

**Научная статья****УДК: 378:37.037.1-057.8****DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1138****Valentina Vitalievna Kudryavtseva**

Senior lecturer at the Center for the Development of Physical Culture and Sports of the Faculty of Physical Culture, Sports and Tourism, Mari State University, Yoshkar-Ola, Russian Federation  
valentinakud\_79@mail.ru

**Maria Sergeevna Fatyanova**

Assistant at the Center for the Development of Physical Culture and Sports of the Faculty of Physical Culture, Sports and Tourism, Mari State University, Yoshkar-Ola, Russian Federation  
fatyanovamaru@yandex.ru

**Валентина Витальевна Кудрявцева**

старший преподаватель центра развития физической культуры и спорта факультета физической культуры, спорта и туризма, Марийский государственный университет Йошкар-Ола, Российская Федерация  
valentinakud\_79@mail.ru

**Мария Сергеевна Фатьянова**

ассистент центра развития физической культуры и спорта факультета физической культуры, спорта и туризма, Марийский государственный университет Йошкар-Ола, Российская Федерация  
fatyanovamaru@yandex.ru

## ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКОГО ВУЗА

5.8.7 — Методология и технология профессионального образования

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема поиска путей оптимизации физического воспитания иностранных студентов в условиях российского вуза. Актуальность данной темы определяется большим значением физического воспитания для сохранения здоровья и работоспособности студентов, большим притоком иностранных студентов в российские вузы и наличием целого ряда проблем, связанных с организацией процесса эффективного физического воспитания иностранных студентов в российских вузах. Аналитическое рассмотрение приведенного в научных публикациях по теме исследования педагогического опыта позволило сформулировать ряд педагогических условий, соблюдение которых будет способствовать улучшению показателей физического воспитания иностранных студентов. Была поставлена цель сформулировать и эмпирически обосновать организационно-педагогические условия, средства и технологии, способствующие улучшению физического воспитания иностранных студентов отечественного вуза. В статье предложены конкретные организационные условия, средства и методы, необходимые для достижения поставленной цели. Практическая работа в рамках исследования была

проведена на выборке из 200 студентов из стран ближнего и дальнего зарубежья, обучающихся в Марийском государственном университете. В ходе исследования были применены методы контрольных испытаний, анкетирования и тестирования. Статистическое обоснование полученных в исследовании эмпирических результатов, происходило при помощи *t*-критерия Стьюдента. Доказан рост мотивации и физической подготовленности участников исследования. На основе полученных в исследовании результатов сделан вывод о достижении поставленной цели и эффективности предложенных для физического воспитания иностранных студентов средств, методов и организационно-педагогических условий. Обоснована практическая значимость проведенного исследования.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, организация физического воспитания в вузе, иностранные студенты, академическая мобильность, организационно-педагогические условия, средства и методы физического воспитания, новые информационные технологии, интерактивные методы, балльно-рейтинговая система, физическая подготовленность

**Для цитирования:** Кудрявцева В. В., Фатьянова М. С. Пути оптимизации физического воспитания иностранных студентов в условиях российского вуза // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 4(69). С. 387—392. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1138.

**Original article**

## WAYS TO OPTIMIZE THE PHYSICAL EDUCATION OF FOREIGN STUDENTS IN THE CONDITIONS OF A RUSSIAN UNIVERSITY

5.8.7 — Methodology and technology of vocational education

**Abstract.** The article deals with the problem of finding ways to optimize the physical education of foreign students in the conditions of a Russian university. The relevance of this topic is due to great importance of physical education for maintaining the health and efficiency of students, the large influx of foreign students into Russian universities and a number of problems related to the organization of the process of effective physical education of foreign students in Russian universities.

An analytical review of the pedagogical experience presented in scientific publications on the topic of research has allowed us to formulate a number of pedagogical conditions, compliance with which will contribute to improving the indicators of physical education of foreign students. The aim of the study was to formulate and empirically substantiate the organizational and pedagogical conditions, tools and technologies that contribute to the improvement of physical education of foreign students

of a domestic university. The article proposes specific organizational conditions, tools and methods necessary to achieve this goal. Practical work within the framework of the study was carried out on a sample of 200 students from near and far abroad studying at Mari State University. During the study, methods of control tests, questionnaires and testing were applied. The statistical substantiation of the empirical results obtained in the study was carried out using the Student's *t*-test. The growth of motivation and physical fitness of the study participants was proved. Based on the results obtained in the study, a conclu-

sion was made about the achievement of the set goal and the effectiveness of the means, methods and organizational and pedagogical conditions recommended for physical education of foreign students. The practical significance of the conducted research is substantiated.

**Keywords:** physical education, organization of physical education at a university, foreign students, academic mobility, organizational and pedagogical conditions, means and methods of physical education, new information technologies, interactive methods, point-rating system, physical fitness

**For citation:** Kudryavtseva V. V., Fatyanova M. S. Ways to optimize the physical education of foreign students in the conditions of a Russian university. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law*. 2024;4(69):387—392. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1138.

### Введение

**Актуальность.** Болонский процесс запустил механизм всё нарастающей академической мобильности по всему миру, в т. ч. в России. Постоянный рост иностранных студентов, поддерживаемый на государственном уровне (в соответствии с положениями Национального проекта «Образование»), потребовал пересмотра большинства методических аспектов организации высшего профессионального образования в отечественных вузах. Оптимизация образовательного процесса, на наш взгляд (что согласуется с позицией большинства отечественных исследований в данной области), требует учета:

- этнопсихологических характеристик иностранных студентов;
- этнокультурных особенностей и религиозных традиций иностранных студентов;
- особенностей системы образования в родной стране иностранных студентов;
- особенностей адаптации иностранных студентов к условиям обучения и проживания в Российской Федерации;
- языковой и коммуникативной компетентности иностранных студентов [1].

Учет всех этих факторов требует комплексного подхода со стороны профессорско-преподавательского состава российских вузов, к организации и реализации учебно-воспитательного процесса в вузе. Неотъемлемой частью работы российских вузов, является реализация здоровьесберегающих технологий в виде физического воспитания студентов. Здесь прослеживается противоречие между обязательностью работы вуза по физическому воспитанию иностранных студентов и доказанными в многочисленных исследованиях методическими трудностями в данной области. Проблема исследования заключается в необходимости поиска методических решений в области полноценного физического воспитания иностранных студентов.

Обращаясь к теме статьи, мы считаем важным уточнить, что показателями физического воспитания студентов, в т. ч. иностранных, свидетельствующих о его эффективности, являются данные о поступательном развитии у иностранных студентов всего спектра основных физических способностей и поступательное развитие их ценностно-мотивационного отношения к физкультуре и спорту.

Исходя из этого, можно предположить, что наш основной исследовательский интерес в контексте заявленной темы, должен быть направлен на достижение высокого уровня перечисленных выше показателей эффективности физического воспитания.

**Изученность проблемы.** Проведя анализ накопленного в нашей стране педагогического опыта в рамках заявленной проблематики, который отражен в многочисленных научных публикациях, мы убедились в большом исследовательском интересе к данной проблеме. В частности, вопросы физического воспитания иностранных студентов в российских вузах исследовались такими авторами, как Л. А. Бартоновская [2], С. С. Бучев [3], В. С. Шерин [4], А. Д. Дугблей [5] и др. В частности, в исследованиях, проведенных Л. А. Бартоновской, А. Д. Дугблей и др., представлены теоретические выкладки и эмпирические результаты, подтверждающие исходно более низкий уровень физической подготовленности иностранных студентов, чем студентов российских [2; 4; 5], исходя из чего мы можем сделать вывод о том, что выбор путей оптимизации физического воспитания иностранных студентов должен быть связан с поиском средств быстрого и эффективного повышения уровня физической подготовленности иностранных студентов. В данном случае мы согласны с позицией Л. В. Пилип о том, что залогом успешного обучения студентов, в т. ч. их физической подготовки, должен являться правильный, методически грамотный выбор средств [6]. Мы считаем, что в контексте проводимого нами исследования, необходимо рассматривать не только средства повышения уровня развития отдельных показателей физической подготовленности иностранных студентов (каковыми традиционно являются разнообразные физические упражнения, объединяемые в комплексы), но и средства мотивации иностранных студентов к занятиям физической культурой и спортом (что согласуется с позицией С. В. Тутова [7]), а также средства контроля процесса физического воспитания иностранных студентов. Такие отечественные авторы, как Е. Н. Ляшко и Л. Г. Битарова в своем исследовании рассмотрели вопросы связи проблем физического воспитания иностранных студентов с фактами их дезадаптации и доказали необходимость включения физического воспитания в предвузовскую подготовку иностранных студентов [8]. В. С. Шериным с коллегами было проведено исследование особенностей организации физического воспитания в различных странах.

**Целесообразность разработки темы** связана с необходимостью регулярного пересмотра методического инструментария вуза, в т. ч. в области физического воспитания, в соответствии с динамически изменяющимися реалиями: ростом числа иностранных студентов и развитием новых образовательных технологий.

**Научная новизна исследования:** впервые разработаны и применены на практике организационно-педагогические условия и подходы к выбору средств и методов

физического воспитания иностранных студентов в условиях конкретного вуза.

**Цель** исследования заключается в формулировании и эмпирическом обосновании организационно-педагогических условий, средств и технологий, способствующих улучшению физического воспитания иностранных студентов отечественного вуза.

**Задачи** исследования включают анализ имеющейся в открытом доступе информации о физическом воспитании иностранных студентов, формулирование на его основе организационно-педагогических условий и выбор инновационных компонентов технологии работы по физическому воспитанию иностранных студентов и оценки ее эффективности.

**Объектом** исследования выступает деятельность вуза по физическому воспитанию иностранных студентов.

**Предмет** исследования — эффективность организационно-педагогических условий, средств и методов физического воспитания иностранных студентов.

**Теоретическая значимость исследования.** Результаты расширяют имеющиеся в науке знания о способах и технологиях, способных улучшить проведение работы по физическому воспитанию студентов-иностранцев в российском вузе и могут служить теоретической основой для дальнейших исследований в данной области.

**Практическая значимость** исследования заключается в практическом внедрении в работу вуза по физическому воспитанию иностранных студентов обновленных средств, методов и организационно-педагогических условий, доказавших свою эффективность. Это позволяет оптимизировать методическое содержание работы вуза в области физического воспитания.

### Основная часть

**Методология.** В ходе исследования проводился педагогический эксперимент. База исследования — Марийский государственный университет. Выборка — 200 иностранных студентов из стран ближнего и дальнего зарубежья (Казахстан, Узбекистан, Индия, Египет). Структурная организация исследования предполагала последовательность этапов:

- разработку методического содержания оптимизации физического воспитания студентов-иностранцев;
- первичную диагностику показателей физического воспитания (анкета, тесты);
- внедрение в практику разработанных методических рекомендаций;
- проведение итоговой диагностики и оценку динамики показателей физического воспитания иностранных студентов.

В исследовании были оценены три параметра эффективности физического воспитания: интерес к занятиям физкультурой и спортом, мотивация иностранных студентов к занятиям физкультурой и спортом, физическая подготовленность участников исследования. Инструментами оценки выступили:

- авторская анкета;
- тест «Анкета для оценки личностной мотивации к занятиям физкультурой и спортом»;
- контрольные испытания для оценки основных физических качеств студентов [«Бег 100 м (с)», «Прыжок в длину с места (см)», «Челночный бег 3 × 10 м (с)», «Бег 3000 м (мин)», «Наклон вперед из положения стоя (см)»].

Для математико-статистической обработки результатов использовали расчет *t*-критерия Стьюдента.

Исследование проводилось в течение учебного года, в начале которого (в сентябре) во время учебных занятий по физической культуре в группах иностранных студентов проводилась оценка исходного состояния оцениваемых параметров, а в конце учебного года (май) — оценка итогового состояния оцениваемых параметров.

**Результаты и обсуждение.** В соответствии с поставленными перед исследованием задачами, были получены несколько групп результатов:

- результаты анализа передового педагогического опыта и теоретических источников по теме исследования;
  - результаты оценки динамики показателей физического воспитания иностранных студентов, в связи с апробацией сформулированных организационно-педагогических условий и выбранных средств и методов физического воспитания.
- В результате анализа передового педагогического опыта и теоретических источников по теме исследования были сформулированы организационно-педагогические условия и осуществлен выбор средств и методов эффективного физического воспитания иностранных студентов. Таковыми условиями являются:
- приоритетность индивидуально-дифференцированного подхода, учитывающего не только половозрастные особенности иностранных студентов, но и их культурно-религиозные особенности, особенности опыта занятий физкультурой и спортом, уровень развития мотивации и интереса к двигательной активности, различным видам спорта, развития физических способностей и пр.;
  - применение современных средств и методов физического воспитания иностранных студентов: интерактивных методов, новейших цифровых технологий и пр.;
  - мониторинг физического воспитания иностранных студентов осуществлять посредством балльно-рейтинговой системы контроля и оценки.

Выбор наиболее эффективных средств и методов физического воспитания иностранных студентов в условиях российского вуза, основанный на анализе передового педагогического опыта в данной области, предполагает, помимо традиционных средств и методов, применение интерактивных методов, основанных на активном взаимодействии педагогов по физическому воспитанию и иностранных студентов: в рамках проводимого исследования преподаватели физической культуры не ограничивались тем, что давали студентам задания и проверяли их выполнение, а постоянно находились во взаимодействии со студентами, организуя и проводя на своих занятиях беседы и дискуссии, обмен опытом в области традиций физкультурно-спортивной деятельности в разных странах, проводя групповые и индивидуальные консультации иностранных студентов и пр. Важным средством физического воспитания иностранных студентов в условиях российского вуза стало внедрение балльно-рейтинговой системы контроля и оценки. Целесообразность внедрения балльно-рейтинговой системы контроля и оценивания в процесс физического воспитания иностранных студентов обусловлена наличием большого положительного педагогического опыта, приведенного в исследованиях Е. В. Домаренко [9], М. А. Исаковой [10], Е. А. Колькиной [11], С. Ф. Сокуновой [12] и др. Кроме того, в процесс физического воспитания иностранных студентов были

внедрены новейшие цифровые технологии (платформа *Moodle*, фитнес-трекеры, онлайн-переводчики, видеотренировки и пр.), что согласуется с выводами С. Г. Александрова [13], Е. И. Коробейниковой [14], А. С. Сидоренко [15] и др.

Инновационность разработанных путей оптимизации физического воспитания иностранных студентов в условиях российского вуза, в рамках проводимого исследования, заключалась в том, что все предложенные обновления в практике физического воспитания иностранных студентов, были объединены в единую систему взаимосвязанных элементов: новые информационные (цифровые) технологии, стали проводником во взаимодействии преподавателя физкультуры и иностранных студентов, позволяя обеспечить непрерывный доступ студентов к учебным материалам, получать обратную

связь, а преподавателям — осуществлять непрерывный мониторинг. Интерактивные методы, по большей части реализованные при помощи цифровых технологий, способствовали оптимизации взаимодействия в системе «преподаватель — студент», обеспечивая формирование интереса и мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

В начале и конце учебного года в группах иностранных студентов, принявших участие в лонгитюдном исследовании, проводилась диагностика развития интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом, оценивался уровень развития всех основных физических качеств иностранных студентов: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Результаты оценки динамики показателей физического воспитания иностранных студентов, приведены в таблице.

### Результаты исследования

Показатели	До воздействия (среднее)	После воздействия (среднее)	Прирост (абсолютное значение)	t-эмпирическое	t-критическое (для p = 0,05)
Бег 100 м (с)	14,18	12,17	2,01	3,44	2
Прыжок в длину с места (см)	214,1	221,3	7,2	3,07	2
Челночный бег 3 × 10 м (с)	7,83	7,02	0,81	3,12	2
Бег 3000 м (мин)	13,46	12,28	1,18	2,34	2
Наклон вперед из положения стоя (см)	6,2	8,3	2,1	4,36	2
Мотивация (баллы)	67,7	98,2	30,5	3,74	2
Интерес (%)	10	87	77	—	—

Результаты оценки интереса иностранных студентов к занятиям физической культурой и спортом были оценены при помощи анкетирования. Если в начале исследования количество иностранных студентов, желающих заниматься физкультурой и спортом, составляло 10 %, то к окончанию педагогического эксперимента таковых стало уже 87 %. Этот вывод был сделан на основе ответов студентов на вопросы о том, известны ли им возможности вуза в области занятий физкультурой и спортом, желают ли они заниматься в спортивных секциях и т. п. Получив в начале исследования информацию о низком уровне интереса иностранных студентов к занятиям физкультурой и спортом, в процесс их дальнейшего физического воспитания были внедрены конкретные мероприятия по развитию интереса: увеличение информирования о спортивных секциях в вузе и проводимых спортивно-массовых мероприятиях, поощрение самостоятельных занятий физкультурой и спортом в рамках балльно-рейтинговой системы (начисление дополнительных баллов) и пр., что привело к значительному повышению интереса иностранных студентов к занятиям физкультурой и спортом.

Рассматривая более подробно результаты динамики мотивации иностранных студентов к занятиям физкультурой и спортом, мы также отметили, что изменения касались не только роста итогового значения развития мотивации, но и ее структуры: если в начале исследования мотивами физкультурно-спортивной деятельности были мотивы развлечения, мотивы оценки и мотивы общения, то к завершению педагогического эксперимента, а первое место вышел мотив самосохранения здоровья, далее — мотивы оценки и доложенствования.

Положительная динамика развития основных физических качеств студентов-иностранцев в ходе исследования

была достигнута за счет учета при выборе средств физического воспитания следующих факторов:

- исходный уровень физической подготовленности (перед студентами ставились посильные задачи);
- интересы в области физической культуры и спорта (на занятиях делался акцент на те виды спорта, которые наиболее интересны студентам: в группах юношей это преимущественно были игровые виды спорта, в группах девушек — элементы танцев, зумба, йога);
- этнокультурные особенности иностранных студентов (занятия проводились преподавателями-мужчинами в группах юношей и преподавателями-женщинами в группах девушек, допускалось наличие элементов национальных традиций в физкультурной форме — платков, свободной одежды и т. п.).

Как показано в таблице, достоверность роста показателей статистически подтверждена.

### Заключение

В экспериментальном исследовании были апробированы в реальной педагогической практике элементы методического наполнения процесса физического воспитания иностранных студентов, отвечающие современным реалиям, в результате чего у иностранных студентов была зафиксирована статистически достоверная положительная динамика всех исследованных показателей физического развития. Это указало на то, что выбранные нами пути оптимизации физического воспитания иностранных студентов оказались эффективными. Сделанные выводы о значительном приросте показателей интереса иностранных студентов к занятиям физкультурой и спортом (на 77 %), мотивации к физкультурно-спортивной деятельности (на 30,5 балла в среднем по выборке), прирост показателей развития

физических качеств (быстроты — в среднем на 2 сек, силы — в среднем на 7,2 см, ловкости — на 0,8 сек, гибкости — в среднем на 2,1 см и выносливости — в среднем по выборке на 1,18 мин), доказали возможность широкого использования сформулированных в исследовании организационно-педагогических условий, обновленных средств и методов, в физическом воспитании иностранных студентов в российском вузе. Таким образом, можно говорить о том, что все основные задачи исследования были полностью

решены. Но в ходе исследования также были намечены дальнейшие перспективы работы в данном направлении, касающиеся необходимости уточнения методических особенностей работы с группами студентов отдельно их той или иной страны или группы стран, обеспечения стабильности достигнутых результатов, расширения диагностических средств для более полной оценки качества физического воспитания иностранных студентов в условиях российского вуза.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кудрявцева В. В. Актуальные вопросы мотивации иностранных студентов к занятиям физической культурой в вузе на основе использования балльно-рейтинговой системы оценивания // Научно-педагогическое обозрение. 2022. № 1(41). С. 105—114. DOI: 10.23951/2307-6127-2022-1-105-114.
2. Бартновская Л. А. К вопросу об эффективной организации занятий по физической культуре у иностранных студентов // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 8. С. 120—126. DOI: 10.17513/snt.38184.
3. Бучев 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.
4. Шерин В. С., Шерина Е. А. Национальные педагогические традиции в преподавании физической культуры в зарубежных вузах: сопоставительный аспект // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 88—90.
5. Дугблей А. Д. Физическая подготовленность иностранных студентов как основа повышения качества процесса по физическому воспитанию // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 3(169). С. 101—105.
6. Пилип Л. В., Бякова О. В. Выбор средства обучения — залог успеваемости студента в вузе // Инновационные технологии и технические средства для АПК : материалы Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и специалистов. Воронеж, 2017. С. 309—312.
7. Тутов С. В., Бульбанович С. В. Практические пути формирования мотивации к занятиям физической культурой // XXI Царскосельские чтения : материалы междунар. науч. конф. СПб : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2017. С. 274—276.
8. 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. Краснодар : КГУФКСТ, 2017. С. 156—157.
9. Домаренко Е. В., Домбровская А. Ю. Реализация балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в российских вузах: состояние, проблемы, перспективы // Концепт. 2013. № 11. С. 61—65.
10. Исакова М. А. Компоненты балльно-рейтинговой системы оценки деятельности студентов по физическому воспитанию в вузе // Известия Чеченского государственного университета. 2021. № 1(21). С. 137—142.
11. Колькина Е. А. Рейтинговый контроль — как один из способов повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой // Инновационные технологии в технике и образовании : VI Междунар. науч.-практ. конф. Чита : Забайк. гос. ун-т, 2015. С. 167—171.
12. Сокунова С. Ф., Косихин В. П., Лобанов С. В. Балльно-рейтинговая система как фактор повышения физической и умственной работоспособности в процессе обучения // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 8(186). С. 264—267.
13. Александров С. Г., Сушко Д. И. Об организации занятий физкультурой и спортом студентов вузов в онлайн-пространстве: постановка вопроса // Сфера услуг: инновации и качество. 2022. № 3(60). С. 23—30.
14. Коробейникова Е. И., Кобликова А. С., Воскресенкова А. Ю. Информационно-коммуникативные технологии, дистанционное обучение и физическая культура // Наука-2020. 2022. № 2(56). С. 11—16.
15. Сидоренко А. С. Повышение качества образовательного процесса студентов вуза путем использования гибкой системы обучения средствами LMS Moodle // Философия и гуманитарные науки в информационном обществе. 2022. № 1(35). С. 84—91.

### REFERENCES

1. Kudryavtseva V. V. Current issues of motivation of foreign students to engage in physical culture at the university based on the use of a point-rating assessment system. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie = Pedagogical Review*. 2022;1(41):105—114. (In Russ.) DOI: 10.23951/2307-6127-2022-1-105-114.
2. Bartnovskaya L. A., Kravchenko V. M., Popovanova N. A. On the effective management of physical education for foreign students. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii = Modern high technologies*. 2020;8:120—126. (In Russ.) DOI: 10.17513/snt.38184.
3. Buchev S. S., Kosyakova E. V. Features of the construction of the process of physical education with foreign students at the university. *V mire nauchnykh otkrytii = In the world of scientific discoveries*. 2012;5-1(29):116—125. (In Russ.)
4. Sherin V. S., Sherina E. A. National pedagogical traditions in teaching physical culture in foreign universities: a comparative aspect. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2016;2:88—90. (In Russ.)
5. Dugbley A. D. Physical fitness of foreign students as a basis for improving the quality of the process of physical education. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2019;3(169):101—105. (In Russ.)
6. Pilip L. V., Byakova O. V. The choice of a means of education as a key to student's academic performance at a university. *Innovatsionnye tekhnologii i tekhnicheskie sredstva dlya APK = Innovative technologies and technical means for agriculture. Materials of the international scientific and practical conference of young scientists and specialists*. Voronezh, 2017:309—312. (In Russ.)

7. Tutov S. V., Bulbanovich S. V. Practical ways of forming motivation for physical education. *XXI Tsarskoye Selo readings. Materials of the international scientific conference*. Saint Petersburg, Pushkin Leningrad State University publ., 2017:274—276. (In Russ.)
8. Lyashko E. N., Bitarova L. G. The role of physical education of foreign students at the stage of pre-university preparation. *Abstracts of the XLIV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District*. Krasnodar, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism publ., 2017:156—157. (In Russ.)
9. Domarenko E. V., Dombrovskaya A. Yu. The implementation of a point-rating system for assessing student academic performance in Russian universities: state, problems, prospects. *Koncept*. 2013;11:61—65. (In Russ.)
10. Isakova M. A. Components of a point-rating system for evaluating students' physical education activities at a university. *Izvestiya Chechenskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2021;1(21):137—142. (In Russ.)
11. Kolkina E. A. Rating control as one of the ways to increase students' motivation for physical education. *Innovatsionnye tekhnologii v tekhnike i obrazovanii = Innovative technologies in engineering and education. VI international scientific and practical conference*. Chita, Transbaikal State University publ., 2015:167—171. (In Russ.)
12. Sokunova S. F., Koshikhin V. P., Lobanov S. V. Score rating system as a factor of increasing physical and mental performance in the learning process. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafya*. 2020;8(186):264—267. (In Russ.)
13. Aleksandrov S. G., Sushko D. I. About the organization of physical education and sports for university students in the online space: to the formulation of the question. *Sfera uslug: innovatsii i kachestvo = Service sector: innovation and quality*. 2022;3(60):23—30. (In Russ.)
14. Korobeynikova E. I., Koblikova A. S., Voskresenkova A. Yu. Information and communication technologies, distance learning and physical culture. *Nauka-2020*. 2022;2(56):11—16. (In Russ.)
15. Sidorenko A. S. Improving the quality of the educational process of university students by using a flexible learning system using LMS Moodle. *Filosofiya i gumanitarnye nauki v informatsionnom obshchestve = Philosophy and Humanities in Information Society*. 2022;1(35):84—91. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 17.09.2024; одобрена после рецензирования 13.10.2024; принята к публикации 14.10.2024.  
The article was submitted 17.09.2024; approved after reviewing 13.10.2024; accepted for publication 14.10.2024.