Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Объект авторского права
УДК 796.855:371.7-057.875

Юй Хунцзе

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ КИТАЙСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Минск, 2025

Научная работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Научный руководитель:	**Гайдук Сергей Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной подготовки учреждения образования «Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь»
Официальные оппоненты:	**Коледа Виктор Антонович**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»
	Масловская Юлия Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета
Оппонирующая организация:	Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Защита состоится «26» февраля 2025 года в 14.00 часов на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, пр. Победителей, 105, e-mail: nir@sportedu.by, тел. 307-67-45.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан «24» января 2025 года

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций,
канд. пед. наук, доцент О.А. Гусарова

Введение

Сохранение здоровья, поддержание его на оптимальном уровне, повышение физической активности населения для улучшения качества жизни и повышения производительности труда для успешности профессиональной деятельности – основные цели государственной политики и Республики Беларусь, и Китайской Народной Республики.

Стратегическое сотрудничество между Республикой Беларусь и Китайской Народной Республикой, дружба между нашими странами, укрепление взаимосвязей в культуре и образовании свидетельствуют о необходимости дальнейшего исследования национальных средств физического воспитания, в частности, опыта Китайской Народной Республики. Так, девизом жизни граждан Китая является «Здоровье превыше всего». Могущество государства и расцвет нации связаны со здоровьем граждан страны, поэтому воспитание здорового подрастающего поколения является основой государственной политики Китайской Народной Республики как в системе образования, так и в сфере массовой физической культуры.

Многие современные китайские и белорусские студенты имеют нарушения в состоянии здоровья, которые вызваны нездоровым образом жизни, интернет-зависимостью и зависимостью от гаджетов, что влияет на ограничение физической активности, гиподинамию, обусловливает низкий уровень физической подготовленности, функционального состояния, мотивированности к занятиям физическими упражнениями, что также актуализирует поиск путей улучшения физического состояния молодых людей с учетом национальных особенностей системы физического воспитания как в учреждениях образования Республики Беларусь, так и Китайской Народной Республики.

Поиск новых путей (с учетом исторического опыта Китайской Народной Республики) использования национальных средств физического воспитания, обоснование необходимости внедрения в образовательный процесс национальных видов китайских единоборств, наиболее популярных в мире, разработка на этой основе методик физического воспитания для студентов специального учебного отделения позволит улучшить их физическое состояние, включающее показатели физической подготовленности, функционального состояния и самочувствия, укрепить здоровье; будет способствовать успешности последующей профессиональной деятельности, личностной творческой реализации, социальной значимости и общественной полезности, что и определяет актуальность исследования.

Общая характеристика работы

Связь работы с научными программами (проектами), темами

Диссертационная работа выполнена на основании плана научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (далее – БГПУ) на 2021–2025 гг. в соответствии с темой «Разработка цифрового научно-методического обеспечения процесса подготовки будущих специалистов по физической культуре, спорту и туризму в целях устойчивого развития».

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование эффективности методики улучшения физического состояния студентов специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань.

Объект исследования – образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура».

Предмет исследования – улучшение физического состояния белорусских студентов специального учебного отделения посредством применения оздоровительных приемов традиционных китайских единоборств.

Задачи исследования:

1. На основе сравнительного анализа содержания и результатов физического воспитания студентов учреждений образования Китайской Народной Республики выявить особенности применения национальных китайских средств физического воспитания как предпосылки использования элементов традиционных китайских единоборств в учреждениях высшего образования Республики Беларусь.
2. Определить целесообразность комплексного использования китайских национальных средств физического воспитания, включающих оздоровительные приемы единоборства тайцзицюань в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» белорусских студентов специального учебного отделения.
3. Разработать методику улучшения физического состояния студентов специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань, экспериментально апробировать и внедрить в образовательный процесс специального учебного отделения по учебной дисциплине «Физическая культура».

Научная новизна заключается в том, что:

выявлены организационно-методические особенности физического воспитания Китайской Народной Республики, заключающиеся в комбинировании традиционных национальных средств физического воспитания с видами спорта и другими видами физической активности;

на основе системно-исторического анализа возникновения, эволюции китайских национальных средств физического воспитания обоснованы предпосылки для повышения эффективности физического воспитания белорусских студентов, определена возможность их использования в учреждениях высшего образования Республики Беларусь;

определена направленность комплексного использования традиционного китайского единоборства тайцзицюань в физическом воспитании студентов

специального учебного отделения в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» и обоснована возможность его применения в учреждениях высшего образования Республики Беларусь как вида физической активности, который наиболее гармонично формирует как физическую, так и психическую стороны развития студентов для улучшения их уровня физического состояния, повышения мотивированности к занятиям физической культурой;

разработана методика улучшения физического состояния студентов специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань, используемая в подготовительной, основной и заключительной частях учебного занятия с учетом разного уровня подготовленности и состояния здоровья студентов, эффективность которой подтверждена эмпирическими данными по использованию оздоровительных приемов тайцзицюань для улучшения показателей физического состояния, включающего показатели функционального состояния, самочувствия студентов, а также их мотивированности к занятиям физическими упражнениями.

Положения, выносимые на защиту

1. Организационно-методические особенности физического воспитания в учреждениях образования Китайской Народной Республики заключаются в том, что содержание физического воспитания и его средства определяются национальными культурными традициями, основывающимися на исторических религиозно-философских учениях, направлены на укрепление физического и психического здоровья студентов, формирование морально-волевых качеств, практикоориентированы на повышение уровня физической подготовленности и мотивации для успешности будущей профессиональной деятельности в изменяющемся информационном пространстве, обеспечение готовности к осуществлению оборонной функции. Комплексная дифференцированная оценка результатов физического воспитания, включающая оценку развития физических качеств и функционального состояния организма, позволяет китайским студентам мотивированно и заинтересованно относиться к занятиям физической культурой, а уровень физической подготовленности и состояния здоровья китайских студентов является одной из предпосылок использования китайских национальных средств физического воспитания в физическом воспитании белорусских студентов. Виды китайских единоборств, отражающие национальные особенности физического воспитания, традиционно включают как боевые, так и оздоровительные приемы, характеризуются прикладностью, доступностью, оздоровительным, военно-патриотическим, психологическим потенциалом и могут выступать эффективным средством для формирования личности, укрепления чувства товарищества и коллективизма, уважения к старшим, духовного и физического совершенствования, улучшения физического состояния.

2. Оздоровительная направленность китайского национального единоборства тайцзицюань определяется положительным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Занятия китайскими единоборствами оказывают комплексное влияние на физическое и эмоциональное состояние, позволяют повысить мотивацию студентов за счет их интереса к познанию нового, расширить кругозор и способствуют

формированию культуры личности и культурному обмену между странами. Заинтересованность студентов в оптимизации содержания физического воспитания за счет занятий единоборствами детерминирована возможностью защитить себя в экстремальных ситуациях, что позволяет им почувствовать себя уверенными, смелыми, сформировать характер, развить силу воли, настойчивость, целеустремленность, научиться взаимодействовать в коллективе. Адаптированность использования оздоровительных приемов тайцзицюань на занятиях со студентами специального учебного отделения определяется возможностью их применения в любой структурной части занятия за счет медленной скорости выполнения приемов и плавности движений. Выраженная травмобезопасность и материально-техническая малозатратность организации занятий оздоровительными приемами тайцзицюань позволяет применять их с любыми категориями обучающихся независимо от возраста, пола, уровня подготовленности и физического состояния.

3. Экспериментальная методика улучшения физического состояния студентов специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань, состоящая из четырех последовательных серий, предполагает использование 24 упражнений тайцзицюань в подготовительной, основной и заключительной частях каждого занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» специального учебного отделения при сохранении общей структуры и содержания, предусмотренных учебной программой на протяжении учебного года, способствует улучшению физического состояния студентов, определяемого показателями физического развития, функционального состояния и самочувствия, адаптированностью и мотивированностью к занятиям физической культурой, целеустремленностью, самостоятельностью и активностью к освоению новых знаний.

Личный вклад соискателя ученой степени в результаты диссертации с отграничением их от соавторов совместных исследований и публикаций

Исследование является самостоятельно выполненной работой, в которой все результаты получены автором лично, на основе непосредственной организации и участия в теоретическом и практическом этапах исследования, самостоятельной разработке программ и проведении констатирующего и формирующего экспериментов, в которых приняли участие 1215 студентов КНР и 283 студента БГПУ соответственно, обработке и интерпретации теоретического (теоретико-библиографический анализ 176 источников, из них 69 – на иностранном языке) и практического материала, на основе которых в работе сформулированы основные научные результаты и выводы исследования, а также в подготовке публикаций, участии в конференциях, опубликовании в соавторстве статей и тезисов, подготовке текста диссертации и автореферата. Автором совместно с научным руководителем разработана анкета. Лично автором разработана, апробирована и внедрена в образовательный процесс БГПУ экспериментальная методика улучшения физического состояния студентов специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань. В совместных публикациях автором проанализирован собранный им эмпирический материал, сформулирована часть выводов.

Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов

Результаты исследований, включенные в диссертацию, докладывались на научно-практических конференциях: Международная научно-практическая конференция «Право. Экономика. Социальное партнерство» (Минск, 28 апреля 2022 г.); Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и туризм в контексте достижения целей устойчивого развития» (Минск, 28 октября 2022 г.); Международная научно-практическая конференция «Физическое воспитание и здоровый образ жизни студентов учреждений высшего образования в условиях цифровой трансформации общества» (Минск, 11 мая 2023 г.); X Белорусско-Китайский молодежный инновационный форум (Минск, 9–10 ноября 2023 г.).

Результаты исследования апробированы и внедрены в образовательный процесс БГПУ (акт внедрения от 27.08.2024).

Опубликованность результатов диссертации

По теме диссертационного исследования опубликованы 10 работ (3,5 авторского листа), в том числе единолично 3 работы (1,0 авторского листа). Из них: 4 статьи в рецензируемых научных журналах, сборниках (2,0 авторского листа), в том числе единолично 1 работа (0,5 авторского листа); 2 статьи и 4 тезиса в материалах научных конференций (1,5 авторского листа), в том числе единолично 2 работы (0,5 авторского листа).

Структура и объем диссертации

Диссертация содержит перечень условных обозначений, введение, общую характеристику работы, три главы, заключение, библиографический список, включающий список использованных источников и список публикаций соискателя, приложения. Полный объем диссертации – 139 страниц. Из них основной текст составляет 97 страниц; рисунки (10) занимают 5 страниц, таблицы (19) – 11 страниц, библиографический список (176 источников, из которых 69 – на иностранных языках и 10 публикаций соискателя) – 20 страниц, 5 приложений – 20 страниц.

Основная часть

В первой главе *«Организационно-методические особенности физического воспитания в учреждениях образования Китайской Народной Республики»* был проведен анализ нормативных документов, литературных источников с целью определения организационных особенностей физического воспитания в КНР; дана характеристика средств физического воспитания КНР, критериев оценки его результатов; определено значение традиционных китайских единоборств для решения оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания в учреждениях образования КНР.

Для совершенствования системы физического воспитания как составной части образовательного и воспитательного процессов, патриотического воспитания, профессиональной ориентации в учреждениях образования, возникает необходимость в изучении опыта разных государств, в частности КНР. Экономические успехи и культурные традиции КНР обуславливают устойчивый интерес к этой стране, поэтому внедрение в образовательный процесс

белорусских студентов китайских средств физического воспитания будет способствовать интересу и мотивации к занятиям, позволит расширить кругозор и способствовать культурному обмену между странами. Так, генеральный секретарь КНР Си Цзиньпин, подчеркивая значимость физического воспитания, отмечает, что без здоровья нации не может развиваться государство, а «…сила нации обусловлена ее народом, а успех человеческих талантов – обучением и нравственным, интеллектуальным, физическим, эстетическим и трудовым воспитанием».

Традиционными китайскими средствами физического воспитания выступают физические упражнения, в основном выполняемые на свежем воздухе; подвижные игры, основанные на народных национальных традициях; упражнения из легкой атлетики и спортивных игр; гимнастика; боевые искусства, включающие прикладные и оздоровительные приемы, сопряженные с дыхательной гимнастикой. Система оценки уровня физической подготовленности китайских студентов позволяет комплексно оценить как уровень физической подготовленности, так и функциональное состояние организма. Оценивание на основе суммирования баллов обусловливает необходимость выполнения всех контрольных тестов и возможность дифференцировать свои усилия в определенном тесте, стремясь к наилучшему результату, так как любой результат, даже неудовлетворительный, имеет свою количественную оценку в баллах. Уровень физической подготовленности и состояния здоровья китайских студентов является одной из предпосылок использования китайских национальных средств физического воспитания в физическом воспитании белорусских студентов, а традиционные китайские единоборства, формирующие эмоционально-волевую и нравственную сферу, представляют наибольший интерес в плане исследования и перенятия положительного опыта.

Анализ литературы (С. Г. Гагонин, 1996; Сунь-Цзы, 2008; И. А. Воронов, 1996; А. М. Козлов, 2014; С. М. Ашкинази, 2012; Т. М. Ахмадиев, Б. Н. Болдырев, Т. Б. Онгарбаева, 2022; В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк, 2014 и др.) свидетельствует о том, что направленность традиционных китайских единоборств, включающих в себя как боевые, так и оздоровительные приемы, определяет духовно-нравственное воспитание, представляющее собой традицию китайского образования, которое определяет и развитие всего общества; самовоспитание, происходящее в процессе занятий, формирует дисциплинированность, силу воли, усердие, настойчивость и целеустремленность; единоборства способствуют социализации личности, формируют коммуникативные навыки, чувство товарищества, взаимовыручки, позволяют научить работать в коллективе. Боевые и оздоровительные приемы в китайских единоборствах используются в рекреативно-реабилитационных, спортивных, прикладных целях для духовного и физического совершенствования различных категорий всех возрастных групп.

Анализ литературы в области китайского физического воспитания и физической реабилитации (Гао Цзялян, Чэнь Гуан, Ли Хайся, 2021; Ронг Сянцзян, Ли Чуньчжи, Лян Даньдан, 2009; Сюй Вэйвэй, Ли Инкуй, 2018; Чжун Цзюхуа, Чжэн Цзянь, 2015) свидетельствует об эффективности занятий оздоровительным направлением традиционного китайского единоборства тайцзицюань для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы; их положительном влиянии на развитие интеллектуальных способностей; философско-культурном и идеологическом значении в образовательном процессе учреждений образования; положительном влиянии на формирование морально-

волевых качеств, мотивированность и направленность личности китайских студентов; развитие физических качеств и коррекцию телосложения, улучшение физического состояния, включающего в себя совокупность показателей функционального состояния организма, физического развития, уровня физической подготовленности и работоспособности, эмоциональной устойчивости, самочувствия.

Сочетая в себе взаимосвязь дидактических принципов физического воспитания: постепенности, последовательности, систематичности, адекватности нагрузки, тайцзицюань как традиционный вид китайских единоборств, так и вид физической активности с оздоровительной направленностью, базирующийся на принципах восточной философии, включающий в себя владение приемами самообороны, дыхательную гимнастику, упражнения на гибкость и координацию, позволяет гармонично развивать физические качества и формировать морально-волевые качества личности, улучшать физическое состояние, что делает актуальным его применение для решения образовательно-воспитательных и оздоровительных задач в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» белорусских студентов специального учебного отделения (далее – СУО).

Во второй главе *«Определение возможности использования оздоровительных приемов китайского единоборства тайцзицюань в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» с белорусскими студентами специального учебного отделения»* представлены организация, методы и методики исследования, приведен анализ результатов констатирующего эксперимента, обосновывающих целесообразность комплексного использования оздоровительных приемов тайцзицюань для улучшения физического состояния студентов СУО.

Содержание и организация исследования, проведенного с 2021 по 2024 год, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Этапы исследования

Этап / Период	Содержание	Результаты
Первый (организационный, теоретический) 2021–2022	1. Определение направления, темы, объекта, предмета исследования 2. Выдвижение рабочей гипотезы, постановка цели и задач и разработка программы исследования 3. Теоретико-библиографический анализ и обобщение литературных источников 4. Определение методологии и выбор методов исследования	Анализ 176 литературных источников (их них 69 на иностранном языке). Разработана программа исследования. Определена выборка испытуемых
Второй (констатирующий педагогический эксперимент) 2022–2023	1. Анкетирование студентов КНР для определения интереса студентов и приоритетности национальных средств физического воспитания 2. Тестирование студентов КНР для определения уровня их функционального состояния 3. Анкетирование студентов СУО БГПУ 4. Статистическая обработка и анализ результатов констатирующего эксперимента 5. Обоснование комплексного воздействия тайцзицюань на физическое состояние студентов СУО	Были проведены: анкетирование студентов КНР (n = 369) и (n = 522), Республики Беларусь (n = 254); тестирование студентов (n = 324); констатирующий эксперимент на базе БГПУ, Хэнаньского и Шэньчжэньского университетов (КНР)

Продолжение таблицы 1

Этап / Период	Содержание	Результаты
Третий (формирующий педагогический эксперимент) 2023–2024	1. Разработка методики для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, основанная на применении оздоровительных приемов китайских единоборств как национальных средств физического воспитания КНР 2. Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики 3. Статистическая обработка и анализ результатов формирующего эксперимента	Проведен формирующий эксперимент на базе БГПУ на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» (студенты СУО 1-го курса ЭГ (n = 13) КГ (n = 16)
Четвертый (анализ и интерпретация результатов, практическое внедрение) 2024	1. Внедрение результатов в образовательный процесс БГПУ 2. Формулировка общих выводов по диссертации 3. Оформление диссертации и автореферата 4. Разработка рекомендаций по практическому использованию результатов исследования	Проанализированы результаты формирующего эксперимента, сформулированы выводы, получен акт внедрения

Настоящее исследование организовано с использованием многоуровневой методологии научного познания на основе положений философии, педагогики, теории и методики физического воспитания, которые в исследовании представлены четырьмя уровнями: философским, общенаучным, конкретно-научным, технологическим.

Философский уровень основывался на материалистической диалектике, единстве науки и практики, выражающейся в рассмотрении и определении системности и целостности китайских национальных средств физического воспитания, взаимосвязи физического и духовного в человеке, проявляющегося в китайских единоборствах, взаимообусловленности занятий китайскими национальными единоборствами оздоровительной направленности и состояния здоровья занимающихся (В. Ф. Берков, 2009; Я. С. Яскевич, В. К. Лукашевич, 2009; М. Л. Титаренко, 1989).

Общенаучный уровень исследования составили положения системного подхода. Он раскрывает взаимосвязь общего и частного, взаимообусловленность факторов, явлений и процессов, где общее – физическое воспитание студентов – представлено совокупностью компонентов, в том числе и оздоровительных приемов китайских национальных единоборств, взаимосвязанных между собой системообразующим фактором, в роли которого выступает физическое состояние студентов (Л. фон Берталанфи, 1973; И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин, 1973); субъектно-деятельностного подхода (Б. Г. Ананьев, 2001).

Уровень конкретно-научной методологии составили положения теории и методики физического воспитания (А. А. Гужаловский, 1986; В. А. Коледа, 2016; В. Н. Кряж, З. С. Кряж, 2001; Л. П. Матвеев, 2021; Т. П. Юшкевич, 1987; Л. Д. Глазырина, Г. И. Нарскин, 2002), на которых базировались организация и проведение формирующего эксперимента, нормирование нагрузки на занятиях с использованием оздоровительных приемов китайских национальных единоборств. Мы опирались на положения индивидуального (М. К. Акимова, В. Т. Козлова, 1992) и личностно-ориентированного подходов (И. С. Якиманская, 2000), которые позволяют учитывать индивидуальность студентов, особенности

их состояния здоровья, мотивировать на направленность к систематическим занятиям физической культурой.

Технологический уровень основывается на методике проведения педагогических исследований в области физического воспитания, обеспечивающих сбор и анализ исследуемых показателей, необходимых для получения достоверных эмпирических данных: теоретико-библиографический анализ, анкетирование, контрольно-педагогические испытания уровня физической подготовленности и оценка функционального состояния, констатирующий и формирующий педагогические эксперименты; математико-статистические методы (среднее значение величин, стандартная ошибка средней арифметической, U-критерий Манна – Уитни, Т-критерий Вилкоксона, t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок).

Результаты анкетирования 369 студентов 1–4-го курсов Хэнаньского университета, отражающие вопросы физического состояния студентов, их самочувствия и мотивации, формирования морально-волевых качеств, основывающиеся на национальных культурных традициях, свидетельствуют об определенных предпосылках необходимости совершенствования физического воспитания в УВО с учетом национальных особенностей применения китайских средств физического воспитания. Так, оценивание как отличного и хорошего уровня физической подготовленности и функционального состояния китайскими студентами встречается в 56 % ответов, удовлетворительного – у 27 % студентов, а плохого – у 17 % респондентов.

Схожие данные получены в результате тестирования 324 студентов 1-го курса Хэнаньского университета (из них 142 юноши и 182 девушки). Так, интегральная оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов по сумме всех результатов тестирования (индекс массы тела, жизненная емкость легких, бег 50 м, наклон вперед сидя, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин и бег 800 м – у девушек, подтягивание на перекладине и бег 1000 м – у юношей) составляет (из 100 максимально возможных) 76,6 балла у девушек и 70,4 балла у юношей. Полученные результаты анкетирования и тестирования китайских студентов отражают положительные тенденции в уровне их физического состояния, что свидетельствует о возможности применения китайских средств физического воспитания и белорусскими студентами.

Предпосылками необходимости совершенствования физического воспитания также являются причины, влияющие на мотивированность китайских студентов к занятиям физическими упражнениями. Так, необходимость оптимизировать вес и улучшить фигуру, внешний вид (27,64 %), повысить уровень физической подготовленности (24,93 %), снять усталость и повысить работоспособность (23,31 %), улучшить самочувствие и сформировать характер (12,74 %) являются одними из основных факторов, влияющих на желание студентов заниматься, схожие задачи решают занятия китайскими единоборствами с оздоровительной направленностью, что подтверждается результатами теоретико-библиографического анализа, приведенными в первой главе.

С целью сравнительного анализа организации физического воспитания китайских и белорусских студентов, определения их мотивации для занятий физическими упражнениями в режиме дня, учебы и досуга, выделения видов спорта и физической активности с учетом национальных особенностей, определения

возможности занятий оздоровительными и прикладными приемами китайских единоборств нами было проведено сравнение результатов анкетирования студентов 1–4-го курсов Хэнаньского (n = 369) и Шэньчжэньского университетов (n = 522) с результатами студентов СУО 1–3-го курсов БГПУ (n = 254).

У китайских студентов ответы, свидетельствующие об «отличном» и «хорошем» состоянии здоровья, отмечаются намного чаще (56 и 66 % соответственно), чем у студентов БГПУ (30,3 %), что может свидетельствовать о необходимости педагогических воздействий для укрепления здоровья белорусских студентов. Желание повысить уровень физической подготовленности у китайских (39,9 %) и белорусских (32,7 %) студентов примерно одинаково, как и возможность снять усталость и повысить работоспособность на занятиях, улучшить самочувствие. Желание оптимизировать вес, улучшить фигуру у белорусских и китайских студентов одинаково (по КНР – 19,3 %; 19,7 % – БГПУ). Физическими упражнениями студенты БГПУ занимаются преимущественно на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО (57,9 %), что свидетельствует об имеющемся потенциале студентов и возможностях УВО для повышения уровня физической подготовленности, улучшения самочувствия студентов во время обучения. Заинтересованность студентов занятиями разными видами физической активности демонстрируют результаты того, что среди наиболее приоритетных видов физической активности белорусские студенты (более 60 % ответивших) называют тренировки в тренажерном зале (27,95 %), занятия единоборствами (18,10 %), йогу (15,75 %), что использовалось нами при обосновании и разработке методики улучшения физического состояния студентов СУО с использованием оздоровительных приемов китайского единоборства тайцзицюань.

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что по оздоровительному воздействию на организм приемы тайцзицюань комплексно включают в себя положительные особенности воздействия всех современных оздоровительных систем, включенных в учебную программу СУО (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика движений и упражнений оздоровительных систем, входящих в учебную программу СУО, и оздоровительных приемов тайцзицюань

Оздоровительный фитнес	Оздоровительные приемы тайцзицюань
Низкая интенсивность; индивидуализация занятий; конкретная направленность на общее состояние организма; дозирование нагрузок и последовательное их увеличение; сочетание содержания занятий с их безопасностью; профилактика заболеваний	Интенсивность выполнения комплекса с учетом состояния занимающихся; общее оздоровление; травмобезопасность; профилактика заболеваний, использование в любой части занятий для решения разных задач, приобретение знаний и навыков самоконтроля
Шейпинг	Оздоровительные приемы тайцзицюань
Интенсивность дозируется строго индивидуально; упражнения общеразвивающего характера, направленные на формирование и коррекцию фигуры	Дозировка нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания; общее оздоровление; экономизация ССС и дыхательной системы
Калланетика	Оздоровительные приемы тайцзицюань
Изометрический режим; активизация глубоко расположенных мышечных групп без резких движений, чрезмерного напряжения; изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, развитие гибкости	Изометрический и динамический режимы выполнения комплекса; медленное и плавное выполнение с задействованием всех основных групп мышц в соответствии с 13 принципами; развитие гибкости и координации движений

Продолжение таблицы 2

Йога	Оздоровительные приемы тайцзицюань
Концентрация внимания и мышечное расслабление; «стато-изометрические» упражнения; сочетание активно-пассивных мышечных действий с дыхательными; сочетание физических напряжений и расслаблений; многообразие статических поз	Концентрация на осознанность движений и связанных с ними ощущений; расслабление мышц; статический и динамический режимы выполнения комплекса; дыхательные упражнения для расслабления, визуализация энергии и концентрации внутренней силы; саморегуляция и самовоспитание
Пилатес	Оздоровительные приемы тайцзицюань
Серия упражнений, воздействующих на мышцы живота, спины, рук, ног; сохранение равновесия и правильной осанки, развитие физических качеств; учет физической подготовленности, здоровья	Медленное и плавное выполнение с задействованием всех основных групп мышц, вестибулярного аппарата; формирование осанки, развитие гибкости и координации; индивидуальная дозировка нагрузки

Занятия для студентов СУО характеризуются оздоровительно-реабилитационной направленностью, в меру возможностей решаются общие задачи курса физического воспитания, используются упражнения низкой интенсивности при индивидуализации занятий с учетом состояния студентов с акцентом на их общее состояние и последовательность решения задач физического совершенствования, регламентируется нагрузка с ее строгим дозированием и последовательным увеличением в сочетании результативности занятий с их безопасностью, что полностью отражает методику применения оздоровительных приемов китайских единоборств. С учетом особенностей заболеваний студентов СУО занятия тайцзицюань могут применяться для тренировки правильного дыхания, плавности движений и корректирования осанки.

Оздоровительная направленность приемов тайцзицюань выражается в положительном влиянии на физическое состояние, улучшение самочувствия студентов СУО за счет комплексного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, эмоциональное состояние, повышая мотивированность и формируя общую культуру с учетом принципов постепенности, последовательности, систематичности, адекватности нагрузки, что позволяет учитывать индивидуальные ограничения, связанные с сопутствующим заболеванием, дозировать нагрузку.

В третьей главе *«Экспериментальная проверка эффективности методики улучшения физического состояния студентов специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань»* представлена разработанная методика, реализация которой осуществлялась на занятиях по физической культуре со студентами СУО, анализ результатов формирующего эксперимента (сентябрь 2023 г. – июль 2024 г.) по ее апробации и внедрению в образовательный процесс БГПУ.

В формирующем эксперименте в рамках образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в 2023/2024 учебном году приняли участие 16 студентов девушек контрольной (далее – КГ) и 13 студентов девушек экспериментальной (далее – ЭГ) групп факультета эстетического образования БГПУ, относящихся и распределенных в СУО для занятий по физической культуре, которые были одинаковы по антропометрическим, соматическим, функциональным показателям. Занятия проводились согласно требованиям

учебной программы для студентов СУО, в ЭГ – лично автором-экспериментатором.

Разработанная методика применялась в двух семестрах на 64 практических занятиях и включала в себя 4 последовательных серии использования комплексов тайцзицюань. Целенаправленное улучшение самочувствия и функционального состояния как показателей физического состояния студентов СУО на каждом занятии обеспечивалось изучением и совершенствованием техники выполнения оздоровительных приемов тайцзицюань на основе индивидуального подхода к каждому студенту с учетом имеющихся у него отклонений в состоянии здоровья (рисунок 1).

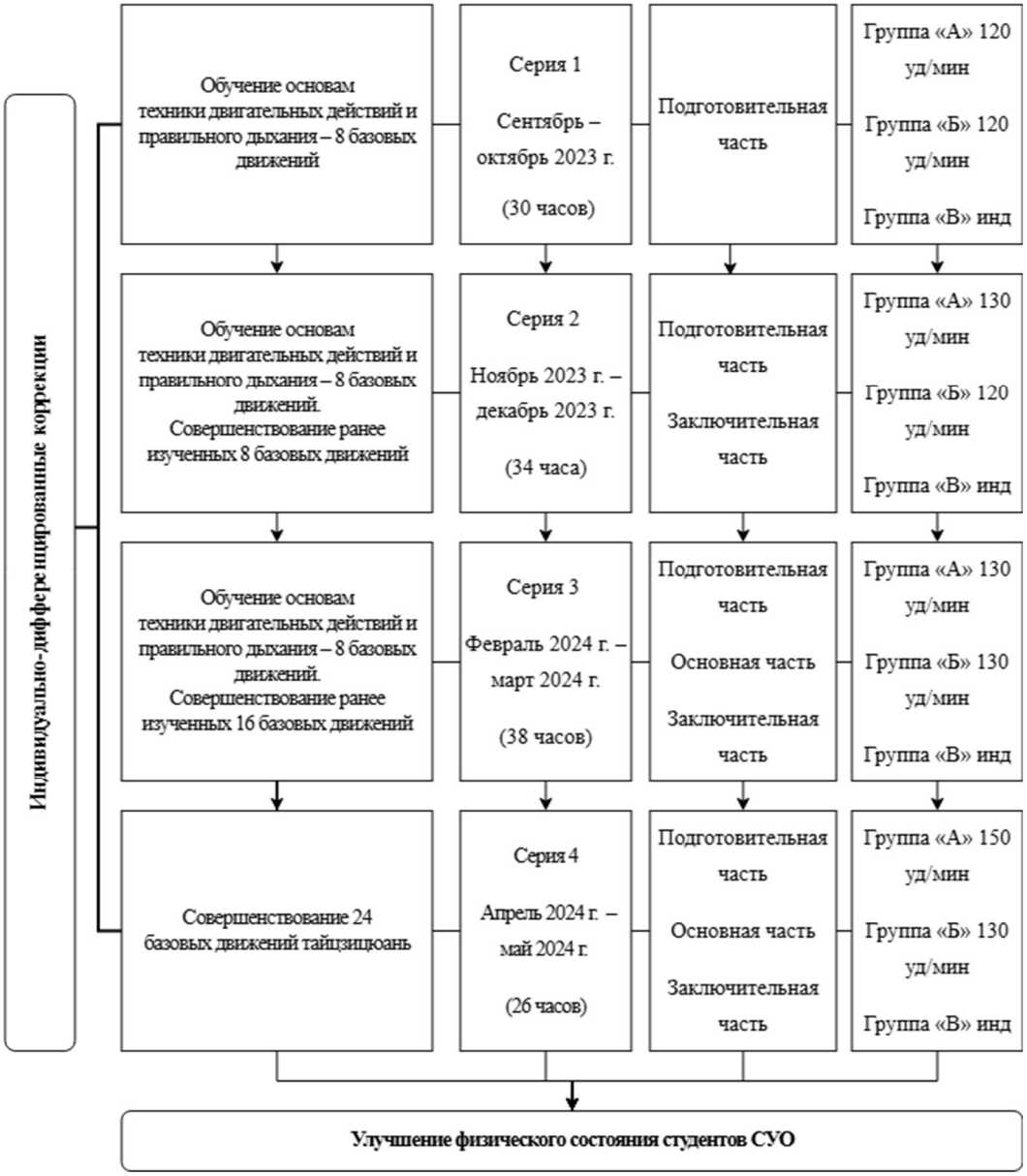

Рисунок 1 – Методика улучшения физического состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с применением оздоровительных приемов китайских единоборств

Особенностью применения комплексов тайцзицюань является возможность их использования в разных частях учебного занятия, комбинируя задачи и условия применения (рисунок 2).

Рисунок 2 – Структура и содержание учебного занятия в ЭГ

Эффективность применения методики отражают результаты проведенного педагогического эксперимента. Для определения динамики исходного и итогового уровня искомых показателей ЭГ и КГ использовались параметры функционального состояния (далее – ФС) и физического развития (далее – ФР), входящие в «Дневник здоровья студента БГПУ» (измерение длины тела (см), массы тела (кг), ЧСС в положении лежа за 1 мин (уд/мин), ЧСС в положении стоя за 1 мин (уд/мин), пробы Штанге (с), Генчи (с); расчет: росто-массового показателя (баллы), показателя ортостатической пробы (далее – ОП) (баллы), показателя на дозированную нагрузку (далее – ПНДН) (баллы); определение общего уровня ФР и ФС (баллы)), результаты анкетирования и оценки бланкового теста «САН».

Положительная динамика наблюдалась в ЭГ по уровню развития респираторной системы за время эксперимента с использованием элементов тайцзицюань с согласованием дыхания ($P < 0,05–0,001$). В КГ, занимавшейся по традиционной методике, уровень ФС дыхательной системы по показателю пробы Штанге стал меньше ($P < 0,05$), чем в начале эксперимента, а в показателе пробы Генчи изменилась в лучшую сторону лишь его качественная оценка ($P < 0,05$). Положительная динамика наблюдалась в оценках ОП ($P < 0,05$) и ПНДН ($P < 0,05$) в ЭГ, занимавшейся по экспериментальной методике, а у студентов КГ изменений в показателях, характеризующих ФР и ФС ССС, не произошло ($P > 0,05$). Сопоставление суммарной оценки всех исходных данных функциональных проб студентов ЭГ и КГ демонстрирует, что их результаты перед экспериментом не различались ($P > 0,05$). Анализ результатов итогового оценивания уровня ФР и ФС студентов ЭГ и КГ демонстрирует значимое улучшение оценки ФР и ФС студентов ЭГ, занимавшихся с применением разработанной методики ($P < 0,01$).

За время педагогического эксперимента у студентов ЭГ повысилось желание и мотивация заниматься физическими упражнениями ($P < 0,05$), им стали нравиться занятия новыми упражнениями, новые темы на занятиях по физической культуре ($P < 0,05$), особенно физическими упражнениями, культивируемыми в других странах ($P < 0,05–0,01$). У студентов ЭГ улучшение настроения после занятий физическими упражнениями отмечалось значимо больше, чем в КГ ($P < 0,01$), они стали чаще посещать занятия по собственному желанию по сравнению с началом эксперимента ($P < 0,05$), стали больше заниматься самостоятельно, чем в КГ ($P < 0,05$).

После эксперимента у студентов ЭГ, по сравнению со студентами КГ, произошло значимое улучшение показателей самочувствия ($P < 0,01$), связанного с эмоциональным состоянием; активности ($P < 0,01$), связанной с физиологическим состоянием; настроения ($P < 0,01$), связанного с поведенческим проявлением. Студенты ЭГ, занимавшиеся с использованием разработанной методики, по итогам эксперимента более активны ($P < 0,01$), подвижны ($P < 0,05$), увлечены ($P < 0,01$), что подтверждает уровень их мотивированности к занятиям физической культурой, стремлению изучать новые темы и заниматься новыми видами спорта. У студентов ЭГ чаще, чем у студентов КГ фиксировалось хорошее настроение ($P < 0,01$), они в конце учебного года были более жизнерадостны ($P < 0,01$), оптимистичны ($P < 0,01$), спокойны ($P < 0,05$), довольны ($P < 0,01$). Итоговая оценка настроения студентов ЭГ улучшилась как по сравнению с КГ ($P < 0,01$), так и по сравнению с исходной оценкой ($P < 0,01$).

Заключение

Основные научные результаты диссертации

1. Отличительной чертой, характеризующей использование средств, форм и методов физического воспитания в КНР, является духовно-нравственное воспитание студентов, представляющее собой традицию китайского образования, основанную на истории и культуре, что предопределяет возможность международных обменов, внедрения китайской программы обучения за пределами КНР, развития академической мобильности студентов [1; 2; 9].

Основными традиционными средствами физического воспитания КНР являются китайские единоборства – их оздоровительные, спортивные и боевые направления, в том числе и с дыхательными практиками, что способствует духовно-нравственному воспитанию, которое определяет и развитие всего общества; самовоспитанию в процессе занятий; формированию дисциплинированности, усердия, настойчивости и целеустремленности; социализации личности; формированию коммуникативных навыков, чувства товарищества, взаимовыручки, работы в коллективе. Боевые (прикладные) и оздоровительные системы единоборств используются в рекреативно-реабилитационных, спортивных, прикладных целях для духовного и физического совершенствования различных категорий всех возрастных групп, не требуют при этом значительных материально-технических затрат; доступны для всех категорий занимающихся; являются компонентами военно-патриотического воспитания, психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях, к службе в Вооруженных Силах; служат основой формирования личности, укрепления чувства товарищества и коллективизма, уважению родителей и старших; готовят занимающихся к защите себя, близких, товарищей, коллектива, государства. Прикладность занятий единоборствами имеет несомненное значение как для юношей, которым они пригодятся во время службы в Вооруженных Силах, так и для девушек, как фактор их уверенности в собственной защищенности в разных обстоятельствах, а оздоровительные приемы традиционных китайских единоборств способствуют улучшению физического состояния студентов, что обусловливает использование единоборств в УВО. Система оценки уровня физической подготовленности китайских студентов позволяет комплексно оценить как развитие физических качеств, так и функциональное состояние организма, носит дифференцированный, индивидуальный характер, позволяющий мотивированно и заинтересованно относиться к занятиям физической культурой, что свидетельствует о целесообразности совершенствования организационно-методических основ физического воспитания в УВО с учетом национальных особенностей физического воспитания других стран [1; 2; 5; 6; 8].

Традиционное китайское единоборство тайцзицюань, включающее в себя комплексное владение приемами самообороны, дыхательную гимнастику, упражнения на гибкость и координацию, базирующееся на принципах восточной философии, наиболее гармонично формирует как физическую, так и психическую стороны развития всех категорий занимающихся независимо от пола, возраста,

уровня подготовленности, состояния здоровья, способствует тренировке правильного дыхания и развитию кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, что является предпосылкой его использования и в физическом воспитании студентов Республики Беларусь [7; 9; 10].

2. Результаты анкетирования (n = 369) и тестирования (n = 324) китайских студентов свидетельствуют о том, что у большей части из них хороший уровень физической подготовленности и физического состояния, они мотивированы улучшить уровень своей физической подготовленности, корректировать телосложение, что является одной из предпосылок использования китайских национальных средств физического воспитания в физическом воспитании белорусских студентов [1].

Результаты сравнительного анализа оценки китайскими (n = 891) и белорусскими (n = 254) студентами состояния физического воспитания в УВО, самооценки уровня физической подготовленности и здоровья, выявления факторов, влияющих на физическую активность студентов, причин, препятствующих или способствующих занятиям физическими упражнениями, свидетельствуют о том, что у большей части белорусских студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, изменений физического состояния, характеризующегося уровнем физической и функциональной подготовленности, самочувствием, за время обучения в УВО практически не происходит, что является предпосылкой для поиска путей совершенствования их физического воспитания, конкретизированных в разработке методики, основанной на применении национальных китайских средств физического воспитания [2]. Белорусские студенты высказывают желание заниматься единоборствами, которые способствуют развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, улучшению физического состояния; являются компонентами военно-патриотического воспитания, психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях [2; 3].

Направленность оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань в физическом воспитании студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, заключается в комплексном воздействии на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, эмоциональное состояние, повышая мотивированность и формируя общую культуру. Оздоровительные приемы тайцзицюань, в первую очередь, принцип дыхания во время выполнения упражнений, используются в традиционной китайской медицине, поэтому они применяются для укрепления здоровья всех людей независимо от пола, возраста, уровня подготовленности, страны проживания. Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, использование оздоровительных приемов тайцзицюань позволяет учитывать индивидуальные ограничения, связанные с сопутствующим заболеванием, дозировать нагрузку, направленную на достижение и поддержание уровня физического здоровья и улучшение самочувствия. Сравнительный анализ тайцзицюань и современных оздоровительных систем свидетельствует об оздоровительной направленности комплекса приемов этого китайского единоборства, выполнение которого в любой из частей учебного занятия

положительно влияет на состояние здоровья, функциональное состояние организма студентов [1; 7; 9].

3. На основании определения возможности использования тайцзицюань со студентами СУО с учетом его оздоровительной, образовательно-воспитательной и прикладной направленности, определяющейся комплексным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, эмоциональное состояние, с возможностью применения в любой части учебного занятия была разработана методика улучшения физического состояния студентов специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань, содержание которой комплексно взаимосвязано с темами практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура». Методика применялась на 64 практических занятиях и включала в себя 4 последовательных серии использования комплексов тайцзицюань в разных частях учебного занятия.

Результаты проведенного педагогического эксперимента, представленные сопоставлением искомых показателей исходного и итогового уровня их оценки в ЭГ и КГ по показателям физического состояния, результатам анкетирования и бланкового теста «САН», отражают эффективность применения методики. Положительная динамика развития респираторной системы наблюдалась в ЭГ за время эксперимента с использованием элементов тайцзицюань с согласованием дыхания ($P < 0,05–0,001$), а также в оценках ОП ($P < 0,05$) и ПНДН ($P < 0,05$), характеризующих состояние ССС.

Сопоставление суммарной оценки всех исходных данных функциональных проб студентов ЭГ и КГ демонстрирует значимое улучшение оценки уровня ФР и ФС студентов ЭГ ($P < 0,01$). У студентов ЭГ улучшение настроения после занятий физическими упражнениями отмечалось значимо больше, чем в КГ ($P < 0,01$), они стали чаще посещать занятия по собственному желанию по сравнению с началом эксперимента ($P < 0,05$), стали больше заниматься самостоятельно, чем в КГ ($P < 0,05$). У студентов ЭГ повысилось желание и мотивация заниматься физическими упражнениями ($P < 0,05$), им стали нравиться занятия новыми упражнениями ($P < 0,05$), особенно физическими упражнениями, культивируемыми в других странах ($P < 0,05–0,01$), произошло значимое улучшение показателей самочувствия ($P < 0,01$); активности ($P < 0,01$); настроения ($P < 0,01$). Студенты ЭГ по итогам эксперимента повысили уровень мотивированности к занятиям физической культурой, стремлению изучать новые темы и заниматься новыми видами спорта; у них чаще фиксируется хорошее настроение ($P < 0,01$), они стали более жизнерадостными и оптимистичными ($P < 0,01$), спокойными ($P < 0,05$). Общая итоговая оценка настроения студентов ЭГ улучшилась как по сравнению с КГ ($P < 0,01$), так и по сравнению с исходной оценкой ($P < 0,01$) [4].

Рекомендации по практическому использованию результатов

С учетом оздоровительной, образовательно-воспитательной, прикладной направленности методики улучшения физического состояния студентов

специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань, ее возможно применять в подготовительной, основной и заключительной частях каждого занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» в течение года для комплексного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат. Методика состоит из 4 последовательных частей, применяемых последовательно в каждой из частей занятия: в первой – изучаются первые 8 базовых оздоровительных приемов тайцзицюань с элементами дыхания, разучивается согласование движений и дыхания; во второй серии изучаются следующие 8 элементов, совершенствуется техника выполнения первых 8 базовых элементов; в третьей серии разучиваются последние 8 элементов, согласование движений и дыхания, совершенствуется техника выполнения первых 16 базовых элементов; в четвертой серии совершенствуется техника выполнения всех 24 базовых элементов тайцзицюань с согласованием дыхания.

Использование элементов тайцзицюань в подготовительной части занятия возможно при их применении в качестве общеразвивающих упражнений на месте. В основной части – как комплексное выполнение упражнений, предусмотренных учебной программой, а также как изучение приемов прикладной направленности. В заключительной части занятия элементы тайцзицюань используются в качестве упражнений для восстановления дыхания и расслабления мышц.

Список публикаций соискателя ученой степени

Статьи, включенные в перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований

1. Гайдук, С. А. Организационно-методические особенности физического воспитания студентов КНР / С. А. Гайдук, **Хунцзе Юй** // Мир спорта. – № 4 (89). – 2022. – С. 82–86.

2. Гайдук, С. А. Сравнительный анализ физического воспитания в университетах КНР и Республики Беларусь / С. А. Гайдук, Чюантао Хэн, **Хунцзе Юй** // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры: сб. рец. науч. тр /редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – Вып. 25. – С. 121–133.

3. Гайдук, С. А. Критерии и уровень физической подготовленности студентов Китайской Народной Республики / С. А. Гайдук, **Юй Хунцзе** // Мир спорта. – № 1 (94). – 2024. – С. 94–98.

4. Юй Хунцзе. Улучшение самочувствия студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с применением национальных средств физического воспитания Китайской Народной Республики / Хунцзе Юй // Мир спорта. – № 2. – 2024. – С. 82–86.

Статьи в журналах и сборниках

5. Хаба, О. О. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания / О. О. Хаба, О. В. Хижевский, **Хунцзе Юй** // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 208–211.

6. Хижевский, О. В. Современные проблемы физического воспитания в общеобразовательных школах РБ и КНР / О. В. Хижевский, **Хунцзе Юй** // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 212–217.

Материалы научных конференций

7. Юй Хунцзе. Развитие и распространение культуры тайцзицюань в Беларуси / Хунцзе Юй // Молодежь и наука : сб. науч. ст. XIII Междунар. форума мол. ученых, посвящ. 60-летию ун-та, 23–24 мая 2024 г., г. Гомель / Белорус. торгово-эконом. ун-т потреб. кооп. ; редкол.: С. Н. Лебедева [и др.] ; под науч. ред. Ю. С. Сиротко. – Гомель, 2024. – С. 307–309.

8. Юй Хунцзе Основные средства физического воспитания студентов Китайской Народной Республики / Юй Хунцзе, Хэн Чюантао // Физическое воспитание и здоровый образ жизни студентов учреждений высшего образования

в условиях цифровой трансформации общества : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 11 мая 2023 г., г. Минск / Междунар. ун-т «МИТСО» ; сост.: С. Н. Пустюльга, Д. Б. Рукавицын. – Минск : 2023. – С. 130–134.

9. Юй Хунцзе Развитие и распространение спортивной культуры Китая и Беларуси в рамках программы «Пояс и путь» / Хунцзе Юй // Новые горизонты – 2023 : сб. материалов X Белорусско-Китайского молодежного инновационного форума, Минск, 9–10 нояб. 2023 г. / Бел. нац. тех. ун-т. – Минск : 2023. – Т. 2. – С. 125–126.

10. Гайдук, С. А. Физическое воспитание студентов с учетом особенностей национальных систем образования / С. А. Гайдук, **Хунцзе Юй** // Право. Экономика. Социальное партнерство : материалы Междунар. науч.-практ. конф., приуроченной к 92-летию учр. обр. Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет «МИТСО», 28 апр. 2022 г., г. Минск / Междунар. ун-т «МИТСО» ; редкол.: В. М. Поздняков (гл. ред.) [и др.]. – Минск : 2023. – С. 539–542.

РЭЗЮМЭ

Юй Хунцзэ

ПРЫМЯНЕННЕ АЗДАРАЎЛЕНЧЫХ ПРЫЕМАЎ КІТАЙСКІХ НАЦЫЯНАЛЬНЫХ АДЗІНАБОРСТВАЎ У ФІЗІЧНЫМ ВЫХАВАННІ БЕЛАРУСКІХ СТУДЭНТАЎ СПЕЦЫЯЛЬНАГА ВУЧЭБНАГА АДДЗЯЛЕННЯ

Ключавыя словы: студэнты, фізічнае выхаванне, спецыяльнае вучэбнае адзяленне, самаадчуванне, кітайскія нацыянальныя адзінаборствы, тайцзіцюянь.

Мэта даследавання: тэарэтыка-эксперыментальнае абгрунтаванне эфектыўнасці методыкі паляпшэння фізічнага стану студэнтаў спецыяльнага вучэбнага аддзялення на аснове выкарыстання аздараўленчых прыемаў традыцыйнага кітайскага адзінаборства тайцзіцюянь.

Метады даследавання: тэарэтыка-бібліяграфічны аналіз і абагульненне літаратурных крыніц і нарматыўных дакументаў; анкетаванне; кантрольна-педагагічныя выпрабаванні ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці; антрапаметрычныя вымярэнні; адзнака функцыянальнага стану арганізма; канстатуючы і фарміруючы педагагічныя эксперыменты; матэматычная апрацоўка вынікаў і іх інтэрпрэтацыя.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: тэарэтычна абгрунтавана накіраваннасць комплекснага выкарастання традыцыйнага кітайскага адзінаборства тайцзіцюянь у адукацыйным працэсе па вучэбнай дысцыпліне «Фізічная культура» студэнтаў спецыяльнага навучальнага аддзялення; абгрунтавана магчымасць выкарыстання кітайскіх нацыянальных сродкаў фізічнага выхавання для паляпшэння фізічнага стану, самаадчування, павышэння матываванасці студэнтаў да заняткаў фізічнай культурай; на гэтай аснове распрацавана методыка паляпшэння фізічнага стану студэнтаў спецыяльнага навучальнага аддзялення на аснове выкарыстання аздараўленчых прыемаў традыцыйнага кітайскага адзінаборства тайцзіцюянь, эфектыўнасць якой падцверджана ў адукацыйным працэсе па вучэбнай дысцыпліне «Фізычная культура» студэнтаў ўстаноў вышэйшай адукацыі Рэспублікі Беларусь.

Рэкамендацыі па выкарыстанні: мэтазгодна ўжываць у фізічным выхаванні студэнтаў незалежна ад іх узроўня фізічнай падрыхтаванасці, стану здароўя ў любой з частак вучэбных заняткаў па вучэбнай дысцыпліне «Фізычная культура».

Вобласць ужывання: адукацыйны працэс устаноў агульнай сярэдняй і вышэйшай адукацыі.

РЕЗЮМЕ
Юй Хунцзе

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ КИТАЙСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальное учебное отделение, самочувствие, китайские национальные единоборства, тайцзицюань.

Цель работы: теоретико-экспериментальное обоснование эффективности методики улучшения физического состояния студентов специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань.

Методы исследования: теоретико-библиографический анализ и обобщение литературных источников и нормативных документов; анкетирование; контрольно-педагогические испытания уровня физической подготовленности; антропометрические измерения; оценка функционального состояния организма; констатирующий и формирующий педагогические эксперименты; математическая обработка результатов и их интерпретация.

Полученные результаты и их новизна: теоретически обоснована направленность комплексного использования традиционного китайского единоборства тайцзицюань в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов специального учебного отделения; обоснована возможность использования китайских национальных средств физического воспитания для улучшения физического состояния, самочувствия, повышения мотивированности студентов к занятиям физической культурой; на этой основе разработана методика улучшения физического состояния студентов специального учебного отделения на основе применения оздоровительных приемов традиционного китайского единоборства тайцзицюань, эффективность которой подтверждена в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов учреждений высшего образования Республики Беларусь.

Рекомендации по использованию: целесообразно применять в физическом воспитании студентов независимо от их уровня физической подготовленности, состояния здоровья в любой из частей учебного занятия по учебной дисциплине «Физическая культура».

Область применения: образовательный процесс учреждений общего среднего и высшего образования.

SUMMARY

Yu Hongjie

APPLICATION OF HEALING TECHNIQUES OF CHINESE NATIONAL MARTIAL ARTS IN PHYSICAL EDUCATION OF BELARUSIAN STUDENTS OF SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Key words:. students, physical education, special education department, self-perception, Chinese national means of physical education, taijiquan.

Purpose of the work: Theoretical and experimental substantiation of the effectiveness of using methods for improving the physical condition of students of a special educational department, including indicators of their functional state and well-being, based on the use of techniques of the traditional Chinese martial arts Taijiquan with a health-improving orientation.

Research methods: Theoretical and bibliographic analysis and synthesis of literary sources; study of regulatory documents; survey; included pedagogical observation; control and pedagogical tests of the level of physical fitness; anthropometric measurements; assessment of the functional state of the body; stating and forming pedagogical experiments; mathematical processing of results and their interpretation.

The results obtained and their novelty: The direction of the integrated use of the traditional Chinese martial arts Taijiquan in the physical education of students with health problems in higher education institutions of the Republic of Belarus is theoretically substantiated; the possibility of using Chinese national means of physical education to improve well-being is substantiated, increasing the motivation of students to engage in physical education; on this basis, a methodology has been developed to improve the well-being of students with health problems, the effectiveness of which has been confirmed by empirical data on the use of Tai Chi exercises to improve indicators of the functional state, well-being, and motivation of students in educational institutions of the Republic of Belarus.

Recommendations for use: It is advisable to use it in the physical education of students, regardless of their level of physical fitness, health status in any part of the lesson.

Scope of application: Educational process in institutions of general secondary and higher education.

Подписано в печать 23.01.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 1,5. Уч.-изд. л. 1,51. Тираж 60 экз. Заказ 1.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе
учреждения образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя
печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.