

Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ  
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест  
БрГУ имени А. С. Пушкина  
2020

УДК 796.01  
ББК 75.1  
А 43

*Редакционная коллегия:*

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**  
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**  
старший преподаватель **С. К. Якубович**

*Рецензенты:*

доцент кафедры физического воспитания и спорта  
УО «Брестский государственный технический университет»,  
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта  
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,  
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Шаров**

А 43     **Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. – 165 с.  
ISBN 978-985-22-0142-1.

Статьи сборника посвящены теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современных информационных технологий в физическом воспитании и спорте, инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

УДК 796.01  
ББК 75.1

ISBN 978-985-22-0142-1

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2020

Цю Гуанвэй, Ма Цзя Хао, Нин Юнкан

УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СЕНСОРНОГО, КОГНИТИВНОГО И МОТОРНОГО КОМПОНЕНТОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКОЙ УШУ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ**

**Summary.** The article discusses the features of the development of the sensory, cognitive and motor component of the psychophysical sphere of students in the process of studying the Wushu Taiji-chuan integrated methodology, as well as special principles («body regulation», «breathing regulation», «consciousness regulation») that will increase the effectiveness of the pedagogical process on physical education.

**Резюме.** В статье рассмотрены особенности развития сенсорного, когнитивного и моторного компонентов психофизической сферы студентов в процессе занятий комплексной методикой ушу тайцзицюань, а также специальные принципы («регулирования тела», «регулирования дыхания», «регулирования сознания»), которые повысят эффективность педагогического процесса по физическому воспитанию.

**Актуальность.** Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом внимания специалистов [1–5].

Ряд авторов считают, что обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением основных психических функций, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. На протяжении всего периода обучения в вузе у студентов отмечается низкий уровень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности [2; 5].

Многими исследователями отмечается снижение уровня физической подготовленности студентов, уменьшение двигательной активности от первого курса к четвертому [2]. По данным других авторов, уровень физической подготовленности студентов улучшается от курса к курсу [5].

Проблема «Восток – Запад» в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая традиционных предпочтений, включает в себя разумное заимствование наиболее ценного. В конкретном выражении исторически оправдавшие себя средства – упражнения, их комплексы – связаны с осмыслением их сути в свете современных представлений о социальной и психофизиологической природе человека.

Восточные оздоровительные системы (ВОС) могут иметь важное научно-практическое значение в отечественной системе непрерывного физкультурно-педагогического образования, как сложный комплекс духовной и физической культуры с многовековыми традициями оздоровления человека. Для этого необходимы целенаправленные усилия ученых и практиков в осуществлении концептуальных спортивно-педагогических обобщений с целью обогащения отечественной физической культуры, пересмотра содержания традиционного вузовского педагогического процесса в сторону развития его гуманизирующих и культуuroобразующих функций «Восток – Запад» [1].

В этой связи занятия комплексной китайской традиционной гимнастикой ушу в процессе физического воспитания студентов наряду с повышением уровня физической и функциональной подготовленности призваны уменьшить негативное влияние на организм студентов психоэмоциональных нагрузок в течение семестра и в период сессии,

а также поддерживать нормальную умственную деятельность (работоспособность) и способствовать сохранению и укреплению здоровья студентов.

Актуальность темы обусловлена недостаточностью исследований вопросов, освещающих занятия комплексной китайской традиционной гимнастикой ушу в процессе физического воспитания студентов, с целью разработки программы средств по повышению состояния здоровья, функциональной и физической подготовленности студентов педагогических специальностей в рамках академических занятий.

**Цель работы** – особенности развития сенсорного, когнитивного и моторного компонентов психофизической сферы студентов в процессе занятий комплексной методикой ушу тайцзицюань.

**Методы и организация исследования.** В соответствии с целями и поставленными задачами были использованы методы теоретического исследования, экспериментально-эмпирические методы и методы математической статистики. В нашем исследовании проводился педагогический констатирующий и формирующий эксперимент (длился 7 месяцев). Математическая обработка статистических параметров проводится при помощи компьютерной программы STATISTIKA 9.0.

Теоретическое и экспериментальное исследование проводилось на базе кафедры физической культуры УО «БрГУ имени А. С. Пушкина». В исследовании принимали участие студенты первого курса – юноши географического ( $n = 40$ ) и математического ( $n = 40$ ) факультетов в количестве 80 студентов.

**Результаты и их обсуждение.** Теоретико-методические подходы к организации процесса физического воспитания студентов педагогического профиля, разработанные на основе принципов непрерывного и комплексного педагогического воздействия, дифференцированного и индивидуального подходов, систематичности и последовательности педагогических воздействий, а также специальных принципов («регулирования тела», «регулирования дыхания», «регулирования сознания») из китайской традиционной гимнастики ушу, повысят эффективность педагогического процесса по физическому воспитанию. Направленность занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузе основана на динамике функциональной и физической подготовленности студентов.

В ходе анализа результатов контрольных испытаний студентов географического и математического факультетов нами было установлено:

- что ряд показателей носят статистически достоверные и недостоверные различия, что дает основания говорить об относительно разном уровне физической подготовленности студентов первого курса географического и математического факультетов;

- у студентов географического факультета улучшилась динамика показателей, характеризующих уровень физической подготовленности по трем (КГ) и шести (ЭГ) показателям, а у студентов математического факультета только по двум (КГ) и четырем (ЭГ) показателям;

- после педагогического воздействия в экспериментальной группе географического факультета динамика уровня физической подготовленности существенно ( $p < 0,05$ ) лучше по показателям выносливости, скоростным, скоростно-силовым и координационным способностям в отличие от студентов математического факультета. Тем не менее уровень физической подготовленности студентов математического факультета после эксперимента также имел улучшение динамики показателей, но не носящее статистически достоверного характера ( $p > 0,05$ ). Данное обстоятельство позволяет нам говорить о том, что занятия по дисциплине «Физическая культура» с разработанными нами комплексами средств гимнастики ушу, направленными на

повышение уровня физической подготовленности студентов первого курса, наиболее целесообразно и эффективно проводить в течение всего учебного года;

– уровень функционального компонента в ЭГ студентов географического факультета изменился с 67 до 81 %, КГ студентов географического факультета – с 66 до 70 %, ЭГ студентов математического факультета – с 72 до 83 %, КГ студентов математического факультета – с 65 до 68 %;

– в уровне функциональной подготовленности дыхательной системы (мощность – скорость – объем вдоха) у студентов до и после эксперимента нами были выявлены как внутригрупповые, так и межгрупповые достоверные различия ( $p > 0,05$ ) по всем исследуемым параметрам, кроме объемного параметра дыхательной системы (1,81–2,01;  $p < 0,05$ ).

**Выводы.** Экспериментальная методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывного физического воспитания студентов представлена системой сопряженных физических упражнений ушу тайцзицюань с постоянным согласованием трех уровней: «цин» – управление внутренними усилиями, «ци» – вибрации энергии, «шэнь» – внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания. Разработанный алгоритм сопряженного воздействия средств разной двигательной направленности в предлагаемой системе ушу тайцзицюань «равномерность + сопряженность + вариативность + пластичность» позволяет студенту существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности функционального и физического потенциала и тем самым существенно повысить эффективность процесса физического воспитания.

### Список использованной литературы

1. Лю Шухуэй. Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лю Шухуэй ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 24 с.
2. Макаров, А. В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Макаров. – Киров, 2010. – 219 л.
3. Новиков, В. Н. Динамика физических качеств состояния здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе / В. Н. Новиков, В. В. Федоткин // Физкультура и здоровье студентов : сб. ст. – М. : Изд-во МГУ, 1988. – С. 43–54.
4. Туревский, И. М. Структура психофизической подготовленности человека : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И. М. Туревский. – М., 1998. – 353 л.
5. Шихшабеков, Ш. Ю. Использование элементов гимнастики ушу в физическом воспитании учащихся начальных классов общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ш. Ю. Шихшабеков. – Махачкала, 1998. – 152 л.