15 волейбольных команд. Весомый вклад в улучшение работы в физкультурных организациях города внесли решения всетаджикского совещания профсоюзов, состоявшегося в конце 1928 года. На совещании была подчёркнута необходимость улучшения физической подготовки населения и привлечения широких масс к организационному укреплению городских коллективов физкультуры. Летом 1929 года в Душанбе начал культивироваться новый вид спорта - теннис.

В 1932 году, по инициативе Бориса Крейдтнера были созданы городские и районные советы физкультуры, в которых велась пропаганда комплексов ГТО. Первая группа товарищей, сдавших нормы ГТО насчитывала 32 человека. Им были вручены значки на

республиканском физкультурном празднике в июле 1932 года на стадионе «Динамо».

В начале 40-х годов прошлого столетия огромная работа по развитию физкультуры и спорта в стране была проделана супругами Михаилом и Ниной Циклаури. В 1936-1941 годы бурно развивались футбол, лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, стрельба, шахматы, конный и мотоспорт. В их становление и развитие свою лепту внесли такие специалисты и спортсмены, как Анатолий Мехетко, братья Константин и Александр Болдыревы, Рустам Болтабаев, Хамид Фасиков Константин Ленинский, Андрей и Екатерина Царевы и многие другие. Борису Крейднеру в довоенные годы и после приходилось много заниматься организационной работой по развитию футбола в городе Душанбе и республике. С 1935 года официально стал разыгрываться Кубок Республики. Все годы его неизменно завоёвывали динамовцы Сталинабада. Они тоже добились большого успеха в розыгрыше Кубка СССР по футболу в 1939 году, когда обыграли команды Узбекистана, Туркмении, и Азербайджана в 1/4 финала.

После войны в 1947 году динамовцы Сталинабада участвуют в первенстве СССР для команд мастеров и занимают в трудной 2-х круговой борьбе первое место в Среднеазиатской зоне, а в финальных играх становятся победителями зоны и в ноябре месяце в городе Москве вместе с Челябинским «Дзержинцем» делят 3-4 места. В 1950 году команда Республики занимает первое место в соревнованиях по футболу в городе Алма-Ата на среднеазиатской спартакиаде. Годом раньше Сталинабадское «Динамо» выигрывает Кубок ЦС «Динамо» среди команд республик Средней Азии и Казахстана. Самые яркие страницы таджикского футбола была связаны с главной футбольной командой республики - душанбинским «Памиром». 11 апреля 1970 года «Памир» впервые стартовал в чемпионате СССР среди команд первой лиги. В 1988 году команда под руководством главного тренера Шарифа Назарова, принимал на своём поле «Даугаву» из Риги и победил её со счётом 2:0, и досрочно стала победителем турнира в первой лиге. С 1992 года «Памир» выступает в национальных чемпионатах Таджикистана и становится

первым чемпионом суверенного Таджикистана и первым обладателем Кубка независимого Таджикистана (1992 г.). В 1995 году «Памиру» во второй раз удалось завоевать золотые медали чемпионата страны.

Одним из самых популярных видов спорта в стране являются шахматы. Впервые в 1931 году в Душанбе был проведён шахматно-шашечный турнир, организованный Культотделом Таджиксовпрофа. Большим событием в деле физкультурного подъёма явилось первенство Республики по шахматам и шашкам, которое проводилось с 5 по 11 октября 1933 года. В нём участвовало 20 шахматистов и 10 шашкистов. Эти соревнования явились как бы отборными для участия в спартакиаде, которая состоялась в 1934 году. Первым чемпионом Таджикистана по шахматам стал Зикриё Исаев.

До установления советской власти в Таджикистане как таковыми видами спорта фактически не занимались. Правда здесь можно было видеть профессионалов-канатаходцев, исполнявших отдельные акробатические трюки. В 1937 году культивировался новый вид спорта - гимнастика. Тогда же была организована Детская спортивная школа и спортивная школа для взрослых. Вскоре в Душанбе стали появляться уже высокого класса гимнасты, которые затем ежегодно принимали участие во всесоюзных соревнованиях. Лучшими в то время гимнастами были: Каримова К., Камасова А., Циклаури Н., Раупов Х., Муллоджонова М., Суяркулов Т. и другие. Все они занимались у тренеров Циклоури М.А. и Рыжкова Я.И. Причём много лет подряд чемпионами Таджикистане были Хамдам Рауфов и Нина Циклаури. Хамдаму Рауфову первому в Таджикистане было присвоено звание «Мастер спорта СССР».

С началом Советской власти в стране начинается строительство многих спортивных сооружений. Но из-за Великой отечественной войны строительные работы были прекращены. Они возобновились только в 1946 году. В ноябре 1971 года вступил в строй Республиканский плавательный бассейн с подогревом воды. Летом 1972 года был построен спортивный комплекс ЦС ДСО «Мехнат». В декабре 1978 года была сдана в эксплуатацию гребная база, которая

стала главным центром по подготовке спортсменов высокого класса по гребле на байдарках и каноэ. В 1982 году вступил в строй действующий стрелковый комплекс ДОСААФ (ныне ОСО РТ).

Постановлением Совета Министров СССР от 15 марта 1971 года на базе факультета физического воспитания Душанбинского госпединститута им. Т.Г. Шевченко в городе Душанбе был организован Таджикский институт физической культуры. В сентябре 1971 года начался первый учебный год института, 277 юношей и девушек поступили в этот год на первый курс. Как правило, ведущие спортсмены Республики свои лучшие результаты достигали в годы, когда они являлись студентами института. Среди них чемпионы Олимпийских игр Юрий Лобанов (гребля на каноэ-двойке) Анатолий Старостин (пятиборье) Андрей Абдувалиев (метание молота), бронзовый призёр олимпийских игр и многократная чемпионка мира Зебиниссо Рустамова (стрельба из лука), чемпионы мира Михаил Лобанов (каноэ), Саидмумин Рахимов (Сонабо), Хусаен Исмоилов (фехтование), Эрика Шиллер (художественная гимнастика), победитель велогонки мира Санд Гусаинов, победители всесоюзных и международных соревнований: Гавхар Раджабова (стрельба из лука), Валентина Степужена, Равился Аглетдинва, Гулсара Дадабоева, Дияр Назаров (лёгкая атлетика), Сергей Никифференко, Парвина Кодирова (художественная гимнастика), (прыжки в воду), популярные футболисты: чемпион XXIV Олимпийских игр Алексей Чередниев, Гулям Хайдаров, Эдгар Геес, Валерий Турсунов, Рамид Рахимов, Мухсин Мухалтулев, Нуриддин Амриев и многие другие. Большую работу по повышению спортивного мастерства студентов проводил спортивный клуб института.

Начиная с 1958 года, в составе сборной команды Советского Союза, участвует в международных соревнованиях Анатолий Арапенко, ставший позднее победителем соревнований легкоатлетов в Будапеште. В 1980 году Арапенко в Софии в беге на 400м занимает первое место, а в Берлине в беге на 400м с барьерами завоевал второе место.

Много спортивных побед на счету велосипедиста Станислава Шепеля, борца Азамшо Алимова - первого чемпиона СССР по самбо, бегуны Зульфийи Рахматуллоевой и др. В 1955 году, впервые в истории Таджикского спорта, в Душанбе приезжают футболисты Афганистана. Соревнования проходили в духе товарищества и способствовали укреплению братской дружбы с народами соседнего Афганистана. В 1958 году в Душанбе побывали баскетболисты из Камбоджи и борцы из Финляндии.

Большого успеха добились также боксёры Душанбе во встрече с монгольскими спортсменами. В 1959 году в Душанбе приезжали футболисты Финляндии, а в 1960 году футболисты Корейской Демократической республики. Выиграла команда общества «Хосилот» Таджикской ССР. Кстати, в Душанбе функционировали шесть спортивных обществ: РСДСО «Спартак», ЦС ДССО «Хосилот», РС ДСО «Трудовые резервы», РС ФСО «Динамо» и РС ДСО «Локомотив». За 1961-1963 гг. международные связи спортсменов Таджикистана со спортсменами зарубежных стран ещё более укрепились. В Душанбе приезжают волейболисты из КНДР, Монголии, борцы и волейболисты Афганистана. Чемпионы Олимпийских игр, Мира, Европы, Азии из Таджикистана являются воспитанниками спортивных организаций города Душанбе. За Ибрагимом Хасановым последовали его ученики, подхватив олимпийскую эстафету. На XX Олимпийских играх в Мюнхене (Германия), в 1972 году, душанбинец Юрий Лобанов первым среди спортсменов Таджикистана завоевал золотую медаль в гребле на кано-двойке на дистанции 1000 метров со своим напарником из Вильнюса Владасом Чесюнасом. Юрий Лобанов также является первым чемпионом мира из Таджикистана (1973 год, Финляндия). Он ещё 7 раз завоевал золотые медали чемпионатов мира, а также в 1980 году стал бронзовым призёром XXII Олимпийских игр в Москве. Его брат каноист Михаил Лобанов также является двухкратным чемпионом мира.

Впервые за всю историю таджикского спорта среди женщин душанбинка Зебуниссо Рустамова стала абсолютной чемпионкой мира по стрельбе из лука (июнь 1975г., Швейцария). На XXI

Олимпийских играх в Монреале (Канада) она завоевала бронзовую медаль. Чемпион СССР (1973 г.) и победитель VI летней Спартакиады народов СССР (1975 г.), Сайфидин Рахимов на чемпионате мира по самбо в сентябре 1975 года в Минске выиграл схватки у монгольского, японского и американского борцов и завоевал золотую медаль в весовой категории до 100 кг. В 1977 году чемпионами мира стали Хусейн Исмаилов (фехтование, Австрия), Эрика Шиллер (художественная гимнастика, Швейцария). Велосипедист Саид Гусейнов дважды (1978, 1979 г.г.) стал победителем Велогонки Мира.

Подлинным героем XXII Олимпийских игр в Москве в 1980 году стал Душанбинец Анатолий Старостин. опередив 42 сильнейших пятиборцев мира, Анатолий завоевал золотую медаль в личном зачёте, а также вместе с Павлом Ледневым и Евгением Липеевым выиграл золотую медаль и в командных соревнованиях. Старостин шесть раз завоёвывал титул чемпиона мира.

Широко известны: чемпион мира стрелок Владимир Полосин, чемпионки Европы Инна Коваленко (настольный теннис) и Гавхар Пулатова (стрельба из лука), победители международных соревнований велосипедист Александр Тихонов, гребцы Николай Суровицкий, Владимир Панков, Вахоб Кабиров, пятиборец Александр Старостин, стрелки из лука Зебунисо Рустамова, Александр Панисин, фехтовальщик Хасан Исмаилов, легкоатлеты: Валентина Степуцина, Наталия Сипова, боксер Хайдар Мадмусаев и многие другие. Следует отметить, что семеро таджикских спортсменов, душанбинцы: Ибрагим Хасанов, Юрий и Михаил Лобановы, Зебуниссо Рустамова, Саид Гусейнов, Анатолий Старостин и Андрей Абдувалиев были удостоены самого высокого спортивного звания. Троим наставникам: Ибрагиму Хасанов (гребля на байдарках и каноэ), Владимиру Ильину (современное пятиборье) и Шарифу Назарову (футбол) было присвоено высокое почётное звание «Заслуженный тренер СССР».

Далеко за пределами Таджикистана известно имя душанбинца Юрия Баранова. Он многократный рекордсмен мира, неоднократный чемпион страны и спартакиад дружественных армий. На его счету более шестнадцати тысяч прыжков из поднебесья. Гордостью военно-

технических видов спорта Республики также является многократный чемпион Таджикистана и победитель всесоюзных и международных соревнований по мотокроссу душанбинец Сафарали Раджабов. Вот уже более двадцати лет, с мая 1992 года, Таджикистан является суверенной Республикой, и в его спортивном развитии принимает активное участие Национальный Олимпийский комитет. Независимость государства позволила создать такую структуру, которая представила возможность Таджикистану быть полноправным, самостоятельным участником современного мирового олимпийского движения и вносить в него свой вклад.

Первым Олимпийским чемпионом суверенного Таджикистана стал метатель молота душанбинец Андрей Абдувалиев. На XXV Олимпийских играх в Барселоне (1992г.) он завоевал золотую медаль. Затем он стал двукратным чемпионом мира: одержал победы в Штутгарте (1993г.) и Гетеборге (1995г.) и стал обладателем Кубка мира 1994 года в Лондоне. На первых Центральных Азиатских играх в Ташкенте в 1995 году показал лучший результат сезона в Мире - 83 м 10 см.

За последние 12 лет замечательных успехов добились спортсмены Душанбе по таэквандо (ИТФ). Девять представителей этого вида спорта под руководством президента Национальной Федерации таэквандо Таджикистана, главного тренера сборной Республики Мирсаида Яхьяева, двенадцать раз завоевали золотые медали чемпионов мира: Шахоб Бахромов, Шухрат Бердыев, Далер и Дилшод Сайфуддиновы, Икром Гафуров, Далер Тураев, Фируз Назирмадов, Анвар Азизов и Ахмад Фазлиев. Они также неоднократно завоёвывали Кубок Европы. Яркие страницы вписал в летопись таджикского спорта душанбинец Толиб Холназаров, став чемпионов мира и Азии по пауэрлифтингу. Отрадно отметить, что нынешнее поколение таджикских спортсменов продолжают добрые традиции своих прославленных отцов и дедов. Так, например, Саидахтам Рахимов - сын чемпиона мира Саидмумина Рахимова (ныне председателя комитета по физической культуре и спорту при Правительстве

Республики Таджикистан) - дважды завоёвывал Кубок мира и серебряную медаль чемпионата мира по борьбе самбо.

Много побед на международных соревнованиях одержали душанбинцы Нурулло Лаиков, Джахогир Сулаймонов, Форход Рахматуллоев, Давлатшох Бачабеков (самбо), Дилшод Назаров, Гулсара Дадабоева, Сергей Зебавский, Василий Сасов (легкая атлетика) Магерали Магамедов, Фаррух Амонатов (шахматы), Исмоил Исроилов (карате), Андрей Васильев, Сергей Бабилов, Сурайё Джумаева (пулевая стрельба), Вадим Шикарев, Гавхар Раджабова (стрельба из лука), Рауль Дгворели (греко-римская борьба), Сергей Орин, Наталья Шлемова (прыжки в воду) и многие другие. С 14 по 20 октября 2003года в Душанбе впервые проводились V Центрально Азиатские игры. Оргкомитет по подготовке и проведению этих игр, который возглавили Председатель республики Таджикистан Маджлиси Милли и председатель города Душанбе Махмадсаид Убайдуллоев сделали всё необходимое, чтобы V ЦАИ приходили на высоком организационно - техническом уровне и дали новый импульс благородным идеям дружбы и мира. В столице республики собрались более 700 сильнейших спортсменов из Казахстана, Киргизстана, Таджикистана, Туркменистана, Узбекистана и в течение семи дней демонстрировали своё высокое спортивное мастерство по 11 видам спорта: баскетболу, боксу, волейболу, дзюдо, греко-римской борьбе, вольной борьбе, борьбе «Кураш», лёгкой атлетике, пулевой стрельбе, таэквандо, теннису.

Сборная Таджикистана в составе 118 спортсменов (из них 93 душанбинцы) впервые заняли третье место в общем зачёте и завоевала 57 медалей (из них на счету душанбинцев 40): 18 золотых, 22 серебряные и 17 бронзовых. Победителями V ЦАИ стали 15 спортсменов из Душанбе: Рауф Хукуматов, Парвиз Собиров, Шерали Бобзоров (дзюдо), таэквондисты (ВТФ) - Матин Бобоев, Ислом Фозилов, Даврон Нарзуллоев, Кристина Коробко, Лаура Рутаева, Саида Хазратова, боксеры: Шерали Достиев, Хуршед Джураев, легкоатлеты - Дилшод Назаров (метание молота), Евгений Стаканов (3000м), теннисисты: Мансур Яхъяев и Сергей Макагин.

Председатель Оргкомитета V ЦАИ в торжественной обстановке вручил ключи от квартир победителям игр девушкам таэквандотистам: Л. Рутаевой, К. Коробко, С. Хазратовой; от легковой машины «НЕКСИЯ» первому победителю игр дзюдоисту Р. Хукуматову и от легковых автомобилей «ЖИГУЛИ 2107» всем остальным чемпионам V ЦАИ.

В последние годы в Душанбе активно ведётся работа по возрождению детско-юношеского спорта в рамках которой проводятся различные соревнования для подрастающего поколения. Это работа проводится под непосредственным вниманием комитета по физической культуре и спорту при хукумате города Душанбе и его председателя Мирзоева Алимахада. Турниры по разным видам спорта с удовлетворением воспринимаются душанбинцами всех возрастов, что наглядно свидетельствует о том, что граждане хотят жить в мире и спокойствии и если вести борьбу, то не с оружием в руках, а на спортивных базах. Особую роль приобретает деятельность по возрождению футбола, имеющего в городе самые лучшие традиции. С каждым годом в Душанбе улучшается физкультурно-спортивная работа среди учащейся молодёжи и школьников. В настоящее время в столице Республики функционируют 10 разных спортивных школ. В них работают более 100 тренеров. Воспитанники ведущих преподавателей этих школ - Гайрата Негматова (легкая атлетика), Абдурашида Мамаджонова (бокс), Исматулло Ходжаева (таэкван-до), Рашида Хусейнова (шахматы), Михаила Шапорова (спортивная акробатика), Людмилы Лешенко (плавание), Евгения Шлемова (прыжки в воду) и др. являются участниками республиканских и международных соревнований.

За последние годы в Душанбе культивируются новые виды спорта: таэквандо, карате-до, ушу, айкидо. Также проводится большая работа по возрождению таких видов спорта, как стрельба из лука, тяжёлая атлетика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на траве и др. В финальных соревнованиях спартакиады города Душанбе, посвящённой 10-летию государственной независимости республики Таджикистан, которые проходили в столице с 10 по 17 апреля 2001

года, приняло участие 1200 спортсменов. Они проходили по 12 видам спорта. Первое место в общекомандном зачёте заняла сборная Центрального района (председатель спорткомитета Абдувохид Дустов). Спортсмены района первенствовали по четырём видам спорта - боксу, волейболу среди мужских и женских команд, самбо, дзюдо. Первая сборная команда города Душанбе заняла первое место в финальных соревнованиях Спартакиады Республики Таджикистан, которые проходили на спортивных стадионах с 27 апреля по 10 мая 2001 года. Из 12 видов спорта, включённых в программу республиканской спартакиады, сборная Душанбе стала победительницей в семи видах спорта (баскетбол, таэквандо, лёгкая атлетика, вольная борьба самбо, дзюдо, шахматы). И в личных соревнованиях по отдельным видам спорта 40 спортсменов Душанбе завоевали золотые медали спартакиады: лёгкая атлетика - 7 человек, таэквандо - 6, вольная борьба - 6, самбо - 6, греко-римская борьба - 5, борьба «гуштингири» - 4, дзюдо - 3, бокс - 3. За последние годы подготовлено более 100 мастеров спорта международного класса и более 250 мастеров спорта Республики Таджикистан.

Наряду с современными видами спорта в Таджикистане большой популярностью у населения пользуются национальные виды спорта. Многие из них стали родоначальниками современного спорта. В наши дни во время праздников, гуляний, торжеств люди с удовольствием соревнуются в национальных видах спорта, принимают участие в играх. Это позволяет демонстрировать собственную силу и ловкость, а также поднимает настроение, заряжает энергией и энтузиазмом.

Одной из самых популярных и увлекательных игр в Таджикистане является игра «Бузкаши» (конная игра, происходящая от слов «буз» - козёл, «кашидан» - тянуть). Перед началом игры все участники находятся на старте. Судья отвозит тушу козла на определённое расстояние от линии старта и бросает на землю. Это является сигналом для начала игры. Всадники скачут к тому месту, где брошена туша козла, и стараются, не слезая с лошади, поднять ее. Завладевший тушей козла стремится доставить её к финишу. Остальные всадники стараются отобрать у него тушу козла. Чтобы

крепко удерживать козлиную тушу, всадник просовывает её под своё бедро и прижимает к боку лошади, а рукой захватывает козлиную ногу. Догнавшие его наездники применяют различные приёмы отбирания козлиной туши, например отбирание через круп лошади, из-под живота лошади победителя и пр. Умение на всем скаку поднять с земли тушу или отобрать её требует от наездника хорошей тренировки, смелости и ловкости. Важную роль в бузкаши играет и тренированность лошади. Победителем в игре считается тот всадник, который бросит тушу козла в обусловленное место на финише. Бузкаши имеет важное значение в воспитании наездника и тренировке коня. Эта игра широко распространена в колхозах Таджикистана, она проводится обычно в дни праздников.

Ещё одна национальная игра Таджикистана - гупсар может считаться родоначальницей современного рафтинга. По таджикски гупсар - это мешок из шкуры животного, надутый воздухом. Её смысл заключается в скорейшей переправе через реку. Таджикская молодёжь иногда устраивает соревнования по переправе через горные реки на гупсарах. Переправляющийся берет гупсар между ног и, придерживая его левой рукой, прыгает в воду. Правой рукой он гребёт, стараясь быстрее достичь др. берега, причём сильное течение горной реки относит его далеко вниз.

В Таджикистане широко распространены многие виды борьбы. Изначально они выглядели как национальные игры, такие, как, например, гуштингири или кураш. Смысл гуштингири заключается в броске противника на спину. В этой борьбе борцы должны быть одеты в брюки национального покроя или трусы, в халаты с рукавами из плотного материала и подпоясаны поверх халата матерчатый пояс (платком). Схватка проходит под сопровождение национальной музыки. Техника и тактика борьбы гуштингири основана на бросках со свободными захватами, где разрешаются захваты за одежду выше пояса и за пояс, подножки, подсечки и др. приёмы. Победа присуждается за бросок противника на спину.

В борьбе кураш отдаётся предпочтение силовым качествам. Борцы заранее захватывают друг друга за пояс: один или два раза

обёртывают пояс вокруг предплечья правой руки, а левой рукой захватывают его подхватом снизу. До конца схватки борцы не имеют права отпускать захват. Победителем в схватке считается тот, кто сумел оторвать противника от земли и свалить его на спину, не отпуская захвата. Запрещается применять подножки. Борьба проводится по 8 весовым категориям.

Очень интересна национальная таджикская командная игра коб-кобак. В неё игроки распределяются на две команды. Местность, где проводится игра, также разделяется пополам. Команды расходятся в противоположные стороны и удаляются на определённое расстояние, затем каждый игрок команды делает из земли (песка) кучку и тщательно маскирует её. Когда приготовления закончены, каждая команда посылает к противнику своего представителя и предупреждает о том, что начинаются поиски. Каждая команда идёт на место расположения противника и разыскивает кучки земли. Обнаруженные кучки противника разрушаются. По истечении установленного времени поиски прекращаются, и в присутствии представителя противника игроки подсчитывают оставшиеся не найденными кучки. Выигрывает команда, у которой сохранилось больше не найденных кучек земли. Коб-кобак развивает у молодёжи такие ценные качества, как наблюдательность, находчивость, сообразительность.

Самым опасным, зрелищным и захватывающим «спортом» в Таджикистане является канатоходство (дорбози). Дорбози использовалось в цирках, кочевавших с одного места на другое и дававших представления на открытом воздухе. В состав бродячей труппы входили 2-3 канатоходца (дорвоза). Смелые гимнастические упражнения канатоходцев на высоте 15-18 м привлекали очень много зрителей. Канатоходцы выполняли на канатах и трапециях различные гимнастические упражнения, продвижения вперёд и назад с различными положениями шеста (на груди, на шее), лежание спиной на канате, передвижение прыжками вперёд на двух и на одной ноге, передвижение по канату с завязанными глазами и т. д. При выполнении всех этих упражнений никакие меры страховки не

предусматривались. Часто бывали случаи падения дорвозов. Канатоходством занимались единицы - профессионалы.

Образ жизни таджиков во многом диктовал особенности национальных игр. Так, например, игра «Нахчир» (от тадж. Горный козёл, дичь) отражает скотоводческую направленность жизнедеятельности таджиков. Эта подвижная игра представляет собой охоту на горного козла. Игроки разделяются на две команды и с помощью жребия решают, какой команде начинать игру. Другая команда выбирает одного игрока для роли горного козла. Ему определяют два места выпаса. В одном из них разрешается охотиться, а в другом запрещается. Место, где разрешается охота, должно быть удобным для игры. Команда, выходящая на охоту, окружает горного козла со всех сторон и, постепенно суживая круг, старается поймать его. Если это удаётся, то охотившаяся команда выигрывает одно очко. Если же горный козёл сумеет выйти из окружения и убежать на другое место выпаса, то он приносит своей команде одно очко. В то время, когда одна команда охотится, другая наблюдает за ходом игры. После определения выигрыша или проигрыша команды меняются ролями. Игра проводится до заранее обусловленного количества очков.

В дни празднеств или на свадьбах устраиваются состязания в беге - пойга. Участники состязаний собираются на старте в 2-3 км от финиша (от места, где происходит свадьба или праздник). Чтобы участники забега не сбились с пути, на финише устанавливается красный флаг на высокой палке. Бегуны стартуют группами по 5-6 чел. Каждую группу сопровождают 1 или 2 наблюдателя верхом на лошади. Всем участникам забега даются призы в порядке последовательности прибытия на финиш. Самый ценный приз вручают бегуну, прибежавшему первым, а последующим участникам выдают менее ценные призы.

Популярный сегодня в Таджикистане хоккей на траве взял своё начало в национальной игре чавгонбози («чавгон» - согнутая палка, клюшка). Эту игру называют также гуйбози («гуй» - мяч). Эта игра имеет очень древнее происхождение, она упоминается в произведениях классиков

таджикской литературы Рудаки, Фирдоуси, Омара Хайяма, Саади и др. В Таджикистане существуют два вида игры чавгонбози - пешая и конная. Пешая игра проводится на площадке размером меньше футбольного поля. Одна из лицевых сторон площадки называется верхней, а другая нижней, в углах этих сторон устанавливается знак (камни, палки или флаги, которые обозначают дом). Мяч имеет овальную форму и изготавливается из шерсти, обшитой кожей. Длина мяча 7-8 см, ширина 4-5 см. Ключка изготавливается из дерева твёрдой породы. В игре принимают участие две команды. По жребию определяют одной команде верхнюю, а другой нижнюю лицевую линию (дом). В начале игры мяч ставится в центр поля и засыпается землёй (хок). Два игрока из разных команд, стоя лицом друг к другу, клюшками разгребают хок, каждый из них старается быстрее найти мяч и передать его игрокам своей команды. Сущность игры заключается в том, что каждая команда стремится загнать мяч при помощи ударов клюшкой за свою лицевую линию в свой дом, сопротивляясь проведению мяча в дом противника. Разрешается ударять по мячу только левой стороной клюшки. Если команда сумела провести мяч за свою лицевую линию, то ей засчитывается 1 очко. После этого команды меняются сторонами. Победителем считается команда, забившая большее количество мячей в свой дом. После забитого мяча игра возобновляется игроком, забившим мяч, от лицевой линии противника ударом по мячу клюшкой или броском его рукой в направлении своего дома. Конная игра чавгонбози аналогична пешей, но размеры поля значительно больше, а мяч изготовлен из крепкого дерева.

4.2. Особенности физической культуры и спорта в Индии

Значение спорта в Индии высоко оценивалось ещё в ведическую эпоху. Физическая культура в Древней Индии поддерживалась религиозными правами. Мантра из Атхарваведы гласит: «Долг в моей правой руке, а плоды победы - в левой». Эти слова трактуются как и

традиционная олимпийская клятва: «За честь моей страны и славу спорта».

Разнообразие культуры, народов и племён Индии отражается в широком разнообразии спортивных дисциплин в стране. В связи с этим в некоторых регионах популярны некоторые местные виды спорта, например, кайтинг, гонки на лодках (Валлам кали и Валломкали). Такие виды спорта, как гольф, регби, бокс, кикбоксинг, смешанные единоборства, автоспорт и баскетбол, в некоторых штатах также пользуются популярностью.

Индийцы занимаются подводным плаванием, катанием на лодках, серфингом и кайтбордингом в прибрежных туристических районах штата Гоа, Таркарли в Махараштре, Рамешвараме, на острове Нетрани в штате Карнатака, на островах Пондичерри, Лакшадвип, а также на Андаманских и Никобарских островах.

Профессиональная борьба и смешанные единоборства (ММА) являются популярными видами спорта среди молодёжной аудитории и привлекают большое количество зрителей на телевидении. Некоторые индийские борцы добились в нем больших успехов на международном уровне. В последние несколько лет в Индии наблюдается массовый рост ММА-спорта, который приобрёл значительную популярность. В стране действует несколько промоушенов по ММА.

Все же к национальным видам спорта Индии можно отнести крикет, кабадди, хо-хо, йога, шахматы. Стоит отметить, что больших успехов индийские спортсмены добились в бадминтоне, теннисе, футболе и др. Индусы с удовольствием играют в кхо-кхо, лагори, кабади, канчу и другие подвижные игры. Эти игры являются прообразами национальных видов спорта.

Любимая игра кхо-кхо (хо-хо) представляет собой пятнашки, где играют команды из двенадцати игроков, которые стараются избегать прикосновений членов команды противника, В поле выходят только девять игроков команды. Это одна из двух самых популярных традиционных игр, в которую играют в школах и на улицах, Федерация

Кхо Кхо Индии занимается спортом за рубежом и в стране. В 2022 году в Индии состоялся первый сезон отечественного франчайзингового соревнования по хо-хо.

Кабадди - это местный вид спорта, который считается одним из самых быстрорастущих видов спорта в стране. Он привлекает значительную аудиторию телезрителей. Сборная Индии по кабадди выиграла ряд матчей и турниров Азиатских игр, Игр Южной Азии и Чемпионата Азии по кабадди, а также все три сезона Кубка мира по кабадди (стандартный стиль) и женского Кубка мира. Мужская и женская сборные Индии являются самыми успешными командами на международном уровне. Кабадди - игра, включающая в себя элементы борьбы и пятнашек. Сегодня это один из самых популярных видов спорта в Индии. Традиционно в эту игру играли на неровных грунтах. Pro Kabaddi League - известная лига этого вида спорта в Индии. Он проводится ежегодно в различных уголках страны и транслируется по местному телевидению. Индия выигрывала золото на всех Азиатских играх в Кабадди, за исключением Азиатских игр 2018 года, где они получили бронзу. В 2007 году Индия стала чемпионом мира, обыграв Иран.

В игру «лагори» играют дети всех возрастов по всей Индии. В ней обычно участвуют 12 игроков, по 6 в каждом тайме. Для игры в эту игру необходимы мяч и 9 плоских камней. Камни сложены в центре друг на друга, от самого большого до самого маленького плоского камня. Затем обе команды поочередно ударяют по этой стопке мячом. Команда, которая первой попадает в грудку камней и которой удаётся опрокинуть грудку камней, получает шанс удержать мяч и ударить этим мячом игрока противоположной команды. Задача противоположной команды - переставить грудку камней, не попав под мяч. Тот игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры, и задача передаётся оставшемуся игроку его команды. Если команде с мячом удаётся выбить всех игроков до того, как они смогли перестроить стопку, они выигрывают. Если команде удаётся перестроить стопку, то команда с мячом проигрывает.

В канчу играют с помощью стеклянных шариков, которые очень популярны среди детей. Этот вид популярен в небольших индийских городах и деревнях, среди маленьких детей только как овражный вид спорта. Участник должен ударить по шарик, расположенному по кругу. Если он правильно попадает в цель, он побеждает. Победитель получает канчу других мальчиков-участников.

Джилли-данда, Карра билла или Вити Данду на маратхи - игра, в которую играют с помощью одной маленькой палки (джилли) и большой палки (данда), как в крикете, с мячом, замененным джилли. В него до сих пор играют во многих деревнях.

Кроме перечисленных игр, в Индии многие люди занимаются запуском воздушных змеев. На фестивале Макара Санкранти, который является страстью среди индийцев, проводятся соревнования по запуску воздушных змеев. Во многих сельских районах устраиваются традиционные гонки быков. Обычно владельцы быков бегают вместе с ними на заранее определённой дистанции примерно в 100-150 метров. В августе 2017 года и снова 6 сентября 2021 года правительство Махараштры запретило его.

В современной Индии спорт является важной частью жизни народа. Страна имеет очень долгую спортивную историю, а спорт является частью традиций, культуры, финансов и развлечений. Люди в Индии внимательно следят за различными видами спорта и с энтузиазмом участвуют в них. Самым популярным зрелищным видом спорта в стране является крикет. Граждане часто играют в него в качестве развлечения; он привлекает самую большую аудиторию телезрителей и собирает полные стадионы во время матчей международной и индийской Премьер-лиги (IPL). Это часть популярной культуры.

В Индии играют в бадминтон, и он является одним из популярных видов спорта в стране. Люди часто занимаются им в качестве развлечения. Он наиболее популярен в Южной Индии, где в регионе есть несколько академий бадминтона и тренировочных центров; вот почему многие опытные игроки родом из Южной Индии.

Ассоциация бадминтона Индии является национальным руководящим органом бадминтона в Индии. Он организует несколько национальных турниров. В 2022 году сборная Индии по бадминтону вошла в историю, выиграв турнир на Кубок Томаса.

Пракаш Падуконе был первым игроком из Индии, занявшим первое место в мире по игре, после чего Шрикант Кидамби стал вторым игроком мужского пола, занявшим первое место в апреле 2018 года. Саина Невал - первая чемпионка из Индии, бадминтонистка, завоевавшая медаль на Олимпийских играх. Всего Индия завоевала двенадцать медалей на чемпионатах мира по бадминтону.

Один из самых популярных национальных видов спорта - крикет имеет долгую историю в Индии, появившись в стране во времена британского правления. Индия является лидером по крикету, дважды выиграв Кубок мира. Руководящим органом этого вида спорта в этой стране является Контрольный совет по крикету в Индии (BCCI). В крикет играют на местном, национальном и международном уровнях, и у него есть огромные поклонники среди людей в большинстве частей страны. BCCI контролирует крикет с твёрдым мячом на профессиональном уровне, но любительский крикет не имеет какого-либо руководящего органа, который обычно играет с резиновым мячом.

Главным соперником сборной Индии является пакистанская команда по крикету. Однако в последнее время он приобрёл других соперников, в том числе в лице Австралии, Южной Африки и Англии. Этот вид спорта привлекает большое количество телезрителей во время матчей международной и индийской Премьер-лиги (IPL). Лучшие игроки со всего мира ежегодно приезжают в Индию, чтобы принять в нем участие. В Индии множество стадионов для игры в крикет. В стране есть самый большой стадион в мире, стадион Нарендры Моди, который вмещает 132 000 зрителей.

Индия принимала или принимала многие крупные международные турниры по крикету, в том числе Кубок мира по крикету 1987 года (совместно с Пакистаном), Кубок мира по крикету 1996 года

(совместно с Пакистаном и Шри-Ланкой), Кубок чемпионов ICC 2006 года и Кубок мира по крикету 2011 года (совместно с Шри-Ланкой, Ланка и Бангладеш). Национальная сборная Индии по крикету выигрывала крупные турниры, в том числе Чемпионат мира по крикету 1983 года в Англии, чемпионат мира по крикету 2007 года в Южной Африке, Чемпионат мира по крикету 2011 года (который они выиграли, обыграв Шри-Ланку в финале дома) и Кубок чемпионов ICC 2013 года, а также разделила Кубок чемпионов ICC со Шри-Ланкой. В 2021 году сборная Индии дошла до финала первого чемпионата мира и осталась на втором месте после поражения от Новой Зеландии.

Хоккей на траве - популярный вид спорта в штате Одиша. До середины 1970-х годов мужская сборная Индии доминировала в международном хоккее на траве, завоевав даже золотые олимпийские медали и выиграв Чемпионат мира по хоккею среди мужчин 1975 года. С тех пор, за исключением золотой медали на Олимпийских играх 1980 года и бронзовой медали на Олимпийских играх 2020 года в Токио, результаты Индии в хоккее на траве были мрачными, поскольку Австралия, Нидерланды и Германия улучшили свои результаты. Его упадок также связан с изменением правил игры, введением искусственного газона и внутренней политикой в индийских организациях по хоккею на траве. Популярность хоккея на траве также значительно снизилась параллельно с упадком индийской хоккейной команды. На протяжении 1980-х, 1990-х и 2000-х годов уровень индийского хоккея значительно ухудшился, а в 2008 году был достигнут низкий уровень, после того как мужская сборная не смогла отобраться на Олимпийские игры 2008 года и заняла последнее место на Олимпийских играх 2012 года. Тем не менее, с середины 2010-х годов мужская сборная постепенно возрождается на региональной, континентальной и мировой арене, заняв второе место на Играх Содружества 2014 года и выиграв золото Азиатских игр 2014 года. Несмотря на поражение в четвертьфинале Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро после поражения от Бельгии, Индия выиграет Кубок Азии по хоккею среди мужчин 2017 года, восстановив стабильное доминирование в Азии. Заметное олимпийское

улучшение было засвидетельствовано на играх 2020 года в Токио, когда Индия завоевала бронзовую медаль, что стало первой медалью и наивысшим местом на турнире за 41 год - с 1980 года. В настоящее время мужская сборная Индии занимает 5-е место в рейтинге Международной федерации хоккея на траве (FIH, англ. International Hockey Federation), международного руководящего органа хоккея на траве и хоккея на траве в помещении.

Женская сборная достигла совершеннолетия в 1980 году, когда впервые приняла участие в летних Олимпийских играх и заняла четвертое место. Первый золотой момент для команды наступил в 1982 году на Азиатских играх. С тех пор в истории команды мало что происходило, хотя в 2016 году, спустя 34 года, появилась небольшая надежда, когда женская сборная Индии квалифицировалась на летние Олимпийские игры, и они выиграли Кубок Азии по хоккею среди женщин 2017 года, заявив о доминировании в Азии после 2004 года. Женская сборная Индии не смогла завоевать ни одной медали на чемпионате мира по хоккею среди женщин. Нынешняя команда занимает 10-е место по версии Международной федерации хоккея.

Тем не менее, в Индии с удовольствием играют хоккей на траве как мужчины, так и женщины. Все жители страны надеются, что в скором времени Индия станет лидером в этом виде спорта.

Футбол появился в Индии во времена британского колониального периода. Всеиндийская федерация футбола является национальным руководящим органом футбола в Индии. Он также известен под аббревиатурой "AIFF". Он связан с ФИФА, международным руководящим органом футбола и Азиатской федерацией футбола (AFF).

Хотя Индия никогда не играла ни на одном чемпионате мира по футболу, она прошла квалификацию на чемпионат мира 1950 года в Бразилии, однако не участвовала, потому что команде не разрешалось играть босиком. Некоторые также оправдывают то, что у AIFF не было денег на поездку в Бразилию в то время. Но это оправдание оказалось ложным, так как ФИФА была готова выделить

деньги индийской команде на поездку в Бразилию на чемпионат мира. Спортивный журналист Джейдип Басу, в своей книге возмущался тем, что индийская футбольная команда не играла на чемпионате мира по футболу 1950 года. Причиной, по его словам, было невежество, близорукость, неуверенность в игроках и неуместных приоритетах Международной Федерации футбола.

Индия была азиатской футбольной державой в 1950-х и 1960-х годах. В эту золотую эпоху Индия вошла в историю как первая азиатская команда, дошедшая до полуфинала олимпийского футбольного турнира на летних Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне, а Невилл Д'Суза стал первым азиатом и индийцем, оформившим хет-трик (рекорд остаётся непобедимым) в олимпийском матче. Индия также заняла второе место на Кубке Азии 1964 года. Но позже уровень футбола начал снижаться из-за отсутствия профессионализма и культуры физической подготовки. По состоянию на 12 августа 2021 года Индия занимает 105-е место в рейтинге ФИФА.

Тем не менее, футбол широко популярен как в качестве зрелищного вида спорта, так и в качестве массового вида спорта в некоторых частях страны, таких как Керала, Западная Бенгалия, Карнатака, Гоа и на Северо-востоке. Национальная сборная Индии по футболу и женская сборная Индии по футболу представляют Индию во всех турнирах ФИФА, Азиатской федерации футбола и международных товарищеских турнирах по мужскому и женскому футболу соответственно. Индийская Суперлига и I-League считаются футбольными лигами высшего уровня в Индии, ранее наиболее посещаемыми зрителями на стадионах и показанными по телевизору.

Теннис так же является популярным видом спорта среди индийцев в городских районах. Этот спорт приобрёл популярность после успеха Виджая Амритраджа, который стал первым и пока единственным игроком Индии в одиночном разряде, дошедшим до четвертьфинала Уимблдонского турнира большого шлема. В этих турнирах индийцы не так успешны в одиночном разряде, как в парном. Индия считается хорошей страной в парном теннисе. К. Индианс выиграл несколько теннисных турниров Большого шлема в мужском парном или

смешанном парном разряде. Такие игроки, как Леандер Паес, завоевали бронзовую медаль в одиночном разряде на Олимпийских играх 1996 года. С конца 1990-х годов Индия добилась впечатляющих результатов на турнирах Большого шлема в парном разряде. Леандер Паес и Махеш Бхупати выиграли много мужских парных и смешанных парных турниров Большого шлема. Сания Мирза - самая известная индийская теннисистка, завоевавшая титул WTA и вошедшая в топ-30 рейтинга WTA, а также выигравшая три турнира Большого шлема в парном разряде, первый на Уимблдоне в 2015 году.

Борьба в Индии, считающаяся одним из самых древних и старейших видов спорта в мире, имеет славное прошлое. Этот спорт начал своё развитие в Индии несколько столетий назад, в средние века. Он был включён в программу Олимпийских игр в 708 году до нашей эры. В древние времена борьба в Индии использовалась в основном как способ поддержания физической формы. Он также использовался как военное упражнение без какого-либо оружия. Борьба в Индии также известна как дангал, и это основная форма турнира по борьбе. Борьба упоминалась в древние времена и встречалась в санскритском эпосе индийской истории «Махабхарата». Один из её главных персонажей Бхима считался великим борцом. Среди других великих борцов были Джарасандха, Дурьодхана и Карна. Другой индийский эпос «Рамаяна» также упоминает борьбу в Индии, описывая Ханумана как одного из величайших борцов того времени.

В современной Индии люди с удовольствием играют в настольный теннис, шахматы и другие игры. Но среди этих видов есть и особенные, являющиеся одновременно спортом, развлечением и активным отдыхом. Это гребля на каноэ и байдарках, каякинг, гонки на лодках, альпинизм, скалолазание, сплав по реке и др. Выбор этих видов обусловлен климатом, природой и особенностью быта индийского народа.

Индийские каякеры на плоской воде являются развивающейся силой на азиатской трассе. Помимо профессионального каякинга на плоской воде, существует очень ограниченное количество каякинга для отдыха. Потенциал для привлечения интереса к каякингу на плоской

воде принадлежит курортам отдыха, расположенным недалеко от моря или других водоёмов. Индийские туристы, как правило, считают его одноразовым занятием, а не спортом, которым нужно заниматься. Каякинг на байдарках в Индии позволяет исследовать места, где в буквальном смысле не бывал ни один человек.

Парусный спорт в Индии восходит к первой зарегистрированной гонке, которая была проведена 6 февраля 1830 года в западном городе Бомбей. До того, как британцы покинули Индию в 1947 году, существовало пять действующих парусных клубов, расположенных в Бомбее, Мадрасе, Бангалоре, Баррампоре и Найнитале. Сегодня клубы расположены в Керале, Пуне, Гоа, Хайдарабаде и Бхопале. Ассоциация яхтинга Индии является руководящим органом по парусному спорту, виндсерфингу и катанию на моторных лодках в Индии.

Альпинизм имеет долгую историю в Индии. Многие альпинисты из Индии поднимались на Эверест. Автар Сингх Чима был первым индийским альпинистом, который поднялся на Эверест в 1965 году, и в том же году капитан мисс Коли также поднялась на него. Бачендри Пал - первая индийская альпинистка, поднявшаяся на Эверест, которая совершила этот подвиг в 1984 году. В 1993 году Сантош Ядав стала первой женщиной Индии, которая поднялась на неё дважды. В 2014 году Малаватх Пурна стал самым молодым индийским альпинистом, покорившим Эверест.

В Индии мало государственных институтов или школ, которые обучают альпинизму: Гималайский институт альпинизма в Дарджилинге, Институт альпинизма и смежных видов спорта Атала Бихари Ваджпаи (ABVIMAS) Манали, оба основаны тогдашним премьер-министром Джавахарлалом Неру в 1954 и 1961 годах соответственно. Институт АБВИМАС также проводит обучение другим экстремальным видам спорта, таким как катание на лыжах, аэроспорт, водные виды спорта.

Скалолазание популярно среди некоторых любителей экстремальных видов спорта. В Индии много гор, а любители и профессиональные

альпинисты часто посещают долину Мияр в Химачал-Прадеше, скалу Шей в Лехе и перевал Сар в Химачал-Прадеше для скалолазания. Такие места, как Малшед Гхат в Махараштре, Пайтхалмала в округе Каннур штата Керала, Раджсангам и Бадами в штате Карнатака, являются популярными местами для скалолазания. В Бангалоре есть много спортивных залов для занятий скалолазанием. В Рамнагаре, штат Карнатака, много скал и утёсов, а также особенностей рельефа, где люди часто занимаются трекингом и скалолазанием.

Водные виды спорта приобрели огромную популярность в Индии за последние несколько десятилетий. Индийцы участвуют в сплавах по рекам во многих местах страны. Ришикеш считается крупнейшим центром рафтинга в Индии. Другим примечательным местом, где люди занимаются этим видом спорта, является Кулу-Манали, где рафтинг начинается от Пирди и проходит через такие пункты, как Баджаура, Бхунтар и Мохал. На реке Инд в Лех Ладакхе, на реке Ямуна в штате Уттаракханд, на быстрых реках Тонс и Тееста в Сиккиме, на одной из самых больших рек Брампутра в Сиккиме.

4.3. Особенности физической культуры и спорта в Египте

Египет считается самой развитой страной в сфере спорта по сравнению с другими арабскими и африканскими странами. Местные спортивные клубы получают финансовую поддержку от региональных властей, многие из них получают финансовую и административную поддержку от правительства. На базе нескольких университетов спорт культивируется на факультетах физкультуры.

Наиболее популярным видом спорта в Египте является футбол. Египетские футбольные клубы, в особенности каирские Аль-Ахли и Замалек хорошо известны на Ближнем Востоке и в Африке. Кроме того Аль-Ахли является бронзовым призёром Клубного чемпионата мира по футболу 2006, шестикратным победителем Лиги чемпионов КАФ и четырёхкратным победителем Кубка африканских чемпионов.

Немногим уступает ему по регалиям клуб Замалек, который является пятикратным победителем Лиги чемпионов КАФ и один раз (в 2000г.) выиграл Африканский кубок чемпионов. У обоих клубов имеются поклонники даже за пределами страны. Другие популярные клубы страны: Исмаили (Исмаилия), Иттихад (Александрия) и Эль-Масри (Порт-Саид). В январе 2006 Александрия стала одним из 3 городов, которые принимали Африканский кубок наций, где победил Египет.

Среди других популярных видов спорта в Египте можно выделить бокс, баскетбол, гандбол, сквош (игровой вид спорта с мячом и ракеткой) и теннис. Египетская сборная по сквошу блистала на мировых чемпионатах в 1930-х и возродила былую славу в настоящее время. Гандбольная сборная Египта, наряду со сборной Туниса, является сильнейшей на африканском континенте. С начала 1990-х сборная Египта пять раз становилась чемпионом континента, а в 2001 заняла четвертое место на чемпионате мира.

История Древнего Египта вызывает большой интерес у широкой публики, и он связан с различными сферами жизни, культурой и спортом. Как известно, древние египтяне в большинстве своём отличались хорошим физическим развитием и в первую очередь это связано с активной популяризацией физических упражнений и спортивных мероприятий.

Несмотря на то, что некоторыми видами спорта занимались только богатые египтяне, были, и массовые мероприятия в которых могли принимать участие практически все. Особенностью спорта в Древнем Египте было то, что практически не культивировались командные виды спорта, и в подавляющем большинстве спортсменов должен был показывать собственную силу и ловкость, свои преимущества перед соперниками.

Богатые вельможи занимались стрельбой из лука и фехтованием, но особо выделялась вольная борьба и соревнования по этому виду спорта вызывали огромный интерес у публики. Для того чтобы стать отличным воином, естественно требовалась хорошая физическая закалка, поэтому можно сказать, что египтяне были спортивной

нацией. В соревнования по плаванию и бегу, подниманию тяжестей и лёгкой атлетике, участвовали не только взрослые воины, но и юноши и даже женщины. До наших дней дошли и сохранились барельефы с изображением женщин во время игры в мяч, или занятий гимнастикой.

При этом нужно отметить, что египтяне неохотно перенимали опыт в тех видах спорта, которые культивировали другие народы, они предпочитали заниматься только привычными видами. «Движение - это жизнь» - таким был лозунг, пропагандируемый в Древнем Египте, и поэтому физкультура и спорт играли большую роль для всех жителей страны. Но, безусловно, наиболее активное участие в спортивных мероприятиях принимали представители знати и воины, которым это было необходимо ещё и по роду основных занятий.

Особого разделения на женские и мужские виды не было, хотя понятно, что тяжёлая атлетика это скорее мужской вид, а вот плаванием, лёгкой атлетикой и многими другими видами женщины занимались наравне с мужчинами и добивались выдающихся результатов. Несмотря на то, что фараонам и знати совершенно незачем было охотиться для добычи пропитания, именно охота и была одним из любимых видов развлечений для них. Охотились не только на птиц и мелких животных, но и на гиппопотамов, крокодилов, львов.

Спорт служит средством отдыха, азарта и профессии для миллионов людей по всему миру. В такие игры, как гандбол, гребля, хоккей, борьба, играли древние египтяне ещё во время правления царей древнеегипетской цивилизации. Например, сенет - настольная игра, изобретённая древними египтянами. Игры были популярны во времена правления древнеегипетских фараонов, таких как Аменхотеп II. С каждым прохождением песков времени от древних веков до современной эпохи древнеегипетский спорт развивался и совершенствовался. В Древнем Египте было распространено множество видов спорта, что вызывало большой интерес к ним, как к зрелищу, у простого народа. Помимо того, что за ними наблюдали королевские семьи, эти древнеегипетские виды спорта играли ключевую роль в развитии физической подготовки игроков. Спорт был

связан с повседневной жизнью людей в с самой древности. В Древнем Египте спортом занимались не только в определённое время года, древние египтяне принимали активное участие в спортивных состязаниях постоянно. Спорт был необходим для развития физической силы и поддержания физической формы воинов в Древнем Египте. Некоторые игры из древнего Египта чрезвычайно распространены, и люди в наше время играют в них даже сегодня. Египетский музей стал свидетелем множества рисунков и картин из древнего Египта, на которых изображено, как древние египтяне играли в настольные игры на открытом воздухе и в помещении.

Хоккей и гандбол были одними из самых распространённых видов спорта в древнеегипетский период. Подобно современному хоккею на траве, древние египтяне играли в мяч хоккейной битой. Ключки в основном были сделаны из пальм и имели характерный загнутый конец. Среди древнеегипетских видов спорта хоккей был чрезвычайно популярным видом спорта, и наличие старинной картины показывает, что этот вид спорта также любили древние египетские королевские семьи. Мяч для гандбола и хоккея был сделан из растений папируса, а затем обтянут кожей.

Многие другие игры включали элементы лёгкой атлетики и в них участвовало несколько молодых людей. Некоторые из игр были командными, такими как перетягивание каната или гребля, в то время как другие, такие как плавание, гребля, борьба, гимнастика, прыжки в длину, прыжки в высоту и другие, были одиночными. Два игрока участвовали в перетягивании каната, где каждый демонстрировал свою чудовищную силу. Эти командные виды спорта, наряду с некоторыми другими индивидуальными видами спорта, такими как борьба, плавание и гребля, играли ключевую роль в развитии физической формы у древних египтян.

Стрельба из лука и рыболовство также были очень распространены в Древнем Египте. Старые рисунки и папирусы показывают, что использование удочек и стрельба по порогам для ловли рыбы была распространена в древние времена.

Так же как плавание и гребля, широкое распространение в древние века получили боевые или боксёрские игры. Они собирали большое количество зрителей, в том числе знатных особ, таких, как цари и фараоны.

В Древнем Египте было изобретено большое количество вещей, которые широко используются в повседневной жизни современной эпохи. К ним относятся замечательные изобретения и открытия в области науки, математики, астрономии, сельского хозяйства и других. Помимо прочего, древнее Египетское царство также имело множество изобретений спорта. Многие виды спорта уходят своими корнями в Древний Египет. С течением времени игры развивались, но источник их создания оставался прежним. Правила этих подвижных и настольных игр, а также имитационных боев дошли до нас в виде надписей на памятниках и рукописей.

Цари и королевские особы древнеегипетского периода проявляли большой интерес к играм и спорту. Они не только посещали спортивные состязания, но и поощряли спортсменов, предоставляя им необходимое оборудование, покровительство и поощрение.

Памятники, заполненные надписями периода древнеегипетских царей, имеют многовековую историю и являются невероятным источником доказательства основных правил и положений спорта, которые были установлены людьми в древние века. Самое простое из правил гласило, что в каждой команде должно участвовать одинаковое количество игроков, в то время как нейтральный судья будет нести исключительную ответственность за проведение игры без малейшего пристрастия. По окончании игры победитель награждался призом в виде различных ошейников. Спортивный дух как победителя, так и проигравшего встречался аплодисментами, так как зрители аплодировали всем участникам стоя.

Senet Board - настольная игра, изобретённая древними египтянами в 2620 году до н. э. и ставшая для них важным времяпрепровождением. Её корни уходят глубоко в историю Египта, она постепенно устарела и полностью исчезла во времена правления Римской империи. Игра

состояла из 30 полей в три ряда по 10 и разыгрывалась наборами пешек. Поскольку правила были утеряны в песках времени, сегодня чрезвычайно сложно описать точный игровой процесс на доске Senet.

Как уже говорилось выше, в древнем Египте спорт был привилегией знати и войска. Его существование засвидетельствовано на памятниках Древнего царства. Как повествуют многочисленные египетские тексты, с будущими фараонами воспитывались и обучались дети придворных, и все они изучали отдельные виды спорта. Некоторые фараоны в надгробных надписях с нескрываемой гордостью говорят о своих спортивных достижениях. Например, излюбленным видом спорта была борьба, изображения которой сохранились со старых времён. Древнейшее из них обнаружено в гробнице Птахотепа (XXV в. до н. э.). Борцы изображены в различных позах при использовании специальных приёмов, что даёт возможность судить об этой борьбе в целом. Её можно характеризовать как борьбу вольного стиля, близкую к современной американской catch as catch. Точные правила борьбы нам не известны, однако установлено, что, за небольшими исключениями, её приёмы применяются и в наши дни. В состязаниях по борьбе участвовал и судья. Очень интересно изображение состязания по борьбе в Мединет-Абу, в храме Рамсеса III. Зрителями состязания являются фараон, придворная знать и знатные иностранцы, находящиеся при дворе. Здесь отражён и интересный эпизод: судья, изображение которого не сохранилось, обращается к египетскому борцу, прибегшему к недозволенному приёму, со следующими словами: «Остерегайся, ведь ты находишься перед фараоном, твоим повелителем». В состязаниях участвовали не только египтяне, но и иностранцы, которые на изображениях всегда оказываются побеждёнными! Борцы часто рекрутировались из царского войска.

Другим, очень распространенным видом спорта было фехтование палками. Оно впервые изображено на памятниках нового царства. Фехтовальщики, как и борцы, являлись воинами. Стрельбе из лука обучались египетские воины и им увлекались даже сами фараоны.

В египетских войсках культивировались и другие виды спорта. В такой стране, как Египет, великая река Нил играла первостепенную роль. По этой причине плавание занимало одно из первых мест среди видов спорта. Во времена Среднего царства знатный египтянин Сиута Хети в своей автобиографической надписи сообщает, что по велению царя он обучался плаванию вместе с царскими детьми. Но несомненно, что умели плавать в основном те, кто был тесно связан с водой по профессии, в первую очередь, т. е. работники основного водного транспорта. Умели плавать как мужчины, так и женщины. Стиль плавания был близок к тому, который в наше время называется кролем. Здесь нет возможности останавливаться на других видах египетского спорта: поднимании тяжестей, беге, прыжках в высоту и др. Во всяком случае, спорт в Египте любили, и некоторые его виды, как например, уже упомянутое плавание, а также игра в мяч и разные гимнастические упражнения, практиковались не только среди знати и военных, но и в широких кругах населения. Интересно отметить, что в уже упомянутой гробнице Птахотепа изображено трудное гимнастическое упражнение, очень близкое к одному из упражнений в индийской гимнастике, известному под названием падма-асака и служащему для укрепления мышц ног. У египтологов это упражнение получило название «йога».

К спорту, конечно, относятся охота и рыбная ловля. В древнейшие времена в Египте, как и в других странах, охота и рыбная ловля были добывающими промыслами. Они, конечно, не потеряли своего значения и позже, но стали видами спорта уже во времена Древнего царства. На памятниках V династии (XXV-XXIV вв. до н. э.) охота является в основном спортивным развлечением самого фараона. Позже она становится излюбленным развлечением также и знати. Несомненно трудно провести чёткую грань между охотой как промыслом и охотой как спортом. Историческая наука располагает источниками о спортивной охоте и рыбной ловле не только изобразительного характера, но и письменного. В одном папирусе, датированном временем Нового царства (но текст его восходит к Среднему царству), изданном американским египтологом Р.

Каминосом, рассказывается об удовольствиях, получаемых от охоты и рыбной ловли сначала в Фаюме, а позже в Западной Дельте.

Сегодня в Египте культивируются и развиваются многие виды спорта. Вся нация этой страны неукоснительно следит за каждой игрой по футболу. Египтяне следят не только за своей премьер-лигой, но и за другими международными футбольными матчами. Лиги также довольно высоки в Египте, тем самым гарантируя, что футбол является самой просматриваемой игрой в стране. Сборная Египта по футболу - самая успешная команда на всем Африканском континенте. Египтяне выиграли множество соревнований. Некоторые игроки сборной играют в высшей футбольной лиге мира, которой является английская премьер-лига. Трезеге и Мохаммед Эльнени играют за «Астон Виллу» и «Арсенал» соответственно, а всемирно известный правый нападающий Мохаммед Салах играет за «Ливерпуль».

Другие виды спорта в этой стране можно увидеть в лице участников, представляющих страну на летних Олимпийских играх. Помимо футбола, наиболее популярными видами спорта, которыми увлекаются люди, являются теннис, баскетбол, сквош, гандбол и другие игры с мячом. Для женщин в Египте сегодня работает множество фитнес-центров, тренажёрных залов. Жители страны с удовольствием занимаются плаванием в бассейнах, дайвингом, нырянием.

4.4. Особенности физической культуры и спорта в Туркменистане и Узбекистане

В этих странах занимаются многими видами спорта. Наиболее популярными считаются лёгкая атлетика, футбол, гимнастика, бокс, теннис, борьба, кураш, велоспорт, шашки.

Самарканд, Бухара, Хива - все главные торговые пути Азии, и прежде всего Великий Шелковый путь, который проходили через эти города. Здесь соприкасались, взаимно обогащая друг друга, самые разные

культуры - китайская, индийская, иранская, арабская, культура кочевых народов азиатских степей. Во времена Тамерлана нынешний Узбекистан и вовсе превратился в центр мусульманского мира. Стоит ли удивляться тому, что в традициях узбеков и их близких и далёких соседей есть много общего. Например, национальная узбекская борьба кураш в разных вариациях существует почти у всех тюркских народов. Собственно, эту борьбу правильно было бы назвать не национальной, а наднациональной, ведь её культивируют и на берегах Волги, и в горах Афганистана. Так что рано или поздно кураш должен был оформиться как самостоятельный вид спорта.

Комил Юсупов, председатель госкомспорта Узбекистана, президент Международной Ассоциации кураш отмечал: «При Советском Союзе не было возможным этот вид развивать, потому что было самбо, дзюдо, другие виды. А она осталась как национальный вид спорта. Когда мы стали независимым государством, то начали возрождать кураш как другие цивилизованные страны. Например Япония дала миру дзюдо и карате, Китай - у-шу, корейцы сделали тейквондо международным олимпийским видом спорта. Ну и мы тоже».

В начале 90-х Комил Юсупов, мастер спорта по самбо и дзюдо, разработал единые правила борьбы кураш. А до того в Узбекистане, как и во всей Средней и Центральной Азии, в каждом регионе они были свои. В соседских общинах - махалях - состязания борцов устраивают не только по религиозным, но и по семейным праздникам. Это может быть свадьба или обряд обрезания. Площадка для борьбы никак не ограничена, подходило любое открытое пространство. Схватка длилась до тех пор, пока один из соперников не оказывался на лопатках или просто падал от усталости. Если по ходу поединка выяснялось, что силы борцов равны, они могли согласиться на ничью. Судьи, как такового, не было, был бакаул - глашатай, который выкликал борцов и, если те в пылу схватки забывали о правилах, разнимал их. Победитель в качестве приза получал чаще всего барана или деньги, собранные со зрителей.

Пока кураш был чисто народной забавой, более строгой регламентации и не требовалось. Все изменилось, когда он

перекочевал с открытых площадок в спортивные залы. В кураш запрещено хватать соперника за штаны. Здесь также нельзя применять технические приёмы, которые могут быть опасны для жизни борцов. Кроме того, применение удушающих и болевых приёмов также запрещено. Спортивный кураш от народного не слишком отличается. Запрещённые приёмы одни и те же. И там и там борьба ведётся только в верхней стойке, переводить её в партер запрещено. При падении борца хотя бы на одно колено схватка останавливается. Но на соревнованиях время поединка ограничено четырьмя минутами. Если нет чистой победы, то есть броска на обе лопатки - халола - судьи определяют победителя по очкам. За бросок на одну лопатку - енбош - даётся полпобеды. Самую низкую оценку присуждают за бросок с техническими ошибками, когда соперник приземляется на бедро, ягодицы или вообще лицом вниз.

Число поклонников узбекской национальной борьбы кураш растёт в последнее время стремительно. Соревнования проводятся по всему миру, даже в Австралии и Индии. Национальные ассоциации созданы уже в 75 странах, образована Международная федерация и проведён первый чемпионат мира. Кураш привлекает людей прежде всего тем, что он лишён всякой агрессии. Это искусство не калечить и убивать, а радоваться красоте и отточенности движений.

Ещё одной популярной борьбой в Узбекистане является турон. Это один из видов единоборств. Сравниться по популярности с борьбой в стране может только футбол. Он является неотъемлемой частью культурной жизни Узбекистана.

История узбекского футбола имеет глубокий и прочный корень, который начинается с начала XX века. Уже в 1912 году всё население Ферганы и Коканда «заболели болезнью» этой игры, которая нынче называется «игра миллионов». Появление первой команды в истории узбекского футбола именно в этом регионе, подтверждают эти слова. Позже начали появляться разные футбольные команды в Самарканде, Ташкенте, Андижане, Намангане и в других городах Узбекистана. В середине 20-ых годов прошлого века стали проводиться состязания первенства страны.

В 1928 году была основана национальная сборная команда Узбекистана. В те времена недавно сформированная команда показала своеобразные результаты на спартакиаде, которая прошла в Москве. К 30-м годам узбекские футболисты отметили первую победу в рамках международных игр. Сборные команды Норвегии и Германии, составленные из любительских футболистов, были поражены. Начиная с 1939 года ведущие клубы Узбекистана, в частности футбольные клубы Ташкента «Динамо», «ТОДО», «Спартак» начали принимать участие в состязаниях между спортивными мастерами категории Б в играх первенства Советского Союза и кубка страны.

В 1956 году был основан футбольный клуб Пахтакор, который к сегодняшнему дню считается самой сильнейшей командой не только в Узбекистане, но и во всей Азии. Команда Пахтакор в 1962 и 1982 годах заняла 6 место в чемпионате Советского Союза. А в 1968 году представители команды вышли в финал кубка Советского Союза. В те времена футбольные клубы «Политотдел» из Ташкентской области, «Бустан» из Джизака, «Нефтчи» из Ферганы, «Навбахор» из Намангана, «Динамо» из Самарканда удачно выступили в состязаниях первой лиги бывшего Советского Союза.

В 1991 году после приобретения независимости, Футбольная Федерация Узбекистана (ФФУ) стала полноценным членом Азиатской Футбольной Конфедерации (АФК) и ФИФА. Таким образом, команды страны получили право участие в международных турнирах. Состязания Чемпионата Мира и Азии, Олимпийские и Азиатские игры, в свою очередь дали возможность восстановить и возобновить отношение к футбольным специалистам, тренерам по всем уровням со стороны руководства федерации.

Примерно так же популярен футбол и в Туркменистане. Футбол - одно из ключевых направлений спортивной активности в республике. Футбол уже многие десятилетия считается в Туркменистане одним из самых любимых видов спорта. Туркменистан дал футбольному миру немало ярких имён, среди которых представители многих национальностей – Курбан Бердыев, Владимир Байрамов, Вахыт

Оразсахедов, Руслан Мингазов, Виталий Кафанов, Дмитрий Хомуха, Артур Геворкян, Вячеслав Кренделев, Ролан Гусев и др.

Федерация футбола Туркмении - организация, осуществляющая контроль и управление футболом в стране. Штаб-квартира находится в Ашхабаде. Функционируют также региональные офисы. Занимается организацией национального чемпионата, кубка страны, суперкубка, игр сборных страны, поддержкой, развитием и популяризацией всего футбола в целом. В 1994 году ФФТ была принята в АФК и ФИФА.

Туркменский спорт за последние годы все более ярко заявляет о себе на мировой арене. Самые различные спортивные соревнования регулярно проводятся на базе государственных учреждений, вузов и школ страны. Определяющую роль в динамичном развитии национального спорта играют такие факторы, как наличие прекрасно оборудованных спортивных комплексов и высокого тренерского потенциала. В стране сегодня работают 114 спортивных школ.

Также в стране в последние годы приобретает популярность хоккей. Хоккей - экзотический для жаркого климата вид спорта - обязан своим рождением появлению Ледового Дворца, возведённого в 2006 году с трибунами всего на 1000 зрителей. Мощный импульс для своего развития он получил после того, как в 2011 году распахнул двери Спортивный комплекс по зимним видам спорта с двумя ледовыми аренами и трибунами на 10 тысяч зрителей. Хорошим стимулом для развития этого вида спорта стал первый в истории отечественного хоккея розыгрыш Кубка Президента Туркменистана.

Спорт в Туркменистане имеет древние корни. Туркменистан впервые принял участие в Олимпийских играх 1996 года но ни разу не участвовала в зимних Олимпийских играх. Ранее туркменские спортсмены выступали за команду Советского Союза, а в 1992 году как часть Объединённой команды. Спортсмены Туркменистана ни разу не завоёвывали олимпийских медалей, таким образом, на текущий момент, Туркменистан - единственная из стран бывшего СССР, у которой нет медалей. Несмотря на это, в стране процветают многие виды борьбы, считающиеся традиционно национальными

видами спорта. Национальные игры туркменского народа в своём большинстве коллективные и воспитывают у молодёжи и подрастающего поколения любовь к родной земле, уважение к старшим, взаимоподдержку, целеустремлённость, мужество.

По своей природе туркмен - воин. Именно поэтому в Туркменистане так популярны различные соревнования по стрельбе из лука, одна из которых Алтын габак, в которой на полном скаку нужно попасть в подвешенную на дереве или шесте тыкву. Поистине мужской вид соревнований, перекликающийся с вольной борьбой и в других странах Центральной Азии - Гуреш. В таких видах национальных игр, как фехтование, джигитовка, метание копья, наравне с мужчинами участвуют и женщины. Яркие, зрелищные национальные игры сегодня, как и в прошлом, являются способом защитить свою землю, свои семьи, свой народ.

Особенности туркменского спорта напрямую связаны с образом жизни, религией, национальностью народа. Туркменистан расположен на юго-западе Средней Азии. Он граничит с Ираном и Афганистаном, омывается Каспийским морем. Столица Туркмении - Ашхабад. Кроме коренного населения - туркмен - в республике проживают русские, узбеки, казахи, таджики и др. Игры, дошедшие до нас с древних времён пропитаны религиозной мистикой и суевериями. Например, в игре «Шаман» согласно условиям игры дети прыгали через огонь - «очищение». Пропитаны религиозностью и считалки, скороговорки, предшествовавшие игре.

Большинство туркменских народных игр носит коллективный характер, они приучают играющих уважать товарищей по команде, быть честным, уметь достойно выигрывать и проигрывать, оказывать взаимную выручку и помощь. Национальные игры способствуют воспитанию любви к родному краю, чувства национальной гордости, патриотизма и интернационализма. Туркменские игры, как и игры других народов похожи на наши прятки, жмурки, догонялки. Отличиями являются по сути лишь названия. Например: догонялки - элдегирди; прятки - горупгачды; жмурки - тозданды; мышеловка - пишик.

4.5. Особенности физической культуры и спорта в странах Африки

Спорт в Африке уходит своими корнями в глубь веков, в эпоху неолита. Об этом свидетельствуют наскальные росписи, обнаруженные в горах Атласа, в Тассили, Эннеди и Тибести (пустыня Сахара), в пещерах Танзании, Конго, Южной Африки. Это изображения борцов, фехтовальщиков на палках, кулачных бойцов.

В Средние века непосредственно трудом, военным делом и бытом определялись формы физического воспитания и у народов Африканского континента. Воспитание осуществлялось в семье, домах охотников и вождей племени и общины. Большинство физических упражнений африканцы выполняли в соревновательной форме, например, стреляли из лука и метали палки в цель, лазали по столбу на результат. Вместе с плясками были развиты упражнения, связанные с военными действиями. Часто в племенах у домов вождей или родовых старейшин проводились праздники, служившие своеобразной формой проверки физической и военной подготовки молодёжи. Соревнования проходили по борьбе, бегу, метанию копья и диска. В систему подготовки юношей и девушек входили ритуальные танцы, различные подвижные игры, акробатические упражнения и пляски под звуки тамтама. Ни один обряд (посвящения, коронации вождей и др.) не обходился без состязаний в силе, выносливости, ловкости, смелости, красоте танцевальных движений. Разнообразные игры и физические упражнения в форме состязаний в то время были единственным средством мирного общения между различными племенами и общинами Африки. С проникновением в Африку колонизаторов национальная культура в целом, и физическая культура в частности, пришли в упадок.

Развитие современных видов спорта - футбола, баскетбола, лёгкой атлетики, волейбола и других - относится к началу XX века, ко временам колонизации Африки. Стремясь отвлечь народы колоний от политических проблем, колонизаторы разрешили создание спортивных клубов для местных жителей. При этом африканским

атлетам позволялось встречаться лишь между собой. Лучшие представители африканского спорта включались в те годы в составы команд Англии, Франции, Италии и других метрополий, для которых они добывали олимпийские награды.

Попытки, предпринятые в 20-е годы основателем олимпийских игр современности Пьером де Кубертэном организовать в Африке континентальные игры, наталкиваются на противодействие колонизаторов, опасавшихся, что спорт может содействовать объединению африканских народов, борющихся за свою свободу и независимость.

Вдохновляющий пример Великой Октябрьской социалистической революции, успехи национально-освободительной борьбы африканских народов привели после второй мировой войны к крушению колониальных империй. На политической карте Африки одно за другим стали появляться новые независимые государства. Лишь в 1960 году независимости добиваются сразу 17 африканских стран. В 1963 г. в Африке возникла континентальная политическая организация ОАЕ - Организация африканского единства, которая объединяет ныне 49 государств.

В 1965 г. впервые в истории мирового спорта на африканской земле в столице Конго Браззавиле проводились Всеафриканские игры. Прототипом I Всеафриканских игр были Спортивные игры Французского сообщества, проведённые в 1960 г. Францией в столице Мадагаскара Тананариве для своих бывших колоний, зависимых стран и заморских территорий. В Играх приняло участие более 900 спортсменов из 19 стран. Львиную долю медалей на Играх в Тананариве завоевали атлеты Франции. Далее шли атлеты страны-организатора Игр Мадагаскара, затем Сенегала, Камеруна, Берега Слоновой Кости и Дагомеи (ныне Бенин). На стадионах и спортивных площадках малагасийской столицы золотых медалей добились неизвестные ранее африканские спортсмены: спринтеры Абдулай Сей, Бернар Дибонда и прыгун тройным Пьер Вильям (Сенегал), боксер Эдмон Бритто из Берега Слоновой Кости, прыгун в высоту Махамат Идрисс из Чада и др.

Следующие Игры были проведены в 1961 г. в столице Берега Слоновой Кости Абиджане. Они носили название Игр дружбы. Это было вызвано двумя причинами. Во-первых, к тому времени африканские страны, входившие в состав Французского сообщества, добились политической независимости; во-вторых, в Играх в Абиджане приняли участие две страны англоязычной Африки: Либерия и Нигерия. Всего в Абиджане было представлено 20 стран, около 1100 атлетов. Игры в Абиджане продемонстрировали растущий класс африканского спорта. Золотых медалей удостоились сенегалец Амаду Гаку в беге на 400 м, конголезец Анри Эленде в прыжках в высоту, копьеметатель из Чада Эли Яниамбал и др. Хорошо выступили мастера кожаной перчатки африканских стран. Общее командное первенство завоевала Франция. Из африканских стран лучшими были спортсмены Сенегала (4 золотые, 11 серебряных, 8 бронзовых медалей), Берега Слоновой Кости (соответственно 5, 3 и 11 медалей). Далее сборные команды Дагомеи, Чада, Мадагаскара, Конго, Камеруна.

В 1963 г. столица Сенегала Дакар принимала участников очередных Игр дружбы. На тот раз Игры носили ещё более континентальный характер. Спортсмены из Гвианы, Гваделупы, Мартиники, Реюньона, Комморских островов и других так называемых заморских территорий и департаментов Франции были включены в состав французской спортивной делегации. Делегации всех остальных участвовавших в Играх стран представляли Африканский континент. В Дакар съехалось около 2500 спортсменов из 21 страны Африки. В Играх дебютировали спортсмены из стран арабской Африки: Алжира, Египта, Туниса, Мавритании. На дорожках и спортивных площадках сенегальской столицы выступали атлеты англоязычных стран континента: Ганы, Гамбии, Нигерии, Либерии.

Программа Игр включала соревнования по лёгкой атлетике, футболу, баскетболу, гандболу, волейболу, боксу, плаванию, велоспорту и дзюдо, а также соревнования для женщин по лёгкой атлетике и баскетболу. Африканские спортсмены во многих видах программы опередили французских атлетов. Это относится и к командным видам

спорта, где ранее преимущество французских спортсменов было подавляющим.

В командном зачёте вновь первенствовала Франция. Лучшими среди африканских стран были спортсмены Сенегала. Хозяева Игр завоевали 16 медалей (4 золотые, 4 серебряные и 8 бронзовых), за ними шли команды Нигерии и Египта, на счету которых по 15 медалей (соответственно 4, 6 и 5), последующие места заняли сборные Ганы, Туниса, Берега Слоновой Кости. Игры в Дакаре были последними, в которых участвовали французские спортсмены.

В 1965 г. спортсмены Африканского континента съехались в Браззавиль для проведения своего первого в истории мирового спорта высшего форума. Участниками I Всеафриканских игр стали делегации 27 государств континента, свыше 1500 спортсменов. Соревнования проводились по футболу, баскетболу, волейболу, гандболу, боксу, лёгкой атлетике, теннису, велоспорту, дзю-до, плаванию. Женщины выступали в состязаниях по баскетболу и лёгкой атлетике. I Всеафриканские игры явились крупным событием не только в спортивной жизни Африки, но и всего мира. Они продемонстрировали стремление африканских народов к единству и сплочённости.

Победителями Игр был показан ряд высоких результатов. В целом отличились легкоатлеты Кении, Нигерии, Сенегала, Ганы, пловцы и теннисисты Египта и Туниса, боксёры Камеруна, Гвинеи, Египта. В командных видах спорта первенствовали египетские спортсмены, уступившие лишь футбольное первенство хозяевам Игр. В неофициальном командном зачёте 1-е место заняли спортсмены Египта, завоевавшие 31 медаль (18 золотых, 10 серебряных, 3 бронзовые), на 2-м месте Нигерия - 19 медалей, на 3-м - Кения, на 4-м - Сенегал, на 5-м - Берег Слоновой Кости, на 6-м - Алжир.

II Всеафриканские игры в силу ряда причин удалось провести лишь в 1973 г. Они состоялись в столице Федеративной Республики Нигерии Лагосе. В Играх участвовало свыше 4000 спортсменов из 36 африканских государств. Страны - участницы имели право выставить

по два участника в каждом виде программы плавания и лёгкой атлетики, по одному боксёру и дзюдоисту в каждой весовой категории. Что касается спортивных игр, то в каждой из них в Лагосе были представлены команды восьми стран, победившие в отборочных состязаниях.

В ходе соревнований было показано несколько выдающихся результатов по лёгкой атлетике. Были улучшены все прежние рекорды Игр по плаванию и женской лёгкой атлетике; обновлено большинство рекордов в соревнованиях легкоатлетов - мужчин. Большой шаг вперёд сделали африканские теннисисты, пловцы, велосипедисты. Свой высокий класс подтвердили боксёры.

На общее 1-е место по числу завоёванных медалей вышла Нигерия - 62: 18 золотых, 25 серебряных, 19 бронзовых. На 2-е место - спортсмены Египта, далее команды Кении, Уганды, Ганы, Танзании, Алжира.

Главным координирующим и организационным центром спортивной жизни континента является Высший совет спорта в Африке (ВССА), созданный в 1966 г., вместо существовавшего ранее Постоянного комитета африканского спорта, учреждённого в ходе I Всеафриканских игр в Браззавиле. Основные цели ВССА:

- способствовать подъёму спорта в Африке;
- сотрудничать с национальными и международными спортивными организациями;
- проводить всеафриканские игры;
- вовлекать африканские страны в созданные географические зоны с целью облегчить проведение состязаний субрегионального характера;
- содействовать деятельности континентальных спортивных конфедераций по видам спорта;
- следить за соблюдением олимпийских идеалов;
- вести африканский спорт по пути африканского единства.

Президентом ВССА является в настоящее время Абрахам Ордиа (Нигерия), избранный на этот пост на VI Генеральной ассамблее ВССА в Киншасе в мае 1975 г. Генеральным секретарем ВССА с момента его создания бессменно является Жан-Клод Ганга (Конго). Штаб-квартира ВССА находится в Яунде (Камерун). ВССА издает журнал «Африка-спорт».

В Африке существует ряд континентальных конфедераций по видам спорта. Важнейшие из них - Африканская конфедерация футбола (КАФ), Ассоциация африканских федераций по баскетболу (АФАБА), Африканская ассоциация любительского бокса (ААБА), Африканский союз дзю-до (ЮАД), Конфедерация волейбола Африки и Малагасийской Республики (КВАМ), Африканская федерация настольного тенниса (АФТТ). Имеются также конфедерации гандбола, плавания, велоспорта, лёгкой атлетики, шахмат. По всем этим видам спорта, кроме лёгкой атлетики и шахмат, регулярно проводятся чемпионаты континента. Кроме того, КАФ проводит соревнования на Кубок африканских чемпионов и Кубок обладателей кубков, а АФАБА - на Кубок африканских чемпионов.

Созданная в 1971 г. Африканская федерация университетского спорта (ФАСУ) провела в 1974 г. в Аккре (Гана) I Универсиаду, в которой приняли участие 2000 спортсменов - студентов из 13 африканских стран. Командную победу в этих студенческих играх завоевал коллектив Египта, далее следовали команды Ганы, Нигерии, Берега Слоновой Кости, Уганды и Алжира.

Спортсмены англоязычных государств Африки принимают активное участие в играх Содружества, проводимых раз в 4 года по инициативе Англии для стран, входивших ранее в Британское содружество наций. В последние годы Африка все чаще участвует в различных состязаниях единым коллективом: сборная легкоатлетов континента выступает в матчевых встречах с командой США; сборная футболистов играла в «малом чемпионате мира», организованном в честь 150-летия Бразильской федерации футбола; сборные Африки по футболу, боксу, баскетболу и лёгкой атлетике с успехом выступали

в Афро - Латиноамериканском спортивном фестивале в Гвадалахаре (Мексика).

Национальные олимпийские комитеты 40 африканских государств признаны Международным олимпийским комитетом. В числе 85 членов МОК, не считая юаровца, 11 представителей для Африки. Вот их имена и год избрания в МОК:

- А. Дэль Туни (Египет) - 1960 г.,
- Реджинальд Александер (англичанин, живущий в Кении) - 1960 г.,
- Хад Мохамед Бэнжеллун (Марокко) - 1961 г.,
- Аде Адемола (Нигерия) - 1963 г.,
- Мохамед Мзали (Тунис) - 1965 г.,
- Абдель Мохамед Халим (Судан) - 1968 г.,
- Луи Гиранду Н'Дьяй (Берег Слоновой Кости) - 1969 г.,
- Иднекатчеу Тэссема (Эфиопия) - 1971 г.,
- Каба М'Бай (Сенегал) - 1973 г.,
- Башир Мохамед Аттрабулси (Ливия) и Ламин Кейта (Мали) - оба в 1977 г.

Первыми африканцами, принявшими участие в олимпийских играх, были египтяне. Это произошло в 1912 г. на Играх V Олимпиады, проводившихся в Стокгольме (Швеция). Формально же атлеты Африки вышли на олимпийские старты в 1908 г. во время IV Олимпиады, проходившей в Лондоне (Англия). Но это были не коренные жители Африки, а белые спортсмены из Южно-Африканского Союза, переименованного впоследствии в Южно-Африканскую Республику.

Первую олимпийскую золотую награду Африка получила на Играх IX Олимпиады 1928 г. в Амстердаме по классической борьбе благодаря успеху египетского борца И. Мустафа. А всего за время участия в олимпиадах спортсмены Африки завоевали 57 олимпийских медалей,

в том числе 13 золотых. Среди африканских спортсменов двое - эфиоп А. Бикила и кениец К. Кейно владели титулом олимпийского чемпиона дважды.

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ

Содержание учебного занятия по физической культуре должно строиться в соответствии с учебным планом и программой. Вместе с тем, необходимо принимать во внимание и ряд других факторов: контингент обучающихся, погодные условия, уровень физической подготовленности, место проведения и т.п. Главной целью любого физкультурного занятия является обеспечение разностороннего воздействия средств физического воспитания на организм, формирование и развитие различных двигательных умений и навыков, физических качеств, подготовка организма студентов к успешному выполнению программных требований [5; 6].

Каждая часть занятия предполагает решение определённых задач. Так, например, подготовительная часть служит для организации студентов, сообщения им целей и задач. Здесь происходит подготовка организма и функциональных систем к предстоящим физическим нагрузкам. Основная часть занятия решает задачи формирования необходимых двигательных умений и навыков, проводится оценка функционального состояния организма; воспитываются физические, волевые и другие качества. В заключительной части организм приводится в относительно спокойное состояние (расслабление и релаксация), подводятся итоги, организованно завершается занятие и даются задания для самостоятельных занятий. Независимо от поставленных целей и задач, структура учебно-тренировочного занятия остаётся неизменной.

В ходе занятий физической культурой в вузе традиционно применяются разнообразные принципы и методы обучения. Методическими принципами принято называть исходные научно-практические положения, определяющие основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса обучения

и воспитания, выполнение которых обеспечивает его эффективность. Строгое соблюдение закономерностей и выполнением методических принципов при построении тренировочных занятий позволяет достичь необходимого уровня тренированности [7; 9; 23; 26]. Методические принципы определяют общие положения по управлению процессом совершенствования спортивной подготовки. Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на учебно-тренировочных занятиях являются: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Принцип сознательности и активности подразумевает формирование у студента устойчивой потребности в физкультурных занятиях, стремления к самопознанию и самосовершенствованию. В процессе творческого сотрудничества преподавателя и студента происходит определение адекватных целей и текущих педагогических задач, а также разъяснение их сущности занимающимся.

Из практики физического воспитания известно: если занимающиеся обладают высоким уровнем мотивации, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов, определяющим их потребности и интересы в учебно-тренировочном процессе, то его эффективность будет высокой. В любом случае важно, чтобы был сформулирован чёткий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним.

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания и донести его до студентов. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения. Студентам младших курсов следует пояснить, что путь к физическому совершенству – большой напряжённый труд, где неизбежны утомительные, нередко однообразные упражнения и скучные занятия, преодоление определённых индивидуальных трудностей [13; 14; 15].

В процессе физического воспитания принцип наглядности является доминирующим. Создание точного образа действия, спортивной техники возможно только при использовании органов чувств. На практике реализация этого принципа происходит с использованием разнообразных форм наглядности. Прежде всего это показ изучаемых упражнений самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Можно также использовать показ фотографий, фильмов, плакатов с образцами техники изучаемых упражнений. Это создаёт у занимающихся устойчивые зрительные представления о правильном их выполнении. Использование звуковых сигналов или музыки благодаря слуховому анализатору даёт представление о длительности, частоте и ритме движений. Принцип наглядности должен присутствовать на всех этапах технического совершенствования двигательного действия или спортивного мастерства.

Реализация принципа доступности в ходе учебно-тренировочного занятия зависит от ряда факторов: сложности изучаемых действий, уровня физической подготовленности, травмоопасности и др. Достижение в занятии полного соответствия между трудностями и возможностями занимающихся характеризует оптимальную меру доступности. Если уровень сложности задания будет значительно превышать возможности занимающихся, то его выполнение может привести к нарушениям техники движений, функциональным перенапряжениям. И наоборот, упрощённые задания снижают развивающее влияние учебно-тренировочного процесса на занимающихся. Поэтому правильное определение оптимальной меры доступности является одним из важных аспектов управленческой деятельности педагога в учебно-воспитательном процессе. В практике реализации принципа доступности необходимо соблюдать правила: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от неизвестного к известному, от главного к второстепенному.

Принцип систематичности подразумевает непрерывность тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха на одном занятии, преемственности и

последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Принцип динамичности определяет необходимость постоянного повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно, с учётом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может быть вредна для здоровья.

Стоит отметить, что все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи и не могут реализоваться в процессе учебно-тренировочных занятий в отдельности, поскольку они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса физического воспитания.

В работе с иностранными студентами перечисленные принципы должны реализовываться достаточно точно и чётко. Дело в том, что многие иностранцы (особенно девушки) в силу своей ментальности не понимают значимости физкультурных занятий. Недооценивание физических упражнений влечёт за собой отсутствие желания заниматься и посещать занятия. В таких ситуациях следует активно вести просветительскую работу. Принцип наглядности должен тесно коррелировать с принципом сознательности и активности. Например, одними словами донести до иностранцев значимость физической культуры очень трудно. В этом случае наглядный пример может сыграть положительную роль. Красивые, ловкие, точные движения, выполняемые преподавателем или студентом могут повлиять на мотивационную сферу студентов. Демонстрация фильмов или фотографий красивых спортсменов также откладывает след в сознании студента. Желание нравится, быть лучше, сильнее, быстрее всегда стимулировало людей к достижению определённых целей.

Для того, чтобы «не опускались руки» у студентов, необходимо соблюдать ещё один принцип - доступности. Здесь тоже должна прослеживаться корреляционная связь с принципами наглядности,

сознательности и активности. Слишком сложные упражнения могут отрицательным образом повлиять на мотивацию. Неэстетичное выполнение упражнения также может отвернуть молодёжь от выполнения этих действий. Таким образом, обучение нужно начинать от простого к сложному, при этом не забывать о просвещении, наглядности, доступности и т.д.

Для иностранных студентов новые, незнакомые виды координации могут быть непонятными и сложными. Многие девушки просто стесняются выполнять определённые задания, заранее внушив себе, что ничего не получится. В этом случае необходимо использовать метод регламентированного упражнения, расчленять упражнения на части. Также трудно многим девушкам иностранкам даются упражнения с мячом. Часто это бывает связано с отсутствием элементарных навыков, а иногда этому мешает одежда, которую мусульманки наотрез отказываются менять на спортивную. Здесь также следует начинать с простейших упражнений и координаций, применять вышеуказанные принципы и методы.

В работе с иностранными студентами часто встречаются сложности, связанные с пропуском занятий. Студенты с трудом адаптируются к суровому российскому климату и смене часовых поясов. По этой причине многие пропускают занятия из-за болезней, проблем с транспортом, по причине «проспал» и т.п. В таких случаях очень трудно реализовывать принцип систематичности и динамичности. Для того, чтобы этот принцип работал, необходимо добиваться, чтобы чётко работал первый принцип - сознательности и активности. Студентам необходимо постоянно объяснять для чего им нужны занятия физической культурой и спортом, привлекать их к участию в спортивно-массовых мероприятиях, давать задания для самостоятельной работы. Ещё одним средством стимуляции к занятиям физкультурой является ведение дневника самоконтроля. В нём по заданию преподавателя студенты записывают свои результаты тестирования физических качеств, функциональное состояние организма, субъективные показатели самочувствия, выполнение намеченных целей. Записи должны вестись регулярно на

протяжении учебного года. Тогда молодёжь может оценивать свои достижения, работать над недостатками, ставить более сложные цели и задачи, приобщаться к спорту.

В ходе учебно-тренировочных занятий постоянно используются различные методы и формы организации. Методы физического воспитания раскрывают практические вопросы, касающиеся применения физических упражнений. Для решения задач физического воспитания используются методы регламентированного упражнения, игровой и соревновательный, словесные и сенсорные методы.

Строгая регламентация упражнений является основным методическим приёмом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой. Метод регламентированного упражнения позволяет:

- обучать двигательным действиям любой сложности;
- строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- избирательно воздействовать на воспитание отдельных физических качеств;
- обеспечивать индивидуальный подход к занимающимся в процессе физического воспитания;
- использовать физические упражнения на занятиях с любым контингентом людей.

Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми (например, хоккеем, бадминтоном и др.), а может быть применён на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. С его помощью решаются самые различные задачи: развитие координационных

способностей, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся эмоциональностью, что содействует воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т.п.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложнённых действиях. Этот метод используется либо в элементарных формах (например, проведение испытаний в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится и т.п.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придаётся в основном подготовительный характер (прикидка, контрольные, квалификационные состязания).

Постоянная борьба за превосходство в личных или коллективных достижениях в определённых упражнениях – наиболее яркая черта, характеризующая соревновательный метод. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а следовательно, и для развития соответствующих качеств. Следует иметь в виду, что соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство, могут содействовать не

только формированию положительных (взаимопомощи, уважения к зрителям и т.п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие, грубость). Мало того, частые максимальные физические и психические усилия, особенно с недостаточно подготовленными занимающимися, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение и интерес к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движений.

Соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Одним из ценных приёмов этого метода является определение победителя не по абсолютным результатам, а по крутизне роста достижений. В этом случае победа присуждается тем участникам, которые за определённый срок показали больший прирост результатов.

Словесные методы постоянно применяются в учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы:

- методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний;
- методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся;
- методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

Сенсорные методы по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений.

Зрительные методы подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование. При непосредственном показе движений следует демонстрировать

движения замедлено, выразительно, выделяя отдельные положения тела остановками, при этом для занимающихся должны быть созданы удобные условия для наблюдения.

Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков как сигналов, помогающие уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения. Также существуют различные звуколидеры, помогающие удерживать заданный темп движений.

Структура любого учебно-тренировочного занятия состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия длится обычно около 5 минут. В ней необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить занимающихся с намеченным содержанием занятия, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние. Иностранным студентам в этой части необходимо особенным образом указать на значимость занятий физическими упражнениями, дать целевую установку на укрепление собственного здоровья, личностный рост, пользу дисциплины. На занятиях с иностранными студентами эта часть может занимать немного больше времени, поскольку у многих существуют проблемы с иностранным языком, не заложены теоретические основы дисциплины, нет чёткого представления об интенсивности, объёме и распределении тренировочных нагрузок.

Подготовительная часть занятия является одной из основных и важнейших частей, в которой студенты с помощью различных упражнений готовят организм к основной нагрузке. Эффективность проведения подготовительной части занятия зависит от ряда условий: наличия спортивного зала или площадки, инвентаря, количества студентов в группе и уровень их подготовленности.

В подготовительной части разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное

состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. К сожалению, многие студенты недооценивают значение разминки, стремятся или вообще её не выполнять или выполняют небрежно с нарушением правил, а следовательно, и объективных физиологических закономерностей периода вработывания организма в более интенсивную двигательную деятельность.

Эта часть занятия для многих иностранных студентов является проблематичной. Основная проблема касается девушек из мусульманских стран. Во-первых, девушки у себя на Родине никогда не занимаются вместе с мужчинами. Для них выполнение наклонов, приседаний, упоров считается просто чем-то неприемлемым. Многие из них при выполнении даже простых упражнений не могут справиться с закомплексованностью. Парни иностранцы также порой не могут справиться с закомплексованностью, поскольку стесняются выглядеть слабыми перед лицом девушек. В этих случаях бывает полезно разделять студентов по половому признаку. Если есть возможность, девушек можно увести в отдельный зал или площадку, где им можно предложить в качестве разминки упражнения йоги или пилатеса, дать несложные игровые задания. Таким образом повышается эмоциональная составляющая занятия, студенты мотивируются к физкультуре и спорту.

Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С этой целью девушкам-иностранкам подойдут гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела. Для юношей можно также использовать гимнастические или бег. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств [35; 38; 39]. Продолжительность основной части должна занимать 80-85 % времени, отводимого на занятие.

В основной части вначале рекомендуются разучивать новые двигательные действия или их элементы. Для иностранных студентов важно расчленять упражнения, делая их доступными и понятными. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – в конце. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на занятии материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на занятии.

В основной части занятия необходимо учитывать национальные особенности контингента занимающихся. Например, при освоении раздела «лёгкая атлетика» стоит не всем давать одинаковые задания. Например, студенты из Таджикистана отличаются хорошими способностями к бегу, прыжкам, скоростно-силовым упражнениям. Здесь им можно дать более сложные задания повышенной интенсивности. Студентам из Индии не следует предлагать упражнения высокой интенсивности, сложные по координации. Для

них можно сократить дистанцию выполнения беговых упражнений и упростить структуру движений.

Для всех иностранных студентов было бы полезным применение игрового метода во время занятий. Здесь рекомендуется использовать национальные игры, которые можно адаптировать к условиям проведения занятий. В процессе таких игр они знакомятся с менталитетом и особенностями других народов и заодно имеют возможность продемонстрировать свои навыки и способности.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние. У студентов наблюдается снижение внимания к проведению заключительной части занятия, что может вредно отразиться на деятельности сердечно-сосудистой системы, так как резкий переход от активных движений к покою выключает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу. В этом случае после занятия занимающиеся могут испытывать дискомфортное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. Эту часть занятия можно поручить провести студентам из Индии. В этой стране многие занимаются йогой. Упражнения йоги в большей степени способствуют восстановлению организма и релаксации. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной тренировочной работы, дать задание для самостоятельной подготовки.

Результативность заключительной части занятия во многом зависит от того, насколько преподаватель реализовал наиболее рациональные методы организации деятельности, учитывая при этом специфику места проведения, контингента обучающихся, температурные условия, подготовленность студентов, их возрастные и индивидуальные особенности.

В процессе физического воспитания иностранных студентов наиболее эффективными являются игровой и соревновательный методы.

Организация двигательной деятельности в игровой форме имеет ряд преимуществ и широко используется в процессе физического воспитания. Он не обязательно связан с общепринятыми играми, (баскетбол, волейбол и др.) или простейшими подвижными играми. В принципе, этот метод может быть применён на основе любых физических упражнений, присущих представителям каких-либо национальностей.

Преимуществами данного метода является то, что достижение игровой цели возможно для студента любым, наиболее подходящим ему способом. Правила игры лимитируют лишь общую линию поведения, но жёстко не определяют конкретных действий. В каждой игре присутствует высокий эмоциональный фон, который позволяет сблизиться участникам, разнообразить межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся по типу сотрудничества или соперничества. Особенности игрового метода способствуют повышению заинтересованности занимающихся в двигательной деятельности, уменьшению психической напряжённости, комплексному развитию двигательных способностей, выявлению личностных особенностей занимающихся и эффективному воздействию на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных качеств личности. Недостатками игрового метода являются затруднения в точности дозирования нагрузок и ограниченные возможности при разучивании новых двигательных действий. Обладая широкой доступностью, игровой метод применяется на занятиях физическими упражнениями во всех национальных группах.

Сущность соревновательного метода заключается в использовании соревнований в качестве способа выполнения упражнений. Применение данного метода в процессе физического воспитания позволяет стимулировать максимальные проявления двигательных способностей и, тем самым, создавать наилучшие условия для их совершенствования; оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно увеличивает нагрузку.

Исключительно велико значение соревновательного метода в воспитании нравственных и морально-волевых качеств. В то же время, необходимо помнить, что данный метод имеет относительное ограничение возможности для точного дозирования нагрузки. Поэтому, обязательным условием при применении соревновательного метода является хорошая подготовленность занимающихся к выполнению соревновательных упражнений.

6. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

6.1. Упражнения системы йоги

Упр. 1. Сукхасана и Паривритта Сукхасана

Садимся со скрещёнными ногами - уводим пятки чуть дальше от таза, таким образом, чтобы получился треугольник, если смотреть сверху. Пятки под коленями. Проверяем, что положение таза ровное, обе седалищные кости прижаты к коврику или полу. Отталкиваемся от этой опоры и тянемся за макушкой вверх. Чтобы в пояснице не было прогиба, живот слегка подтягиваем, направляя пупок к позвоночнику. Плечи отводим назад круговым движением и опускаем вниз. Подбородок также немного опускаем вниз, чтобы вытянуть и расслабить заднюю поверхность шеи. Делаем здесь 5-10 глубоких вдохов и выдохов, наполняя воздухом и живот и рёбра. С очередным выдохом выполняем поворот вправо - правую руку устанавливаем за спиной, но не переносим на неё вес тела.левой ладонью обнимаем колено или бедро правой ноги. Сохраняем спину прямой и продолжаем тянуться макушкой к потолку. Остаёмся здесь на 3-5 циклов глубокого дыхания. На выдохе возвращаемся в центр и выполняем упражнение на другую сторону.

Упр. 2. Марджариасана

Встаём на четыре точки опоры - ладони и стопы. Убеждаемся, что плечи расположены над запястьями, руки расставлены на ширине плеч, а тазовые кости над коленями. Слегка подтягиваем нижние рёбра и пупок внутрь, что сглаживает поясничный прогиб и помогает занять положение с прямой спиной. Представляем, как весь корпус собирается в центре, он крепкий и неподвижный. Задерживаемся в этом положении на несколько циклов дыхания. Теперь переходим к динамике: на вдохе выполняем прогиб, направляя макушку и копчик

к потолку, с выдохом скругляем верхнюю часть спины и расталкиваем лопатки в стороны от позвоночника. Выполняем это движения 7-10 раз мягко, чувствуя, как разрабатывается позвоночник.

Упр. 3. Врикшасана

Проверяем, что вес тела равномерно распределён между двумя ногами. Переносим вес на правую ногу, а левую поднимаем, сгибаем в колене и устанавливаем с внутренней поверхности правого бедра, ближе к области паха. Подтягиваем коленную чашечку опорной ноги, лобковую кость направляем на себя. Ладони соединяем перед грудью, локти в стороны или поднимаем над головой. Вытягиваемся за макушкой вверх и сохраняем равновесие. Остаёмся в позе на 5-7 циклов дыхания, затем аккуратно опускаем левую ногу и выполняем асану на другую сторону.

Упр. 4. Вирабхадрасана

Делаем широкий шаг назад левой ногой. Правая нога согнута: колено находится над пяткой, голень расположена перпендикулярно полу. Глубина приседания зависит от возможностей практикующего. Если при углублении колено уходит в острый угол, стоит расставить ноги шире. Проверяем, что обе подвздошные кости смотрят вперёд, таз закрыт, живот подтянут, а в пояснице нет напряжения. На вдохе поднимаем руки через стороны вверх, ладони направлены друг на друга. Остаёмся в асане на 5-7 циклов дыхания, а затем выполняем на другую сторону.

Упр. 5. Йога-мудра

Исходное положение - встать на колени и сесть на пятки, которые слегка разведены в стороны. Руки за спиной. Запястье правой руки сжать кистью левой. С выдохом медленно наклониться вперёд и коснуться лбом пола перед коленями. В этом положении остаться столько времени, насколько хватит воздуха. Затем медленно с вдохом выпрямиться. Концентрация внимания – между бровями или на солнечном сплетении.

Упр.6. Випарата карани

Исходное положение - лечь на спину. Медленно поднять выпрямленные ноги, завести их за голову. Рывком оторвать таз от пола и положить его на согнутые под прямым углом (в локтях) руки. Вдох носом, выдох ртом. В таком положении следует находиться вначале 15 секунд, затем еженедельно прибавлять по 5 секунд и общее время довести до 2-3 минут. Медленно опустить ноги.

Упр. 7. Сарвангасана

Начало выполнения упражнения такое же, как и в предыдущем, ноги при занесении за голову продолжают продвигаться дальше. Пока их пальцы не коснутся пола. Руки вытянуты, ладони упираются в пол. Когда пальцы ног коснутся пола, руки можно завести за голову. Дыхание – вдох носом. Выдох ртом. Концентрация внимания – на щитовидной железе и солнечном сплетении. Время выполнения 10 секунд. Добавлять еженедельно по 1 секунде и общее время довести до 2-3 минут.

Упр. 8 Халасана

Исходное положение - стоя на коленях, они должны быть вместе. Пятки разведены так, чтобы между стопами можно было сесть на пол. Помогая себе руками, отклониться назад, выгнуть дугой вперёд грудь и макушкой головы коснуться пола. Локтями рук упереться в пол. Дыхание полное глубокое ритмичное.

Упр. 9. Пашиматасана

Исходное положение - сесть на пол, ноги вперёд. Согнуться в тазобедренных суставах за счёт растяжения ягодичной группы мышц и опустить туловище вниз, помогая себе руками, кисти которых обхватывают щиколотки. Спина прямая. Прижать лицо к коленям. Локти прижаты к полу по обеим сторонам голеней. Колени прямые, ноги в коленных суставах не сгибать. Дыхание обычное. Концентрация внимания – на пояснице и почках.

Упр. 10. Маричиасана

Исходное положение - сесть, ноги вперёд. Правую ногу согнуть в колене и её ступню поставить с наружной стороны левого коленного сустава. Правое плечо отвести как можно дальше назад. Кисть правой руки опирается о пол, левой обхватывают левый коленный сустав, а плечевая наружная часть руки упирается в правое бедро и отводит его в лево. Голова повернута максимально влево. Дыхание обычное. Концентрация внимания – на позвоночнике. Время выполнения 30 секунд. Затем положение рук, ног и головы меняется на противоположное. Упражнение повторить 2- 3 раза.

Упр. 11. Бхуджангасана

Лёжа на животе, ноги вытянуть. Пальцы ног упираются в пол. Ладони рук на полу на уровне плеч. Медленно вдыхая, поднять голову как можно выше. Напрягая мышцы спины, медленно поднять плечи и грудь кверху и отвести их назад без помощи рук. Пупок отрывать от пола не следует. В состоянии максимального напряжения следует замереть на 5-15 секунд и задержать дыхание. Медленно выдыхая возвратиться в исходное положение.

Упр.12. Салабхасана

Лечь на живот лицом вниз. Лоб и нос касаются пола, руки вдоль туловища, кисти рук сжаты в кулаки. Сделать вдох и, упираясь в пол запястьями рук и кулаками, поднять ноги как можно выше, не сгибая их в коленях. В этом положении задержаться от нескольких секунд до минуты. Концентрация внимания – на области поясницы, крестца, промежности. Вернуться в исходное положение, расслабиться, сделать несколько обычных дыханий и повторить упражнение 3-5 раз.

Упр. 13. Гомукхасана

Исходное положение стоя или сидя. Правую руку завести за спину снизу, левую сверху, за плечи. На спине сцепить руки в «замок». Грудь развёрнута, плечи отведены назад. Дыхание свободное. Концентрация внимания – на сведённых сзади лопатках и грудном

отделе позвоночника. Находиться в таком положении 1 минуту, затем руки поменять местами.

6.2. Упражнения системы пилатес

Упр. 1. Боковая растяжка. Зоны воздействия упражнения: талия и бока.

Исходное положение. Встаньте в «позу волейболиста» и сделайте дыхательный цикл до паузы. Выполнение упражнения. Опустите левую руку на локоть (чтобы не ладонь, а локоть упирался чуть выше колена). Поднимите прямую правую руку и вытяните её через сторону над головой, над ухом. Вы должны почувствовать, как тянется вся боковая поверхность вашего тела. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Сделайте вдох и расслабьтесь. Повторите на другую сторону. Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую.

Упр. 2. Оттягивание ноги назад. Зоны воздействия упражнения: ягодицы, задняя поверхность бедра.

Исходное положение. Встаньте на колени и локти. Одну ногу вытяните назад. Стопа при этом должна быть сокращена, пальцы упираются в пол. Выполните дыхательный цикл до паузы. Выполнение упражнения. Поднимите прямую ногу вверх и задержитесь на 8 счетов. Опустите ногу и вдохните. Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую.

Упр. 3. «Сейко». Зоны воздействия упражнения: ягодицы.

Исходное положение. Встаньте в коленно-локтевую позу, отставьте прямую ногу в сторону под углом 90 градусов к корпусу. Стопа стоит на полу. Сделайте дыхательное упражнение. Выполнение упражнения. Во время паузы поднимите прямую ногу вверх и держите так в течение 8-ми счетов. Опустите ногу и вдохните. Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую.

Упр. 4. «Алмаз». Зоны воздействия упражнения: внутренняя сторона рук.

Исходное положение. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Коснитесь пальцами одной руки пальцев другой руки, сведя руки перед собой. Локти нужно поднять до параллели с полом, спину можно немного округлить. Выполните дыхательный цикл до паузы. Выполнение упражнения. Как можно сильнее упритесь пальцами одной руки в пальцы другой, локти не опускайте. Задерживаться в этом положении следует на 8 счетов. После вдохните воздух и расслабьтесь. Количество повторов: 3.

Упр. 5. «Шлюпка». Зоны воздействия упражнения: внутренняя поверхность бёдер.

Исходное положение. Сядьте на пол, разведите прямые ноги так широко, как сможете. Носки «натяните» на себя. Руками обопритесь назад и выполните дыхательный цикл до паузы. Выполнение упражнения. Перенесите руки вперёд и тянитесь ими как можно дальше, пытаясь опустить корпус на пол. Тянитесь в течение 8 счетов. Потом вдохните и расслабьтесь снова, переведя руки назад. Количество повторов: 3.

Упр. 6. «Кренделёк». Зоны воздействия упражнения: талия, поясница, внешняя поверхность бедра.

Исходное положение. Сядьте на пол, скрестите ноги так, чтобы левое колено оказалось над правым. Правую ногу старайтесь держать как можно прямее, горизонтально. Левую руку поставьте за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыхательное упражнение. Выполнение упражнения. Перенесите вес на левую руку, правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе, а корпус поворачивайте влево, пока не сможете посмотреть назад. Задержитесь в этом положении на 8-10 счетов. Сделайте выдох и расслабьтесь. Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую.

Упр. 7. Растяжка подколенных сухожилий. Зоны воздействия упражнения: область под коленями, задняя поверхность бедра.

Исходное положение. Лягте на пол на спину и поднимите вверх прямые ноги, «натянув» носки на себя. Руками возьмите себя за икры. Выполните дыхательный цикл, не поднимая головы. Выполнение упражнения. Во время дыхательной паузы подтяните ноги к себе до возникновения «тянущего» ощущения под коленями. Задержитесь на 8 счетов. Количество повторов: 3.

Упр. 8. Брюшной пресс. Зоны воздействия упражнения: мышцы живота.

Исходное положение. Лежа на спине, согните ноги и поставьте стопы на пол на расстоянии 25-30 см друг от друга. Руки вытяните вверх к потолку перпендикулярно корпусу. Сделайте дыхательное упражнение. Выполнение упражнения. Потянитесь руками вверх и приподнимите лопатки. Голова при этом слегка запрокинута назад, шея расслаблена. Руки и грудь тянутся к потолку как можно выше. Задержитесь на 8-10 счетов. Количество повторов: 3.

Упр. 9. «Ножницы». Зоны воздействия упражнения: мышцы живота, акцент на нижнюю часть.

Исходное положение. Лягте на спину, ноги вместе. Руки положите ладонями вниз под ягодицы. Голова на полу, поясница прижата к полу. Выполните дыхательный цикл до паузы. Выполнение упражнения. Поднимите ноги на 8-9 сантиметров над полом и начинайте делать энергичные махи, заводя одну ногу за другую и наоборот, как будто работаете ножницами. Работайте в течение 8-9 счетов. Потом вдохните воздух и расслабьтесь. Количество повторов: 3.

Упр. 10. «Кошка». Зоны воздействия упражнения: мышцы корпуса, позвоночник.

Исходное положение. Встаньте на четвереньки (на колени и ладони). Голова поднята вверх, взгляд направлен вперёд, спина прямая. Выполните дыхательное упражнение. Выполнение упражнения. Опустите голову и прогните спину вверх как можно выше. Оставайтесь

в этом положении в течение 10 счетов. Вдохните воздух и расслабьтесь. Количество повторов: 3.

6.3. Упражнения в парах

Упр. 1.

И. п. Стойка спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх.

1. Полшага правой ногой вперёд.

2. Перенести тяжесть тела на правую ногу, прогнуться (руки не опускать).

3-4. И. п.

5-8. То же левой.

Упр. 2.

И. п. Стойка спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах.

1. Мах правой ногой вперёд.

2. И. п.

3-4. То же левой.

Упр. 3.

И. п. Стойка лицом друг к другу, взявшись за локти.

1. Мах правой ногой в сторону.

2. И. п.

3-4. То же левой.

5-6. Полуприсед.

7-8. И. п.

Упр. 4.

И. п. Стойка лицом друг к другу на расстоянии 1,5 шага, ноги врозь, руки вверх.

1-2. Наклон вперёд, руки на плечи друг другу (прогнуться, смотреть друг на друга).

3-4. И. п.

Упр. 5.

И. п. Стойка лицом друг к другу, руки на плечи.

1. Полуприсед.
2. И. п.
- 3-4. То же, но глубокий присед на носках.

Упр. 6.

И. п. Стойка лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки на плечи.

1. Первый номер наклон влево, второй - вправо.
2. И. п.
- 3-4. То же в другую сторону.

Упр. 7.

И. п. Стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на пояс друг другу.

1. Первый номер наклон влево, правую руку вверх, второй - вправо, левую руку вверх.
2. И. п.
- 3-4. То же, но в другую сторону.

Упр. 8.

И. п. Стойка спиной друг к другу, взявшись за руки.

- 1-2. Стать на одно колено, руки в стороны, прогнуться.
- 3-4. И. п.

Упр. 9.

И. п. Первый номер сидя на полу, руки вверх; второй стоит сзади, руки на лопатках первого.

1. Первый - наклон вперёд, второй усиливает его.
2. И. п.

Упр. 10.

И. п. Сидя на полу спиной друг к другу, соединить руки в локтевых сгибах, у первого номера ноги прямые, у второго согнуты в коленях.

- 1-2. Первый номер наклон вперёд, второй номер - наклон назад, прогнуться в верхней части позвоночника, выпрямить ноги.
- 3-4. И. п.
- 5-8. То же, но поменяв и. п.

Упр. 11.

И. п. Сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии шага, упереться ступнями в ступни партнёра. Руки поставить на пол за спиной.

1-4. Поочерёдное выпрямление ног с сопротивлением.

Упр. 12.

И. п. Лёжа на животе, руки в стороны (второй номер прижимает к полу ноги первого).

1-2. Прогнуться, руки вверх.

3-4. И. п.

Упр. 13.

И. п. Первый номер лёжа на животе, руки вверх; второй номер стоя верхом над первым.

1-2. Второй номер поднимает партнёра за локти, первый номер прогибается в пояснице, не отрывая бёдер от площади опоры.

3-4. И. п.

Упр. 14.

И. п. Лёжа на спине ступнями друг к другу, правая стопа между стоп партнёра, руки вдоль туловища.

1. Сед и наклон вперёд, руки на плечи партнёру.

2. Добавочный наклон.

3-4. И. п.

Упр. 15.

И. п. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь; первый номер - руки в стороны, второй держит первого за руки в области лучезапястных суставов хватом снизу.

1-8. На каждый счёт второй слабым рывком отводит руки первого назад (16-24 раза). Партнёры меняются ролями.

Упр. 16.

И. п. Стойка спиной друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки, руки вверх.

1-2. Первый номер наклон вперёд, второй - наклон назад. Прогибаясь в верхней части позвоночника, второй усиливает (осторожно) наклон партнёра вперёд (своим весом).

3-4. И. п.

5-8. То же, поменявшись ролями.

Упр. 17.

И. п. - стойка лицом друг к другу, руки на плечи.

1. Полуприсед на правой, левую в сторону на носок.

2. И. п.

3-4. То же левой.

Упр. 18.

И. п. Стойка лицом друг к другу, левую ногу вперёд, ладони первого упираются в ладони партнёра.

1-4. Попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

Упр. 19.

И. п. Стойка спиной друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки, руки в стороны.

1. Прыжком ноги вместе, руки вверх.

2. И. п. с переходом на ходьбу на месте

Упр. 20.

И. п. Стоя спиной друг к другу, руки вверх.

1. Выпад левой вперёд, наклониться назад.

2. И. п.

3-4. То же другой ногой.

Упр. 21.

И. п. Стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти.

1. Присесть.

2. И. п.

6.4. Игры с мячом

1. «Охотники и утки»

Играющие делятся на 2 команды: одна - охотники, другая - утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки»

внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

«Передал – садись!»

Игра проводится в зале или на площадке. Для её проведения требуется 2-3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2-3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6-8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передаёт мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встаёт. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и её капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его ваять, вернуться на своё место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

2. «Стой»

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для её проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом с руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнётся, то вновь бежит за мячом, и взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока.

Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

3. «Мяч среднему»

Участники делятся на 2-3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

4. «Мяч соседу»

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на своё место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

5. «По порядку номеров»

Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку номеров. Один из играющих берет мяч, выходит с ним на середину круга, а затем сильно ударяет мячом о землю и громко называет один из

номеров. Все игроки разбегаются в разные стороны. Тот, кого вызвали, становится водящим. Он ловит или поднимает с земли мяч и громко даёт команду: "Стой!" После этого все играющие должны сразу же остановиться. Водящий, не сходя с места, бросает мяч в любого участника игры, стараясь запятнать его. Играющий может как угодно уворачиваться от мяча, но с места сходить ему не разрешается. Если водящий промахнулся, он снова бежит за мячом. В это время остальные игроки могут свободно переходить с места на место, пока водящий, схватив мяч, снова скамандует: "Стой!" Водящего сменяет тот, кого он запятнает мячом.

6. «Лисы и охотники»

Площадка, размеры которой можно приравнять к баскетбольной (26x14 метров), ограничивается со всех сторон линиями. Из играющих выбирают водящего - "охотника". Ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие - "лисицы". Охотник выходит на середину площадки, а лисы собираются вокруг него. Охотник три раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска лисицы разбегаются в разные стороны. Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц, стараясь её запятнать. Осаленная лисица становится помощником охотника. Она получает право поднимать с земли мяч и передавать его охотнику, облегчая ему задачу. Таким образом, в ходе игры у охотника становится все больше помощников, а количество лисиц сокращается. Когда у охотника появится первый помощник, в игре начинает действовать такое правило. Лисицы могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы охотник с помощниками не смогли им завладеть. Теперь уже водящие стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить играющих. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица, проявившая себя самой ловкой, становится новым охотником. Игра проводится ещё раз. В ходе игры нужно следить за тем, чтобы лисицы не забежали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником охотника. Перед началом игры можно условиться, что салить мячом можно куда угодно, кроме головы.

7. «Выбей мяч»

Игра проводится с футбольным мячом. Играющие встают в круг на расстоянии одного метра один от другого. Участники игры выбирают водящего, который берет мяч и становится в середину круга. Ударяя ногой по мячу, он старается выбить его за пределы круга. Игроки стараются задержать мяч, подставляя ноги, любую часть тела, кроме рук, и не давая мячу вылететь из круга. Если игроки перехватят мяч, они начинают перекачивать его между собой. В этом случае задача водящего - отнять мяч у стоящих по кругу и снова сделать попытку выбить его за пределы круга. Если водящему это удалось, то на его место идет тот игрок, который пропустил мяч с правой стороны от себя. Следует условиться, что мяч считается правильно выбитым в том случае, если он пролетел не выше колен играющих. Можно принять и более сложный вариант игры. В этом случае игроки, стоящие по кругу, в ходе игры держатся за руки и не имеют права их разъединять. Остальные правила остаются прежними. Игру лучше проводить с одними мальчиками.

8. «Попробуй, отними!»

Участники располагаются по кругу. Они размыкаются на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие по кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный (или баскетбольный) мяч. Водящий бегаёт в середине круга. Он старается перехватить мяч или хотя бы дотронуться до мяча рукой, когда мяч находится в воздухе или в руках у игроков. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг. Перед игрой можно условиться, что мяч можно бросать друг другу не только по воздуху, но и перекачивать по земле. Играющие могут покидать своё место в кругу, если мяч выкатился из круга. Взяв мяч и вернувшись на место, они продолжают игру. Водящий также имеет право выбегать за круг и салить там мяч. Чтобы усложнить игру, можно выбрать двух водящих. Можно также договориться перебрасывать мяч по воздуху не выше вытянутых вверх рук и не ниже колен. За соблюдением этих

правил следит учитель, который за их нарушение вводит в игру новых водящих (из числа нарушителей правил), а прежних ставит в круг.

«Скорее в круг»

В середине площадки чертят круг диаметром 1-2 метра (в зависимости от числа играющих). Выбирают водящего, который становится в круг. Остальные игроки располагаются за кругом. Они становятся на равном расстоянии друг от друга и чертят вокруг себя небольшие кружки диаметром в 0,5 метра. Перед началом игры все участники входят в большой круг. Один из них подкидывает мяч вверх (и немного в сторону), а остальные, кроме водящего, разбегаются по своим кружкам. Водящий, как только мяч коснулся земли, старается ударом руки закатить мяч в центральный круг. Однако стоящие в кругах мешают ему сделать это, также отгоняя мяч руками. При этом они имеют право выбегать из своих кругов и отбегать от них. Но вместе с тем игроки зорко следят за тем, чтобы водящий не занял их место в кружке. В противном случае игрок, оставшийся без круга, становится новым водящим. Если водящему удалось закатить мяч в круг или прокатить его через круг, игра начинается снова. При этом учитель назначает нового водящего. Можно усложнить игру и условиться о том, что водящий может занимать не только свободный круг (когда из него выбежал игрок), но и прокатывать через этот круг мяч. Если это ему удастся сделать, то игрок, занимавший ранее этот круг, сменяет водящего. Участникам игры надо объяснить, что катить мяч по земле следует, поддерживая его руками. Нельзя ударять по мячу так, чтобы он подпрыгивал выше 30 сантиметров, а также дотрагиваться до мяча ногой. Нарушивший эти правила становится водящим.

9. «Точно в цель»

Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идёт водящий. Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идёт на его место. Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия.

Водящий все время увёртывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит: "Цель". Это означает, что мяч метается в водящего, а не передаётся партнёру по кругу. Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встаёт на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха, он встаёт на оба колена и в этом положении продолжает игру. Однако, если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, то он выходит из игры. Если же попал, то снова встаёт на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя. Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнёс при этом слова "цель", то попадание не засчитывается и игра продолжается без смены водящего.

12.«Стенка»

Эта игра рассчитана на мальчиков. Она поможет им научиться точно бить ногой по мячу, останавливать его и передавать партнёрам. Площадку 20х30 метров делят поперечной чертой на два поля. Участники игры образуют две команды, каждая из которых занимает одну половину поля. Игроки располагаются в шахматном порядке. В ходе игры они не имеют права заступать за среднюю линию поля на половину "противника". Судья вводит мяч в игру в середине поля ударом о землю. Мяч отскакивает к одной из команд. Её игрок передаёт мяч ногой партнёру или сам ударяет по мячу так, чтобы он проскочил через всю половину поля "противника" и выкатился за её заднюю черту. Если это удалось сделать, Бьющая команда получает одно очко, и игра начинается с центра поля. Но игроки "противника" выстраивают своеобразную стенку, они стараются ногами задержать мяч, остановить его, а затем, в свою очередь, попытаться пробить живую стенку, которая образована игроками противоположной команды. Первая половина игры продолжается 15 минут. Затем команды меняются сторонами площадки, и игра повторяется. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Важно, чтобы во время игры ребята соблюдали следующие правила:

останавливали мяч любой частью туловища, головой, но не хватали его руками. Ударяя мяч, играющие не должны поднимать его выше пояса. За эти нарушения мяч передаётся противоположной команде, а очко не засчитывается. Игрокам не разрешается переступить среднюю линию.

10. «Все в круг»

Игра проводится с волейбольным или баскетбольным мячом. Игроки делятся на две равные по количеству команды и выстраиваются в два круга. Игроки стоят на расстоянии вытянутых в стороны рук. Круги располагаются в трёх шагах один от другого. Перед игроками проводится черта. Игроки рассчитываются в кругах по порядку номеров. Первый номер выходит в середину круга с мячом в руках. По сигналу ведущего начинается соревнование между игроками в кругах. Стоящий в центре перебрасывает мяч второму номеру, а тот возвращает ему обратно. Тут же происходит обмен бросками с третьим, а затем по порядку с четвёртым, пятым номерами и т. д. Когда мяч обойдёт круг и снова вернётся к игроку с номером 2, тот, поймав мяч от среднего, выбегает с ним в центр круга и начинает, в свою очередь, перебрасываться со всеми по очереди игроками, начиная с третьего номера, и т. д. Игрок, начинавший соревнование, встаёт в круг на место сменившего его второго номера. Затем в роли центрального выступает третий номер, четвёртый и т. д. Игра в каждой команде заканчивается тогда, когда в середине круга побывают все игроки и мяч снова попадёт к первому номеру. Он выбегает с ним в центр и поднимает мяч вверх. Та из двух соревнующихся команд, которая закончила передачу раньше, считается победительницей при Условии, если она не нарушила следующих правил: центральные игроки, перебрасывая мяч, не пропустили никого из стоящих по кругу; участники игры передавали мяч заранее установленным приёмом (от груди, ударом о землю и т.д.). Если мяч упал на землю, игрок, уронивший его, должен поднять мяч, встать на своё место и продолжать игру. Соревнования в кругах проводятся два - три раза.

6.5. Подвижные игры разных народов

1. Хромая курица (Агсактовук).

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м - линии старта и финиша. Все играющие разбиваются на тройки. Два крайних игрока каждой тройки берутся за руки, а средний закидывает одну ногу на руки своих товарищей. Все тройки выстраиваются в одну линию на старте.

По сигналу руководителя все тройки бегут к финишу, причём в каждой из них средний игрок прыгает на одной ноге, опираясь руками на плечи товарищей. Тройка, прибежавшая к финишу раньше других, выигрывает. Если играющих много, то они подразделяются на две команды, которые делятся на тройки. По сигналу руководителя от каждой команды бежит тройка к финишу, затем следующие тройки, и так до конца. Каждая победившая тройка команды получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила

1. Тройки начинают бег только по сигналу руководителя.
2. Если играют командами, то на линии финиша следует поставить какие-либо предметы против каждой тройки. Каждая тройка должна обязательно обежать свой предмет на финише и возвратиться на линию старта.
3. Среднему игроку нельзя опускать поднятую ногу и становиться на, неё. В противном случае эта тройка проигрывает.

2. Цепь (Дузме).

Играющие становятся в колонну по одному, берут за поясицу друг друга (они должны крепко держаться). Самые сильные игроки становятся впереди и сзади. По сигналу колонна во главе с направляющим движется по площадке, увеличивая скорость. Когда скорость становится достаточно большой, ведущий изменяет направление и продолжает движение. Остальные игроки, держа за

поясницу друг друга, должны следовать за ним. Игроки, разорвавшие цепь во время изменения направления движения, выбывают из игры. Те, кто сумел удержаться в колонне, считаются победителями. Игра продолжается 3-5 мин.

Правило. Игрок, разорвавший цепь до начала движения или же не подчинившийся направляющему, выбывает из игры.

3. Взять в плен (Аланыянында).

На расстоянии 10-16 м одна от другой чертят две прямые линии по 10-20 м каждая (в зависимости от количества играющих). Разделившись на две команды, играющие выстраиваются за этими линиями («городами»). Жребием определяется, какой команде первой нападать. Из команды, защищающей свой «город», выбирается ведущий. Он занимает место посередине между «городами». По сигналу руководителя игрок нападающей команды старается проникнуть в «город» соперника. Если он благополучно проникнет в «город» соперника и возвратится к себе, то его команда имеет право взять в «плен» любого игрока, кроме капитана другой команды, и наступать ещё раз. Задача капитана - помешать игроку нападающей команды проникнуть в его «город» и вернуться обратно. Если капитан сумеет осалить перебегающего игрока, то его команда получает право наступать, а осаленный игрок выходит из игры. Если он его не осалил, то продолжает наступать та же команда. И так игра продолжается. Выигравшей считается команда, имеющая больше «пленных».

Правила

1. Нападение начинается по сигналу руководителя.
2. Нападающий, вышедший за границу площадки, считается осаленным.
3. Осаленные считаются «пленными» и не играют до конца игры, после чего подсчитывают их количество и определяют победителя.

4. Хромой журавль (Агсақдурна).

Проводятся две линии длиной 5-6 м каждая на расстоянии 10-15 м одна от другой. Играющие разделяются на две команды. Каждая команда становится за своей чертой. Играющие поднимают назад согнутую ногу и захватывают её разноимённой рукой. По сигналу руководителя обе команды прыгают навстречу друг другу.

Приблизившись к сопернику, отталкивают его туловищем, стараясь поставить на обе ноги. Ставший на обе ноги выходит из игры, и игра продолжается. Если же будет поставлен на две ноги капитан команды, то игра прекращается. Поэтому надо стремиться не только отталкивать соперника, защищая себя, но и защищать капитана от нападения.

Выигрывает команда, поставившая на обе ноги капитана соперников или большее количество игроков другой команды.

Правила.

1.Игрокам разрешается быстро сменять ногу, если они устали, но не разрешается стоять на обеих ногах.

2.Игрок, поставленный соперником на две ноги, выбывает из игры за боковую черту. 3. Толкать можно только туловищем.

5. Осаленные рукой (Элдегирди).

Чертится площадка длиной 20-30 м, шириной 5-10 м (в зависимости от количества играющих). Участники делятся на две команды, и каждая из них выбирает капитана. Они и проводят жеребьёвку. По жребью одна из команд должна скакать на одной ноге, другая бегать. Обе команды становятся шеренгами за параллельными линиями. По сигналу руководителя команды выбегают из-за своих линий и устремляются навстречу друг другу. Одна команда, прыгая на одной ноге, стремится осаливать игроков другой команды, бегающих в пределах площадки. Осаленные выходят из игры. Она продолжается до тех пор, пока не будут пойманы (осалены) все бегающие. Выбежавший за линию площадки считается пойманным и выходит из

игры. В момент осаливания игроку разрешается встать на вторую ногу.

Когда все пойманы, команды меняются ролями и игра начинается сначала. Выигрывает команда, сумевшая быстрее другой переловить всех бегающих.

Правила.

1. Начинать игру можно только по сигналу.
2. Если игрок стал на обе ноги не в момент осаливания, то он выходит из игры.

6. Стрельба из лука (Окатды).

Игра проводится на площадке, на лугу, поляне школьниками среднего и старшего возраста. В ней применяются самодельные луки и стрелы по количеству играющих (можно также использовать дротики и палки) и один маленький мяч (теннисный или простой резиновый).

Описание. На площадке проводится линия длиной 1 м. Все игроки выстраиваются сбоку от неё. По жребию (считалка, метание камня и др.) выбирается ведущий. Он втыкает свою стрелу в землю на расстоянии 10-15 м от линии, у которой выстроились игроки, а сам идёт в отведённый ему «городок», находящийся на расстоянии 8-10 м от черты сбоку от линии полёта стрел. В руках у него небольшой мяч. По сигналу все игроки (кроме ведущего) начинают стрелять по очереди по стреле ведущего, стараясь сбить её. Игрок, попавший в стрелу, имеет право сделать один прыжок вперёд на двух ногах и на месте приземления начертить линию, с которой будет стрелять при следующей попытке. Остальные игроки, не попавшие в стрелу, отправляются за своими стрелами, прыгая на одной ноге, а ведущий из своего «городка» старается осалить их мячом. Осаленный игрок становится ведущим, ставит свою стрелу на место прежней, а бывший ведущий забирает свою стрелу и становится стрелком.

Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из игроков не подойдёт к стреле. Он и является победителем.

Игру следует проводить под руководством кого-либо из взрослых, чтобы предупреждать опасные моменты в ней во время стрельбы из лука. Необходимо строго следить, чтобы все играющие были во время стрельбы в безопасном месте.

Правила

1. Место для ведущего должно находиться на безопасном от стрельбы расстоянии.

2. Стрелять можно только с черты, не заступая за неё, и только тогда, когда предыдущий игрок вернётся.

3. Ведущий стреляет только тогда, когда кого-либо осалит мячом или когда его стрела будет сбита. В процессе игры он следит за выполнением правил.

Игру можно сделать командной.

7. Ловля пояса (Гушакгапды).

На площадке чертятся две параллельных линии на расстоянии 15-20 м одна от другой (условно назовём их А и Б). Параллельно каждой черте на расстоянии 5 м проводят ещё по небольшой черте (условно В и Г). В центре линий В и Г чертят полукруги.

Играющие делятся на две равные по силам команды и выбирают капитанов. Бросается жребий, какой команде начинать игру первой. Команды выстраиваются за линиями А и Б. Игрок из команды, начинающей игру, бросает мяч в сторону соперников, которые стараются поймать его. Если соперники не поймают мяч, то он переходит к ним и они бросают его. Игрок, поймавший мяч, переходит на площадку соперника и становится в начерченный полукруг. Впереди него приседает на корточках игрок из команды соперника, который обхватывает за своей спиной руками его ноги, не давая ему возможности подпрыгивать во время ловли мяча.

Команда игрока, находящегося в полукруге на стороне соперника, берет мяч, и игроки её по очереди бросают ему мяч, а игроки противоположной команды препятствуют этому, отбивая или ловя

мяч. С этой целью они могут выбегать в поле и возвращаться на место.

Если мяч будет пойман игроком, стоящим в полукруге, то вся его команда садится на спины игроков другой команды, которые должны перенести их на противоположную сторону. Проигрывает команда, которой пришлось большее количество раз переносить соперников на спине.

Правила

1. Если мяч не достиг противоположной стороны, где стоит команда соперника, то игрок идёт за мячом и повторяет бросок.

2. Если мяч отбит, то бросок повторяется.

3. Игроки, перехватывающие мяч, не могут входить в полукруг и толкать игрока, ловящего мяч. Они могут выходить только на площадку игры.

4. Каждый раз после броска они возвращаются на своё место.

8. Чуррукдепкди.

Играющие чертят круг диаметром 4-5 м, в центр которого кладут кучку песка или мяч. Один игрок (выбранный) становится водящим и охраняет кучку или мяч. Все остальные размещаются за кругом.

По сигналу играющие стараются вбежать в круг и ногой сбить кучку песка или выбить из круга мяч. Водящий стережёт кучку (мяч) и осаливает забежавших в круг. Осаленный становится водящим, а водящий идёт на его место, и игра опять начинается по сигналу.

Правила

1. Ловить можно только в пределах круга, в противном случае результат не засчитывается.

2. Если играют вокруг кучки песка, достаточно только наступить на неё.

9. Вызов (Урды кашты).

На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 10-20 м проводят линии «городов». Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах, каждая за линией своего «города». Капитаны команд устанавливают (путём жребия), кто начинает игру. Капитан команды, начинающей игру, посылает одного из своих игроков к соперникам. Посланный должен коснуться кого-либо из игроков и убежать от него в свой «город». Тот, кого он коснулся, бежит за ним, стараясь догнать его до «города» (можно начертить среднюю линию, до которой разрешается ловить убегающих). Если догоняющему удастся осалить, то осаленный выбывает из игры. Затем по сигналу капитана другой команды бежит указанный им игрок к соперникам на вызов, также касается любого игрока и убегает от него. Тот, кого догнали, выбывает из игры. В противном случае выбывает не догнавший. Выигрывает команда, в которой останется больше игроков к концу игры.

Правила

1. Капитан команды посылает игрока по своему усмотрению.
2. Сам капитан может также принять участие в вызове соперника, а если будет пойман, на его место выбирают нового капитана.

Вариант. Для более активного участия игроков можно посылать одновременно двух-трёх играющих на вызов.

Пойманные игроки могут не выходить из игры, а им засчитываются проигрышные очки или они становятся «пленными». Каждый «пленный» стоит сзади поймавшего его. Его можно выручить. Для этого надо вызвать поймавшего чьего игрока и убежать от него. Тогда не поймавший идёт в «плен», а «пленный» возвращается к себе в «город».

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркадьева Т.Г. Направления организации учебно-профессиональной адаптации иностранных студентов в российском вузе / Т.Г.Аркадьева, С.С. Владимирова, Н.С. Федотова // Образование и наука. 2012. № 5. С. 116-129.
2. Булганина С.В., Лебедева Т.Е. Выбор ключевых преимуществ языковых центров на основе исследований предпочтений потребителей // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований 2016. № 10 (3). С. 453-457.
3. Булганина С.В., Шкунова А.А. Исследование этико-когнитивных отношений в процессе обучения студентов вуза // Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 3 (28). С. 140.
4. Бусловская Л.К., Рыжкова Ю.П. Нарушение адаптации у студентов первокурсников университета. // Материалы Международного симпозиума «Адаптационная физиология и качество жизни: проблемы традиционной и инновационной медицины». - М.: РУДН, - 2008. - С. 71-73.
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 240 с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
7. Власова Ж.Н., Сергеев Д.В. Формирование идеального образа физического развития в российской культуре: учебное пособие. / Ж.Н. Власова, Д.В. Сергеев. Чита: Изд-во ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. – 87 с.
8. Вяткин Б.А., Хотинец В.Ю. Этническое самосознание как фактор развития индивидуальности // Психологический журнал 2006. - Т. 17, № 5. с. 69-75.

9. Галимов Ф.Г. Роль физической культуры в учебном процессе студентов медиков / Ф. Х. Галимов, И. И. Каскинова, Р. И. Каскинова // Молодой учёный. - 2019. - № 23 (261). - С. 162-164.
10. Гасанов Н.Н. О культуре межнационального общения // Социально-политический журнал. 1997. № 3. С. 233.
11. Груцьяк Н.Б. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе / Н. Б. Груцьяк, В. И. Груцьяк // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 2. - С. 37-73.
12. Егоров Е.Е., Лебедева Т.Е. Дискурсивное поле роста транспарентности российских вузов в контексте их интеграции в европейское пространство // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 327.
13. Земцов П.С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П. С. Земцов // Молодой учёный. - 2018. - № 38 (224). - С. 183-187.
14. Зотин В.В., Дьяченко А.И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодёжи // сб. трудов Всероссийской НПК. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения». –Томск, 2016. - С. 432-439.
15. Зотин В.В., Мельничук А. А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении // сб. трудов МНПК «Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее». - Курган, 2014. С.45–47
16. Зубкова А.А., Фелькер Е.В., Бароян М.А., Винокур А.В. Особенности воспитательного процесса при обучении студентов-медиков // Современные проблемы науки и образования. - 2017. № 2. С. 190-203.
17. Италиазова А.А. Проблема адаптации иностранных студентов в российских вузах / Италиазова А.А, Еремина Н.К. // Межкультурная коммуникация в современном мире: материалы II межвузовской

- научно-практической конференции иностранных студентов / под ред. Ю. А. Шурыгиной. Пенза, 2013. С. 56–58.
18. Капезина Т.Т. Проблемы обучения иностранных студентов в российском вузе // Наука. Общество. Государство. 2014. № 1(5). С. 129–138.
19. Кудряшов Н.А. Адаптация студента-иностранца в вузе: проблемы и пути их решения / Н.А. Кудряшов. - Краснодар: Издательский Дом «Юг», 2016. - 78 с.
20. Кузнецова Т.Е., Перфилова И.Л., Соколова Т.В. и др. Особенности обучения китайских студентов в вузах РФ / Подготовка иностранных абитуриентов в вузы Российской Федерации. - СПб: Изд. Политехнического Университета, 2010. С. 238-236.
21. Королинская С.В. Некоторые проблемы адаптации иностранных студентов английского отделения НФаУ// Физическое воспитание студентов № 4.- 2011. С.48-51.
22. Лахтин А.Ю. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры : автореф. дисс. канд. пед. наук/ А. Ю. Лахтин. - Барнаул 2011. - 24.с.
23. Матвеев Е.А. Теория и практика физической культуры: учебное пособие для вузов. - М.: Просвещение. 2009. - 321с.
24. Меренков А.В., Антонова Н.Л., Дорожинская Н.С. Проблемы социальной адаптации иностранных студентов в Уральском федеральном университете // Известия Урал. федерал. университета. Сер. 3 «Общественные науки». 2013. № 4 (121). С. 185-192.
25. Милюкова О.В., Боталова В.В. Исследование уровня толерантности студентов вузов с обучением иностранных студентов // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки. 2016. № 2. С. 130-132.

26. Морозова О.В. Анализ физической подготовленности иностранных студентов АГМУ / О.В Морозова, О.Ю. Блохина, Е.Г. Коноплева // Тенденция развития психологии, педагогики и образования: материалы научно-практической конференции // Вестник РГМУ, 2016. - С. 44-46.
27. Морозова, Ю. В. К вопросу об адаптации иностранных студентов в многонациональном вузе: региональные аспекты / Ю. В. Морозова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 129-132.
28. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного подхода к спортивно-гуманитарному воспитанию студентов. Теория и практика физической культуры. 2002г. № 1 с. 54–55.
29. Пахноцкая О.В. Сравнительная характеристика физической подготовленности отечественных и иностранных студентов в процессе обучения на 1-2 курсах стоматологического факультета, относящихся к основной медицинской группе / О.В. Пахноцкая [и др.] // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 66-й науч. сес. сотр. ун-та, 27-28 янв. 2011 г. – Витебск : ВГМУ, 2011. – С. 368-369. – Режим доступа: <http://elib.vsmu.by/handle/123/10113>.
30. Пермяков О.М. Адаптация обучающихся к образовательному процессу на занятиях физической культурой / Пермяков О. М., Бараковских К. Н. // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: сборник статей. Тюмень, 2019. С. 223–226.
31. Поздняков И.А. Проблемы адаптации иностранных студентов в России в контексте педагогического сопровождения / И. А. Поздняков // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2010. № 121. С. 161–167.
32. Попов А.С., Прохоров А.В., Хурушвили И.Н. Проблемы обучения иностранных граждан в техническом университете на неродном для

них языке // Науч. Вестн. МГТУ ГА. Сер. «Международная деятельность вузов». 2005. № 94(12). С. 66–73.

33. Прохорова М.П., Семченко А.А. Концептуальные основы и механизмы реализации инновационного развития педагогического образования // Вестник Мининского университета. -2015. -№ 4 (12). С. 67-72.

34. Смышляев К.А. Профессионально-педагогические затруднения преподавателя физической культуры вуза при взаимодействии с иностранными студентами [Электронный ресурс] / К.А. Смышляев // Современные проблемы науки и образования. - 2016. - №6. - URL: <https://www.science-ducation.ru/ru/article/view?id=25933>.

35. Соловьёв В.Н. Физическое здоровье студентов как фактор адаптации к образовательному процессу в вузе // Вестник Урал. гос. технического ун-та - УПИ. Екатеринбург, 2003. № 10 (30). С. 119.

36. Солянкина Л.Е. Программа психологического сопровождения студентов Волгоградской государственной академии физической культуры в условии инновационного образовательного процесса // Научно-методический журнал Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2013.- № 1(5).- С.83-86.

37. Тюрина Н.А., Фаина А.Г. Толерантность общества как условие успешной социальной адаптации иностранных студентов // Научные исследования: от теории к практике. 2015. Т. 1. № 2 (3). С. 343-346.

38. Ушакова И.А. Здоровьесберегающая социализация иностранных студентов в медицинских вузах России: автореф. дис. ...докт. социал. наук / И. А. Ушакова.- Волгоград.- 2012.- 36с.

39. Ушакова И. А., Мандриков В. Б. Здоровьесбережение - необходимое условие успешного профессионального обучения иностранных студентов-медиков / И. А. Ушакова, В. Б. Мандриков // Сборник научных трудов «Вестник Волгоградского медицинского университета». - №4 (36). - Волгоград, 2010. - С. 22-24.

40. Фазлеева Е.В. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению / Е.В. Фазлеева, Н.В. Власенко, А.С. Шалавина // Наука и спорт: Современные тенденции. – Казань: КФУ, 2016. – №2 (Том 11). – С. 32-33.

41. Шевелева С.И. Формирование межкультурной компетенции обучающихся из стран азиатско-тихоокеанского региона на этапе предвузовской подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / С.И. Шевелева – Томск: ТГПУ. – 2015. – 23 с.

Учебное издание

Мостовая Татьяна Николаевна

**Особенности занятий физической культурой в вузе для
иностраннх студентов**

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 23.05.2023 г.

Объем 7,9 печ.л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru

e-mail: info@mabiv.ru

