

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 (длится 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.