

УДК 378:796-054.68

DOI 10.30914/2072-6783-2022-16-2-175-181

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

**В. В. Кудрявцева, С. Н. Федорова**

*Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

**Аннотация. Введение.** Современное состояние системы профессионального образования во всем мире характеризуется высокой академической мобильностью. Как показывает практика, начало обучения иностранных студентов в новых социокультурных условиях вызывает стресс, психофизиологические проблемы, снижение работоспособности, обострение хронических заболеваний и т. п., связанные с адаптацией к новому укладу жизни, к новой языковой среде, к новому климату, к новому социальному окружению. Основные проблемы в организации занятий по физической культуре с иностранными студентами также связаны с наличием специфических религиозных и культурных традиций и особенностями адаптации иностранных студентов к условиям проживания и обучения в новых социокультурных условиях. **Цель** данной работы – выявление условий для эффективной организации занятий по физической культуре и спорту с иностранными студентами. **Материалы и методы.** В работе применялись методы анализа научно-методических трудов, обобщение передового практического опыта по теме исследования, позволяющие рассмотреть проблему организации занятий по физической культуре для иностранных студентов в российских вузах, а также количественно-качественный анализ результатов контрольных испытаний. **Результаты исследования, обсуждения.** Как показали результаты проведенного исследования, некоторые показатели физической подготовленности у иностранных студентов развиты статистически более высоко, чем у российских студентов, а некоторые, наоборот, более низко. **Заключение.** Особая роль курса «Физическая культура и спорт» в вузе, обусловленная его оздоровительной направленностью и обязательностью для всех без исключения вузов и факультетов, требует особого внимания к организации занятий по физической культуре и спорту для иностранных студентов. При организации и проведении занятий должны быть учтены факторы культурных и религиозных особенностей иностранных студентов, исходного уровня их физической подготовленности, особенностей адаптации в новых социокультурных условиях.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, занятия, иностранные студенты, физическая подготовленность, адаптация

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Кудрявцева В. В., Федорова С. Н. Организация занятий по физической культуре и спорту для иностранных студентов // Вестник Марийского государственного университета. 2022. Т. 16. № 2. С. 175–181. DOI: <https://doi.org/10.30914/2072-6783-2022-16-2-175-181>

## ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES FOR INTERNATIONAL STUDENTS

**V. V. Kudryavtseva, S. N. Fedorova**

*Mari State University, Yoshkar-Ola, Russian Federation*

**Abstract. Introduction.** The current state of the professional education system around the world is characterized by high academic mobility. As practice shows, the beginning of education of international students in new socio-cultural conditions causes stress, psychophysiological problems, reduction of work capacity, exacerbation of chronic diseases, etc., associated with adaptation to a new way of life, to a new language environment, to a new climate, to a new social environment. The main problems in organizing physical education classes with international students are also related to the presence of specific religious and cultural traditions and the peculiarities of adaptation of foreign students to living and learning conditions in a new socio-cultural environment. **The purpose** of this work is to identify the conditions for effective organization of physical education and sports classes with international students. **Materials and methods.** Methods of analysis of scientific and methodological works, generalization of advanced practical experience on the research topic, allowing to consider the problem of organization of physical education classes for international students in Russian universities, as well as quantitative and

qualitative analysis of the results of control tests were used in the work. **Research results, discussion.** As the results of the study showed, some indicators of physical fitness in international students are statistically more developed than in Russian students, and some, on the contrary, are lower. **Conclusion.** The special role of the course “Physical Education and Sports” in higher education institution, due to its health-improving orientation and compulsory for all universities and faculties without exception, requires special attention to the organization of physical education and sports classes for international students. While organizing and conducting classes, the factors of cultural and religious characteristics of international students, their initial level of physical fitness, peculiarities of adaptation in new socio-cultural conditions should be taken into account.

**Keywords:** physical education, sports, activities, international students, physical fitness, adaptation

The authors declare no conflict of interests.

**For citation:** Kudryavtseva V. V., Fedorova S. N. Organization of physical education and sports classes for international students. *Vestnik of the Mari State University*. 2022, vol. 16, no. 2, pp. 175–181. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.30914/2072-6783-2022-16-2-175-181>

## Введение

Современное состояние системы профессионального образования во всем мире характеризуется высокой академической мобильностью. Многие страны, славящиеся высоким уровнем образования, такие, как Великобритания, Германия, Канада, Франция, Япония и др., рассматривают приток иностранных студентов как одно из важнейших направлений своей внешней международной политики и экономического роста. В перечисленных и ряде других стран оказание образовательных услуг иностранным студентам входит в перечень наиболее доходных экспертных отраслей. Речь в данном случае идет об обучении иностранных студентов по программам высшего, среднего и дополнительного профессионального образования, прохождения ими языковых курсов и стажировок.

Российская Федерация не остается в стороне от этих процессов и также является активным участником экспорта образования. Особенно актуальными вопросы обучения иностранных студентов в российских вузах стали в последние пять лет. В Марийском государственном университете большая часть студентов прибыла из стран СНГ, объяснением этому является признание в полном объеме российского образования в постсоветское время. Из стран дальнего зарубежья в МарГУ обучаются иностранцы из стран Ближнего Востока, Индии, Африканского континента [8].

Тем не менее, по данным 2021 года, в связи с ограничениями, связанными с продолжающейся во всем мире пандемией COVID-19, около половины иностранных студентов, обучающихся в

российских вузах, не смогли въехать в Россию. По данным Минобрнауки, из более 316 тысяч иностранных студентов, обучающихся всех уровней и форм обучения, свыше 145 тысяч человек сейчас вынужденно не могут въехать на территорию Российской Федерации или выехать из страны проживания. В этой связи важно усилить возможности применения новых способов организации дистанционных форм обучения по всем учебным дисциплинам в российских вузах и занятий по физической культуре.

**Цель данной работы** – выявление условий для эффективной организации занятий по физической культуре и спорту с иностранными студентами.

## Материалы и методы

В работе применялись методы анализа научно-методических трудов, обобщение передового практического опыта по теме исследования, а также количественно-качественный анализ результатов контрольных испытаний.

## Результаты исследования и их обсуждение

Как показывает практика, начало обучения иностранных студентов в новых социокультурных условиях вызывает стресс, психофизиологические проблемы, снижение работоспособности, обострение хронических заболеваний и т. п., связанные с адаптацией к новому укладу жизни, к новой языковой среде, к новому климату, к новому социальному окружению. По мнению отечественных исследователей в области физического воспитания С. С. Бучева, Е. В. Косяковой [2],

Е. Н. Ляшко [9], И. И. Каштановой [7], В. Д. Десяткина [5], проблемы адаптации иностранных студентов к условиям обучения в российских вузах могут быть решены в рамках организуемого в вузах физического воспитания.

В российских вузах физическое воспитание является неотъемлемой частью учебного процесса и охватывает всех без исключения студентов, в том числе иностранных. Реализуемый в отечественных вузах процесс физического воспитания студентов ориентирован прежде всего на их физическую подготовку, приобщение к здоровому образу жизни, формирование физических качеств (силы, выносливости, сноровки, ловкости и т. д.).

Особое внимание уделяется развитию личности студента, и здесь очень важно достичь соответствия между применяемыми на занятиях по физической культуре педагогическими технологиями и индивидуальными особенностями студента: его опытом, мировоззренческими установками, физическими возможностями<sup>1</sup>. Данный факт актуализирует проблему организации занятий по физической культуре для иностранных студентов в силу того, что большинство применяющихся в

отечественной высшей школе педагогических технологий ориентированы прежде всего на российских студентов.

Для того чтобы подтвердить гипотезу о том, что при обучении иностранных студентов в российских вузах требуется особый подход в организации занятий по физической культуре и спорту, нами было организовано и проведено эмпирическое исследование на базе ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет». В эксперименте приняли участие 130 иностранных студентов из Египта и Индии и 130 российских студентов. В обеих группах были проведены контрольные испытания при помощи стандартных тестов для оценки основных показателей физической подготовленности. В тестовую батарею были включены следующие испытания: бег 100 м/с – для оценки быстроты, прыжок в длину с места (см) – для оценки силовых способностей, челночный бег 3x10 м/с – для оценки координационных способностей, наклон вперед из положения стоя (см) – для оценки гибкости и бег 3000 м/мин – для оценки выносливости. Полученные нами результаты представлены в таблице в сравнительно-сопоставительном плане.

Таблица / Table

**Сравнение показателей физической подготовленности иностранных и российских студентов вуза / Comparison of physical fitness indicators of international and Russian university students**

Показатель физической подготовленности / Physical fitness indicators	Средние арифметические значения / Arithmetic averages		Результаты статистического сравнения (по t-критерию Стьюдента) / Results of statistical comparison (by Student's t-criterion)
	Иностранные студенты / International students	Российские студенты / Russian students	
Бег 100 м (с)	14,23	13,46	3,46
Прыжок в длину с места (см)	214,2	229,5	3,46
Челночный бег 3x10 м (с)	7,87	6,92	3,98
Бег 3000 м (мин)	13,88	12,64	4,12
Наклон вперед из положения стоя (см)	6,2	10,5	4,18

Как показали результаты проведенного исследования, представленные в таблице, некоторые показатели физической подготовленности у иностранных студентов развиты статистически более высоко, чем у российских студентов, а некоторые, наоборот, более низко. Объяснением тому могут служить специфические религиозные и культурные традиции у иностранных студен-

тов, особенности их адаптации к новым социокультурным условиям.

Полученные нами данные подтверждаются и результатами исследований других отечественных авторов, где также указывается более низкий, по

<sup>1</sup> Сакун Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособ. для студентов высших учебных заведений. М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008. 205 с.

сравнению с российскими студентами, уровень физической подготовленности иностранных студентов. В частности, в исследовании, проведенном В. Д. Девяткиным, Г. В. Пономаревой и Г. В. Котовой [5], были получены результаты, свидетельствующие о том, что такие физические качества, как сила, быстрота и выносливость, у иностранных студентов развиты в среднем на 20–30 % ниже, чем у российских студентов. Результаты других исследований показывают сравнительно более низкий уровень функциональной подготовленности иностранных студентов по сравнению с российскими. Исследование уровня физической подготовленности студентов из разных стран мира, которые проходят обучение в Российском университете дружбы народов, проведенное А. Д. Дугблей, А. Н. Малышевым, А. А. Сопаревым, Д. А. Потаповым, О. В. Погореловой [6], подтвердило невысокий уровень развития у иностранных студентов большинства физических качеств, в частности выносливости и скоростно-силовых качеств. В связи с этим актуализируются вопросы тьюторского сопровождения иностранных обучающихся при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту и обеспечения индивидуализированного подхода в отношении каждого иностранного студента.

Одной из первостепенных задач преподавателя при организации такого рода работы является определение исходного уровня их физической подготовленности и уже на основе полученных данных – построение дальнейшей работы по физическому воспитанию иностранных студентов. Нужно отметить, что потребуется такое построение занятий по физической культуре и спорту, которое обеспечит ускоренный темп развития основных физических качеств и приобретение новых двигательных навыков иностранными студентами, чтобы результаты их физической подготовленности могли достичь в оптимальные сроки принятых в отечественной практике физического воспитания нормативов. С другой стороны, следует учитывать недостаточную физическую подготовленность иностранных студентов и исходя из этого регулировать интенсивность физических нагрузок на занятиях, планировать периоды работы и отдыха.

Кроме того, при организации занятий по физической культуре и спорту с иностранными студентами важно обеспечивать не только достижение студентами физического, но и морального

удовлетворения, их самостоятельную подготовку [5]. Преподаватель физической культуры должен выступать в качестве консультанта, оказывая иностранным студентам квалифицированную помощь в выборе направления самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, определении длительности и интенсивности самостоятельных занятий физической культурой, подборе физических упражнений для самостоятельных занятий и прочее. Здесь необходимо ориентироваться на такие факторы, как:

- личные цели иностранных студентов в области физического воспитания;
- уровень предварительной физической подготовленности иностранных студентов;
- объем текущей академической нагрузки при обучении иностранных студентов в данном конкретном вузе, на определенном факультете;
- наличие у иностранных студентов материально-технических возможностей самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Для того чтобы занятия физической культурой в российском вузе приносили иностранным студентам положительные эмоции, должны быть соблюдены следующие педагогические условия:

- обеспечение возможности познания иностранными студентами своих возможностей в области физической культуры, собственного физического самосовершенствования;
- выбор педагогических воздействий в области физического воспитания, в соответствии с физической подготовленностью иностранных студентов;
- обеспечение возможности получения иностранными студентами новых, позитивных ощущений от занятия физическими упражнениями;
- способствование достижению иностранными студентами высоких результатов, личных целей в рамках физического воспитания;
- обеспечение взаимопонимания иностранных студентов с преподавателем физической культуры [1].

Важным направлением физического воспитания иностранных студентов в российских вузах является спортивно-массовая работа. Дополняя учебные занятия по физической культуре в вузе, спортивно-массовая работа решает задачу рациональной организации активного двигательного досуга студентов, в том числе иностранных студентов, обучающихся в российских вузах, повышая их физическую подготовленность и уровень здоровья [10].

Значимость занятий физической культурой для иностранных студентов, обучающихся в российских вузах, связана с тем, что они выполняют целый ряд социальных функций, которые представлены на рисунке.

Рассматривая более подробно социальные функции занятий по физической культуре в вузе,

можно отметить, что реализация преобразовательно-созидательной функции способствует достижению иностранными студентами необходимого уровня физической подготовленности, развития их основных физических качеств, а также поддержанию и укреплению их здоровья, их личностному развитию.

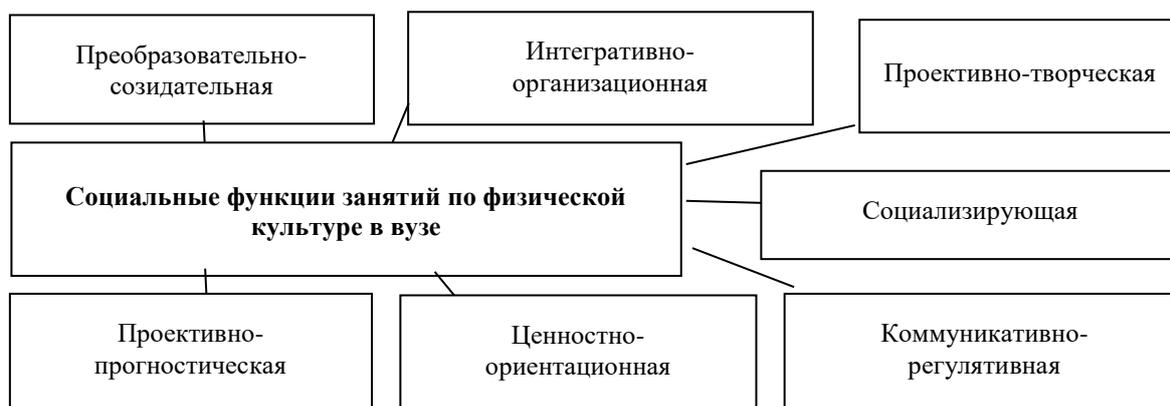


Рис. Основные социальные функции занятий физической культурой в вузе /  
Fig. The main social functions of physical education classes at the university

### Заключение

Проблема организации занятий по физической культуре и спорту для иностранных студентов в современной отечественной системе высшего образования не теряет своей актуальности в силу неуклонного роста количества иностранных студентов в российских вузах, росту престижа и востребованности российского образования на мировом рынке образовательных услуг. Наличие действующей нормативно-правовой базы реализации обучения иностранных студентов в российских вузах делает возможным разработку методических рекомендаций, учебных программ, педагогических технологий и т. п. по различным учебным дисциплинам. Особая роль курса «Физическая культура и спорт» в вузе, обусловленная его оздоровительной направленностью и обяза-

тельностью для всех без исключения вузов и факультетов, требует особого внимания к организации занятий по физической культуре и спорту для иностранных студентов. Особенно это актуально в связи с продемонстрированным в практическом исследовании фактом отставания иностранных студентов в развитии показателей их физической подготовленности по сравнению с российскими студентами. В данном случае должны быть учтены факторы культурных и религиозных особенностей иностранных студентов, традиций преподавания физической культуры в их странах, предварительного опыта занятий физкультурой и спортом, исходного уровня их физической подготовленности, владения русским языком, длительности пребывания в России и особенностей адаптации в новых социокультурных условиях.

1. Арсеньев Д. Г., Зинковский А. В., Иванова М. А. Социально-психологические и физиологические проблемы адаптации иностранных студентов. СПб. : Изд-во СПбГПУ, 2003. 160 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19523278> (дата обращения: 03.02.2022).

2. Бучнев С. С., Косякова Е. В. Особенности построения процесса физического воспитания с иностранными студентами в вузе // В мире научных открытий. 2012. № 5–1 (29). С. 116–125. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17904477> (дата обращения: 05.02.2022).

3. Воронин С. М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов: монография. Ярославль : Ярославский гос. ун-т, 2009. 281 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20057564> (дата обращения: 08.02.2022).

4. Воронцова Е. С., Голдованский Е. П. Формирование положительного образа России у иностранных студентов средствами физического воспитания // Совершенствование воспитательной работы в вузе: патриотическое воспитание: сборник статей VI Межвузовской научно-практической конференции. Киров : Вятский государственный университет, 2020. С. 225–230. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42565171> (дата обращения: 03.02.2022).

5. Девяткин В. Д., Кирилина А. Ю., Котова Г. В., Пономарева Г. В. Физическое воспитание иностранных студентов // Современная система воспитания студента медицинского вуза: состояния и направления развития. Рязань, 2016. С. 224–226. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25916930> (дата обращения: 10.02.2022).

6. Дугблей А. Д., Малышев А. Н., Сопарев А. А., Потапов Д. А., Погорелова О. В. Физическая подготовленность иностранных студентов как основа повышения качества процесса по физическому воспитанию // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 101–105. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovlennost-inostrannyh-studentov-kak-osnova-povysheniya-kachestva-protseсса-po-fizicheskomu-vozpitaniiyu> (дата обращения: 03.02.2022).

7. Каштанова И. И., Кленникова Т. В., Михайлина О. А. Особенности физического воспитания иностранных студентов и их адаптация в медицинском вузе // Современные научные исследования и разработки. 2019. № 1 (30). С. 525–527. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37113167> (дата обращения: 08.02.2022).

8. Кудрявцева В. В., Федорова С. Н. Средства физической культуры и спорта в процессе адаптации студентов-иностранцев к учебе // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 6. DOI: <https://doi.org/10.17513/spno.30357>

9. Ляшко Е. Н., Битарова Л. Г. Роль физического воспитания иностранных студентов на этапе предвузовской подготовки // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. С. 156–157. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41593042> (дата обращения: 05.02.2022).

10. Павлов В. И., Камбурова И. Н. Оптимизация процесса воспитания физической культуры у студентов иностранных государств // Научные тенденции: педагогика и психология: сборник научных трудов по материалам международной научной конференции. Самара : ЦНК МНИФ «Общественная наука», 2016. С. 6–8. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28817800&pf=1> (дата обращения: 05.02.2022).

*Статья поступила в редакцию 24.02.2022; одобрена после рецензирования 15.03.2022; принята к публикации 01.04.2022.*

#### Об авторах

##### **Кудрявцева Валентина Витальевна**

аспирант, Марийский государственный университет (424000, Российская Федерация, г. Йошкар-Ола, пл. Ленина, д. 1), [valentinakud\\_79@mail.ru](mailto:valentinakud_79@mail.ru)

##### **Федорова Светлана Николаевна**

доктор педагогических наук, профессор, Марийский государственный университет (424000, Российская Федерация, г. Йошкар-Ола, пл. Ленина, д. 1), [svetfed65@rambler.ru](mailto:svetfed65@rambler.ru)

*Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.*

1. Arsenyev D. G., Zinkovsky A. V., Ivanova M. A. Sotsial'no-psikhologicheskie i fiziologicheskie problemy adaptatsii inostrannykh studentov [Socio-psychological and physiological problems of adaptation of foreign students]. SPb., Publishing House of SPbSPU, 2003, 160 p. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19523278> (accessed 03.02.2022). (In Russ.).

2. Buchnev S. S., Kosyakova E. V. Osobennosti postroeniya protseсса fizicheskogo vozpitaniya s inostrannymi studentami v vuze [Features of construction of process of physical education with foreign students in high school]. *V mire nauchnykh otkrytii* = In the World of Scientific Discoveries, 2012, no. 5–1 (29), pp. 116–125. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17904477> (accessed 05.02.2022). (In Russ.).

3. Voronin S. M. Lichnostno orientirovannaya fizicheskaya podgotovka studentov neprofil'nykh vuzov: monografiya [Personality-oriented physical training of students of non-core universities: monograph]. Yaroslavl, Publishing House of Yaroslavl State University, 2009, 281 p. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20057564> (accessed 08.02.2022). (In Russ.).

4. Vorontsova E. S., Goldovansky E. P. Formirovanie položitel'nogo obraza Rossii u inostrannykh studentov sredstvami fizicheskogo vozpitaniya [Formation of a positive image of Russia at foreign students by means of physical education]. *Sovershenstvovanie vozpitatei'noi raboty v vuze: patrioticheskoe vozpitanie: sbornik statei VI Mezhvuzovskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* = Improving educational work at the university: patriotic education: collection of articles of the VI Inter-university scientific and practical conference, 2020, pp. 225–230. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42565171> (accessed 03.02.2022). (In Russ.).

5. Devyatkin V. D., Kirilina A. Y., Kotova G. V., Ponomareva G. V. Fizicheskoe vozpitanie inostrannykh studentov [Physical education of foreign students]. *Sovremennaya sistema vozpitaniya studenta meditsinskogo vuza: sostoyaniya i napravleniya razvitiya* = The modern system of education of a medical university student: conditions and directions of development, Ryazan, 2016, pp. 224–226. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25916930> (accessed 10.02.2022). (In Russ.).

6. Dugbley A. D., Malyshev A. N., Soparev A. A., Potapov D. A., Pogorelova O. V. Fizicheskaya podgotovlennost' inostrannykh studentov kak osnova povysheniya kachestva protseсса po fizicheskomu vozpitaniiyu [Physical fitness of foreign students as a basis for improving the quality of the process of physical education]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* = Scientific notes of

the Lesgaft University, 2019, no. 3 (169), pp. 101–105. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovlennost-inostrannykh-studentov-kak-osnova-povysheniya-kachestva-protssessa-po-fizicheskomu-vospitaniyu> (accessed 03.02.2022). (In Russ.).

7. Kashtanova I. I. Klennikova T. V., Mikhailina O. A. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya inostrannykh studentov i ikh adaptatsiya v meditsinskom vuze [Features of physical education of foreign students and their adaptation in a medical university]. *Sovremennye nauchnye issledovaniya i razrabotki* = Modern Scientific Research and Development, 2019, no. 1 (30), pp. 525–527. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37113167> (accessed 08.02.2022). (In Russ.).

8. Kudryavtseva V. V., Fedorova S. N. Sredstva fizicheskoi kul'tury i sporta v protsesse adaptatsii studentov-inostrantsev k uchebe [Means of physical culture and sports in the process of adaptation of foreign students to study]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* = Modern Problems of Science and Education, 2020, no. 6. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.17513/spno.30357>

9. Lyashko E. N., Bitarova L. G. Rol' fizicheskogo vospitaniya inostrannykh studentov na etape predvuzovskoi podgotovki [The role of physical education of foreign students at the stage of pre-university preparation]. *Tezisy dokladov XLIV nauchnoi konferentsii studentov i molodykh uchennykh vuzov Yuzhnogo federal'nogo okruga: materialy konferentsii* = Abstracts of the XLIV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District, 2017, pp. 156–157. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41593042> (accessed 05.02.2022). (In Russ.).

10. Pavlov V. I., Kamburova I. N. Optimizatsiya protssessa vospitaniya fizicheskoi kul'tury u studentov inostrannykh gosudarstv [Optimization of the process of physical culture education among students of foreign countries]. *Nauchnye tendentsii: pedagogika i psikhologiya: sbornik nauchnykh trudov po materialam mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii* = Scientific trends: pedagogy and psychology. Collection of scientific papers based on the materials of the international scientific conference, Samara, TsNK MNIF "Social science", 2016, pp. 6–8. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28817800&pff=1> (accessed 05.02.2022). (In Russ.).

*The article was submitted 24.02.2022; approved after reviewing 15.03.2022; accepted for publication 01.04.2022.*

#### About the authors

##### **Valentina V. Kudryavtseva**

Postgraduate Student, Mari State University, (1 Lenin Sq., Yoshkar-Ola 424000, Russian Federation), [valentinakud\\_79@mail.ru](mailto:valentinakud_79@mail.ru)

##### **Svetlana N. Fedorova**

Dr. Sci. (Pedagogy), Professor, Mari State University, (1 Lenin Sq., Yoshkar-Ola 424000, Russian Federation), [svetfed65@rambler.ru](mailto:svetfed65@rambler.ru)

*The author has read and approved the final manuscript.*