

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности иностранных и российских студентов вуза

© 2022

В.В. Кудрявцева, старший преподаватель
Марийский государственный университет, Йошкар-Ола (Россия)

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая подготовка в вузе; иностранные студенты; образовательная среда вуза; культурные различия.

Аннотация: Происходящая в последние годы интенсификация миграционных процессов в академической среде привела к значительному увеличению доли иностранных студентов в российских вузах. В связи с этим сформировалась ситуация, в которой необходимо интегрировать иностранных студентов в традиционные условия обучения в российских вузах. Педагоги высшей школы столкнулись с проблемой недостаточной физической подготовленности иностранных студентов по сравнению с российскими студентами. Работа посвящена определению различий в физической подготовленности иностранных и российских студентов, выявлению причин таких различий и поиску способов их преодоления. Получены достоверные данные о более низком уровне физической подготовленности студентов из Индии и Египта по сравнению с российскими студентами по показателям силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Эти различия обусловлены разницей подходов к физическому воспитанию в образовательных учреждениях разных стран, трудностями адаптации иностранных студентов к обучению в российских вузах, культурными особенностями иностранных студентов, их низкой мотивацией к занятиям физической культурой и спортом. Предложены пути преодоления данной проблемы за счет снижения интенсивности нагрузок на занятиях по физической культуре для иностранных студентов, возможности выбора ими вида спорта. Полученные результаты имеют практическую значимость как основа для планирования дальнейшей работы по физическому воспитанию иностранных студентов в вузе с учетом их исходного уровня физической подготовленности, этнокультурных особенностей, интересов и мотивации.

ВВЕДЕНИЕ

Последние десятилетия во всем мире характеризуются заметным повышением мобильности людей, в том числе и в образовательной среде. Вхождение России в Болонский процесс не только привело к реформе отечественного высшего образования, но и способствовало росту привлекательности российского образования для иностранных студентов. Большинство высших учебных заведений в Российской Федерации столкнулись с необходимостью обучения иностранных студентов. С одной стороны, данный факт соответствует содержанию национального проекта «Образование» на 2019–2024 гг., одной из задач которого является «увеличение не менее чем в два раза количества иностранных граждан, обучающихся в образовательных организациях высшего образования». С другой стороны, обучение иностранных студентов в отечественных вузах представляет собой определенные трудности, связанные с наличием целого ряда факторов: трудностей адаптации иностранных студентов к новой социокультурной и природно-климатической среде [1–3]; национально-культурных особенностей иностранных студентов, которые могут не учитываться в отечественной образовательной среде [4; 5]; языкового фактора [6; 7]; ориентированности содержания образовательных программ на российских студентов [8] и т. п. Эти факторы могут негативно сказаться на качестве образования иностранных студентов в российских вузах, поэтому в последние годы ведется активная научно-исследовательская работа в области повышения качества профессиональной подготовки иностранных студентов в российских вузах. Большую значимость в данном случае имеет повышение адаптивности и работоспособности ино-

странных студентов, что, несомненно, может быть достигнуто с применением средств физической культуры.

Одним из неотъемлемых компонентов отечественной системы высшего образования является физическое воспитание. Физическое воспитание ориентировано на оптимизацию процесса всестороннего и гармонического развития личности студента. Физическое воспитание студентов способствует повышению уровня их готовности к выполнению будущей профессиональной деятельности, оптимизирует реализуемый в условиях вуза учебно-воспитательный процесс, обеспечивая его комплексность [9].

Но все перечисленное выше будет справедливым только в том случае, если применяемые в организации физического воспитания студентов педагогические технологии соответствуют внутреннему миру студентов, их возможностям и индивидуальному опыту [9; 10]. Кроме того, у студентов должна быть сформирована потребность к занятиям физической культурой [3; 5]. Занятия физической культурой в условиях вуза должны способствовать решению актуальных проблем студентов, обеспечивать развитие их интеллектуального и творческого потенциала [11].

Рост числа иностранных студентов в российских вузах актуализирует целый ряд проблем, связанных с организацией их физического воспитания:

- недостаточный уровень физической подготовленности иностранных студентов, затрудняющий организацию проведения занятий по курсу «Физическая культура» наравне с российскими студентами [12–14];

- проблемы с коммуникацией на занятиях физической культурой, связанные с недостаточным владением иностранными студентами русским языком [6; 7];

– недостаточный уровень адаптированности иностранных студентов в условиях российского вуза [15; 16].

Об этом свидетельствуют результаты педагогических исследований, проведенных отечественными авторами [6; 7; 12]. Исследования указывают на необходимость новых подходов к организации физического воспитания иностранных студентов. Это обусловлено следующими факторами: национальными традициями, длительностью пребывания в России, недостаточной адаптированностью, уровнем физической подготовленности иностранных студентов. Российские студенты проходят физическую подготовку в школе. Они регулярно сдают контрольные нормативы. Иностранные студенты воспитываются в других условиях. Во многих культурах не уделяется внимания физическому воспитанию детей и молодежи.

Таким образом, в многочисленных исследованиях, проведенных в нашей стране в последние десятилетия, актуализируется противоречие между необходимостью полноценного физического воспитания студентов в условиях российского вуза и преобладающей направленностью рабочих программ вузов по дисциплине «Физическая культура» на российских студентов, без учета этнокультурных особенностей и уровня физической подготовленности иностранных студентов. В связи с этим для того, чтобы обеспечить полноценное физическое воспитание иностранных студентов, необходимо разрабатывать новые методические материалы для работы с иностранными студентами в рамках их физического воспитания в условиях российских вузов [17–19]. Но чтобы перейти непосредственно к разработке подобных методических материалов, необходимо решить целый ряд частных задач:

– проведения сравнительного анализа уровня физической подготовленности иностранных и российских студентов вуза;

– определения этнонационального состава иностранных студентов и их культурных особенностей, которые влияют на процесс физического воспитания;

– поиска или разработки средств, методов и технологий педагогического воздействия в рамках физического воспитания иностранных студентов с учетом уровня их физической подготовленности и их этнокультурных особенностей.

Только на основе полноценного решения перечисленных задач можно говорить о возможности разработки методических материалов по физическому воспитанию иностранных студентов в российских вузах.

Цель исследования – сравнительный анализ уровня физической подготовленности иностранных и российских студентов вуза.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было проведено в виде констатирующего эксперимента с участием двух групп студентов первых курсов. Одна из групп состояла из иностранных студентов (преимущественно студенты из Индии и Египта) в количестве 130 человек, а другая группа – из российских студентов, также в количестве 130 человек, из них – 110 девушек и 140 юношей в возрасте от 18 лет до 21 года. Исследование проводилось на базе Марийского государственного университета.

Для получения точных количественных данных об уровне физической подготовленности российских и иностранных студентов были использованы стандартные контрольные испытания:

– для исследования быстроты применялся тест «Бег 100 метров с высокого старта (сек.)»;

– для исследования силовых способностей – тест «Прыжок в длину с места (см.)»;

– для исследования ловкости – тест «Челночный бег 3×10 м (сек.)»;

– для исследования выносливости – тест «Бег 3000 м (мин.)»;

– для оценки гибкости – тест «Наклон вперед из положения стоя (см.)».

Для математико-статистической обработки результатов исследования использовалось статистическое сравнение по *t*-критерию Стьюдента для несвязанных выборок. Расчеты проводились в программе MS Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты сравнения показателей физической подготовленности иностранных и российских студентов вуза приведены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты сравнения показателей физической подготовленности иностранных и российских студентов вуза

Показатель	Средние арифметические значения		Результаты статистического сравнения (по <i>t</i> -критерию Стьюдента)
	Иностранные студенты	Российские студенты	
Бег 100 м (сек.)	14,23±2,75	13,46±2,36	3,46
Прыжок в длину с места (см)	214,2±8,52	229,5±7,51	3,46
Челночный бег 3×10 м (сек.)	7,87±0,75	6,92±0,77	3,98
Бег 3000 м (мин)	13,88±3,51	12,64±3,54	4,12
Наклон вперед из положения стоя (см)	6,2±0,44	10,5±1,37	4,18

Как показано в таблице 1, по всем показателям физической подготовленности значения иностранных и российских студентов вузов различаются, причем достоверность выявленных различий была подтверждена статистически при помощи расчета *t*-критерия Стьюдента. В среднем показатель такого физического качества, как быстрота, оцененный при помощи теста «Бег 100 м с высокого старта (сек.)», у российских студентов в среднем по выборке развит на 0,77 сек. лучше, чем в выборке иностранных студентов. Силовые способности, как показывают результаты проведения теста «Прыжок в длину с места (см)», также развиты лучше у российских студентов: разница результатов в среднем по выборке составила 15,3 см в пользу российских студентов. Аналогичный результат был получен и по тестированию координационных способностей российских и иностранных студентов при помощи методики «Челночный бег 3×10 м (сек.)»: здесь разница составила 0,95 сек. в пользу российских студентов. Кроме того, в проведенном исследовании были получены результаты, свидетельствующие о более высоком уровне развития выносливости у российских студентов: разница по результатам проведения теста «Бег 3000 м (мин)» составила в среднем по выборке 1,24 мин в пользу российских студентов. Исследование уровня развития гибкости российских и иностранных студентов при помощи теста «Наклон вперед из положения стоя (см)» показало разницу в 4,3 см в пользу российских студентов. Наибольшие различия, исходя из результатов статистического сравнения, были получены по показателям гибкости и выносливости.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проведенное сравнительное исследование уровня физической подготовленности иностранных и российских студентов вуза показало, что уровень физической подготовленности российских студентов достоверно выше такового у иностранных студентов. Данный вывод согласуется с результатами исследований, проводимых в различных вузах России [6; 13; 19].

Таким образом, полученные на базе Марийского государственного университета данные об уровне физической подготовленности российских и иностранных студентов дополняют картину проведенных ранее исследований на территории нашей страны. Этот факт еще раз подчеркивает необходимость особого педагогического внимания к физическому воспитанию иностранных студентов в российских вузах.

Разницу в уровне физической подготовленности иностранных и российских студентов вуза можно объяснить следующими факторами:

- различиями в традициях физического воспитания в разных странах;
- проблемами в адаптации иностранных студентов, оказывающими негативное влияние на результативность контрольных испытаний;
- культурными и этнопсихологическими особенностями иностранных студентов;
- низкой мотивацией иностранных студентов к занятиям физической культурой и т. п.

В выборку иностранных студентов, принявших участие в исследовании, вошли преимущественно студен-

ты из Египта и Индии. Как показывает анализ доступных теоретических источников, в системе школьного образования Индии и Египта не уделяется достаточного внимания в силу большой плотности классов и трудностей с организацией занятий физической культурой [6; 13; 16].

Отечественные исследования также указывают на то, что более половины иностранных студентов не считают занятия физической культурой необходимыми при обучении в вузе. Данные факты объясняют сравнительно более низкий уровень подготовленности принявших участие в исследовании иностранных студентов по сравнению с российскими студентами [11].

Большой проблемой является и низкий уровень мотивации иностранных студентов к занятиям физической культурой в российском вузе [3]. На основе анализа работ отечественных исследователей сделаны выводы о том, что низкий уровень мотивации иностранных студентов обусловлен такими факторами, как:

- отсутствие привычки к регулярным физкультурным занятиям;
- трудности адаптации;
- трудности в понимании речи преподавателя в силу недостаточного владения русским языком;
- большая академическая нагрузка;
- небольшой опыт участия или его отсутствие в организованных занятиях физической культурой и т. п. [2; 15; 20].

Все это требует дополнительной работы по повышению мотивации иностранных студентов к занятиям физической культурой в российском вузе. Пути решения данной проблемы могут быть:

- снижение интенсивности физических нагрузок для иностранных студентов во время физкультурных занятий в вузе;
- повышение привлекательности физкультурных занятий для иностранных студентов путем предоставления им выбора занятий теми или иными видами спорта, наиболее соответствующими их личным интересам, физической и функциональной подготовленности, культурным традициям их страны;
- расширение сферы коммуникативных контактов иностранных студентов с российскими студентами за счет изучения ими русского языка и участия в совместной деятельности, в том числе физкультурно-спортивной;
- применение на занятиях физической культурой инновационных педагогических технологий.

В самом общем виде можно указать, что продуктивным занятиям иностранных студентов физической культурой в вузе будет способствовать комфортный психологический климат и наличие положительных эмоций на занятиях, взаимопонимание с преподавателями и другими студентами, подбор физических упражнений в соответствии с уровнем физической подготовки.

Выявление различий в уровне физической подготовленности иностранных и российских студентов, а также анализ факторов повышения мотивации иностранных студентов к занятиям физической культурой позволили сформулировать перспективы дальнейшей научно-исследовательской и практической деятельности, заключающиеся в том, чтобы:

- установить те показатели физической подготовленности иностранных студентов, которые в наибольшей мере требуют целенаправленного развития;
- определить перечень физических упражнений, способствующих оптимизации физической подготовки иностранных студентов в условиях российского вуза;
- сформулировать методические рекомендации по работе с иностранными студентами для преподавателей физической культуры в вузе, учитывающие этнокультурные особенности этих студентов;
- разработать способы повышения мотивации иностранных студентов к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
- обеспечить возможность занятий иностранных студентов физической культурой и спортом во внеучебное время за счет информирования об имеющихся в вузе возможностях занятий в спортивных секциях, консультирования иностранных студентов по вопросам выбора видов спорта и организации индивидуальных физкультурных занятий и т. п.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выявлены различия в уровне физической подготовленности иностранных и российских студентов вуза. Иностранные студенты из Индии и Египта обладают более низким уровнем развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Для повышения уровня физической подготовленности иностранных студентов предложено снизить интенсивность их физических нагрузок на физкультурных занятиях в вузе, предоставить выбор занятий тем видом спорта, который в наибольшей мере соответствует их интересам и культурным традициям, использовать на занятиях физической культурой в вузе наиболее современные средства, методы и технологии обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ким Т.К., Зыонг В.З. Физкультурно-спортивная деятельность как средство социальной адаптации иностранных студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4. С. 144–148.
2. Зыонг В.З., Ким Т.К. Оценка эффективности реализации программы социальной адаптации иностранных студентов с использованием потенциала физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4. С. 58–61.
3. 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. С. 67–75.
4. Тагирова Н.Д., Субботина А.С., Ушакова И.А. Анализ адаптации иностранных студентов к физической нагрузке на занятиях физической культурой в смешанных группах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3. С. 434–438.
5. Пилёва С.Г. Роль физической культуры в жизни студентов института языков мира // Слободжанский научно-спортивный вiсник. 2013. № 3. С. 216–219.
6. Громова Е.С., Шакирова О.В., Бородин Е.О., Козьявина Н.В. Использование физического воспитания для ускорения адаптации иностранных студентов (на примере Дальневосточного федерального университета) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3. С. 82–87.
7. Зыонг В.З., Ким Т.К. Формирование навыка межличностного общения иностранных студентов средствами физического воспитания и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9. С. 116–120.
8. Косякова Е.В. Проектирование процесса физического воспитания иностранных студентов как педагогический феномен // Вопросы экономики и права. 2015. № 83. С. 148–150.
9. Демчук Т.С., Сулейманова М.И. Изучение уровня физической подготовленности студентов // Современные здоровьесберегающие технологии. 2016. № 4. С. 102–108.
10. Гонсалес С.Е. Дифференцированная коррекция содержания занятий физической культурой студентов вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 5. С. 40–47.
11. Каерова Е.В., Приймак Н.В., Садон Е.В., Козина Е.А. Оценка эффективности программы повышения физической подготовленности иностранных студентов в медицинском вузе // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 2. С. 64–73.
12. 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. С. 101–105.
13. Кондратьева М.Н., Ишекова Н.И. Физическое состояние российских и индийских студентов, обучающихся в медицинском вузе // Экология человека. 2012. № 1. С. 23–28.
14. Платонова Я.В., Сырова С.В., Сюткина В.И. Особенности морфофункционального развития иностранных студенток, обучающихся в медицинском институте ТГУ им. Г.Р. Державина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. Т. 23. № 176. С. 116–122.
15. Сошников Е.А. Специфика адаптации студентов Юго-Восточной Азии к условиям столичного мегаполиса // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2011. № 4. С. 48–51.
16. Смышляев К.А. Образовательный потенциал физического воспитания в контексте социокультурной адаптации иностранных студентов российского вуза // Научно-педагогическое обозрение. 2019. № 4. С. 106–116.
17. Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Попованова Н.А. К вопросу об эффективной организации занятий по физической культуре у иностранных студентов // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 8. С. 120–126.
18. Гонсалес С.Е. Коррекция содержания занятий физической культурой российских и иностранных студентов // Вестник спортивной науки. 2011. № 3. С. 65–70.
19. Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А. Эффективность двигательных режимов в физическом воспитании

иностранцев студентов, обучающихся в техническом вузе (сообщение 1) // Вестник Иркутского государственного технического университета. 2014. № 3. С. 250–254.

20. Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А., Радченко Д.Г. Формирование ключевой двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания как основы их здоровья // Вестник Красноярского педагогического университета им. В.П. Афанасьева. 2019. № 4. С. 115–126.
- REFERENCES**
1. Kim T.K., Zyong V.Z. Physical training and sports activities as a means of social adaptation of foreign students. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2019, no. 4, pp. 144–148.
 2. Zyong V.Z., Kim T.K. Evaluation of effectiveness of implementation of the program of social adaptation of foreign students by using the potential of sport and sports activities. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2019, no. 4, pp. 58–61.
 3. Kudryavtseva V.V., Fedorova S.N. The means of physical education and sports in the process of foreign students adaptation to studies. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, 2020, no. 6, pp. 67–75.
 4. Tagirova N.D., Subbotina A.S., Ushakova I.A. Analysis of adaptation of foreign students to physical load at physical classes in mixed groups. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2020, no. 3, pp. 434–438.
 5. Pileva S.G. The role of physical culture in life of students of institute of languages of the world. *Slobozhanskiy naukovno-sportivniy visnik*, 2013, no. 3, pp. 216–219.
 6. Gromova E.S., Shakirova O.V., Borodina E.O., Kozyavina N.V. Using physical education to accelerate the adaptation of foreign students (using the example of the far Eastern federal university). *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2022, no. 3, pp. 82–87.
 7. Zyong V.Z., Kim T.K. Formation of interpersonal communication skills of foreign students by means of physical education and sports. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2020, no. 9, pp. 116–120.
 8. Kosyakova E.V. Designing of process of physical education of foreign students as a pedagogical phenomenon. *Voprosy ekonomiki i prava*, 2015, no. 83, pp. 148–150.
 9. Demchuk T.S., Suleymanova M.I. Study of the level of physical prepared students. *Sovremennye zdorove-sberegayushchie tekhnologii*, 2016, no. 4, pp. 102–108.
 10. Gonsales S.E. Differentiated correction of the physical training content for the students studying in higher schools. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2011, no. 5, pp. 40–47.
 11. Kaerova E.V., Priymak N.V., Sadon E.V., Kozina E.A. Evaluation of the efficiency of the program of increasing the physical fitness of foreign students in a medical university. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, 2022, no. 2, pp. 64–73.
 12. Dugbley A.D., Malyshev A.N., Soparev A.A., Potapov D.A., Pogorelova O.V. Physical readiness of foreign students as a basis for improving the quality of the process of physical education. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2019, no. 3, pp. 101–105.
 13. Kondrateva M.N., Ishekova N.I. Physical fitness of Russian and Indian students studying in medical university. *Ekologiya cheloveka*, 2012, no. 1, pp. 23–28.
 14. Platonova Ya.V., Syrova S.V., Syutina V.I. Peculiarities of morpho-functional development of foreign female students studying at the medical institute of Tambov state university named after G.R. Derzhavin. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki*, 2018, vol. 23, no. 176, pp. 116–122.
 15. Soshnikov E.A. Specificity of adaptation south-east Asia to conditions capital megapolis. *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Ekologiya i bezopasnost zhiznedeyatelnosti*, 2011, no. 4, pp. 48–51.
 16. Smyshlyaev K.A. The educational potential of physical education in the context of foreign students' socio-cultural adaptation at the Russian higher education institution. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie*, 2019, no. 4, pp. 106–116.
 17. Bartnovskaya L.A., Kravchenko V.M., Popovanova N.A. On the effective management of physical education for foreign students. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*, 2020, no. 8, pp. 120–126.
 18. Gonsales S.E. Correction of physical training essence in Russian and foreign students. *Vestnik sportivnoy nauki*, 2011, no. 3, pp. 65–70.
 19. Kolokoltsev M.M., Ambartsumyan R.A. Motion regimen effectiveness in physical education of foreign students being trained at a technical university (report 1). *Vestnik Irkutskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta*, 2014, no. 3, pp. 250–254.
 20. Martirosova T.A., Poboronchuk T.N., Trifonenkova T.A., Radchenko D.G. Development of key motor competence through physical education as a basis of university students' health. *Vestnik Krasnoyarskogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Afanaseva*, 2019, no. 4, pp. 115–126.

Comparative analysis of the level of physical fitness of foreign and Russian university students

© 2022

V.V. Kudryavtseva, senior lecturer
Mari State University, Yoshkar-Ola (Russia)

Keywords: physical education; physical training at the university; foreign students; university academic environment; cultural differences.

Abstract: The intensification of migration processes in the academic environment in recent years has led to a significant increase in the number of foreign students in Russian universities. The need to integrate foreign students into the national educational environment to ensure their full-fledged training, particularly in Physical Education, requires a close

practical study of the initial fitness level of foreign students. The work is aimed at determining the differences in the physical fitness of foreign and Russian students, identifying the causes of such differences and finding ways to manage them. Reliable data were obtained on a lower level of physical fitness of students from India and Egypt compared to Russian students in terms of strength, swiftness, endurance, agility and flexibility. The difference is caused by different approaches to physical education in educational institutions of the countries, difficulties experienced by foreign students in adapting to study in Russian universities, cultural characteristics of foreign students, and their low motivation for physical education and sports. The author proposes the ways to overcome this problem by reducing the intensity of loads in physical education classes for foreign students, and providing the opportunity of choosing a sport for them. The results of the study can serve as a basis for planning the physical education programme for foreign students at the university, taking into account their initial level of physical fitness, ethno-cultural characteristics, their interests and motivation.