

4. Skorodumova, A.P., Baranov, I.S. and Semenova, S.D. (2019), "The structure of physical and functional training of tennis players of the highest class", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 38–40.

5. Stopani, A.I. (2015), *Lawn tennis*, textbook for university students, colleges and high school students of secondary schools, Books, Saratov.

6. Khasanova, L.R. (2013), *Tennis for beginners*. Book-trainer, Peter, Moscow.

Контактная информация: professor-ch@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.10.2023

УДК 378.172

ПУТИ И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КИТАЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ

Чуньян Чжан, аспирант, **Наталья Александровна Ушакова**, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва*

Аннотация

В статье приводятся результаты анкетирования студентов, проведённого для выявления особенностей спортивных привычек и склонностей обучающихся вузов КНР к физической активности. Это явилось основанием для определения путей реформирования университетских занятий по физической культуре на основании спортивных предпочтений и индивидуальных склонностей у обучающихся к физической активности. В опросе приняли участие студенты китайских университетов в количестве 471 человек. Опросный лист представлял собой перечень вопросов об уровне физической активности респондентов, о степени их мотивации к занятиям спортом, характере трудностей, препятствующих умеренным или интенсивным физическим нагрузкам. Анкетирование также позволило выявить уровень познаний студентов о благоприятном воздействии спорта на организм, их ожиданий от занятий физической культурой. На основании полученных в ходе дистанционного опроса данных автором статьи предлагается несколько путей и способов повышения качества проведения занятий по физическому воспитанию с обучающимися в высшей школе Китая, включая увеличение количества часов на освоение дисциплины, развитие мотивационной составляющей занятий спортом, внедрение новых методов и приёмов работы с коллективом обучающихся, учёт тенденций развития физической формы каждого студента (индивидуальный подход).

Ключевые слова: физическая активность, спорт, занятия по физическому воспитанию, высшая школа, мотивация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p474-478

WAYS AND WAYS TO IMPROVE THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN CHINESE UNIVERSITIES

Chunyan Zhang, post-graduate student, **Natalia Aleksandrovna Ushakova**, candidate of pedagogical sciences, docent, *Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow*

Abstract

The article presents the results of a survey of students conducted to identify the features of sports habits and inclinations of students of universities of the People's Republic of China to physical activity. This was the basis for determining ways to reform university physical education classes based on sports preferences and individual inclinations of students to physical activity. 471 Chinese university students took part in the survey. The questionnaire was a list of questions about the level of physical activity of the respondents, the degree of their motivation to play sports, the nature of difficulties that prevent moderate or intense physical exertion. The survey also revealed the level of knowledge of students about the beneficial effects of sports on the body, their expectations from physical education. Based on the data obtained during the remote survey, the author of the article suggests several ways and means to improve the quality of conducting.

Keywords: physical activity, sports, physical education classes, higher education, motivation.

ВВЕДЕНИЕ

Вопросы о мотивационной составляющей, побуждающей подрастающее и молодое поколение к занятиям спортом, об их потребностях к занятиям спортом, отношении к здоровому образу жизни в целом обсуждались в многочисленных исследовательских работах. Современной наукой обосновано и доказано положительное влияние спорта на организм, его профилактический эффект в области развития многих заболеваний, укрепления иммунитета, улучшения не только физических, но и умственных показателей, снятия стресса, коррекции психологически нестабильных состояний человека и т. д. [2, с. 38]. Кроме того, исследователи также подчёркивают, что разнообразный спортивный опыт становится плодотворной почвой для формирования «активной жизненной позиции», что особенно актуально для учащейся молодёжи, которая проходит этап личностного становления [3, с. 7]. Однако все эти положительные стороны присутствия спорта в повседневной жизнедеятельности, а также чётко обозначенные требования к урокам физического воспитания в университетах КНР и требования к преподавательскому составу, его действиям в процессе обучения [3, с. 257] не всегда приводят к тому, что учащимися в полной мере осознаётся важность физической активности. А это в свою очередь накладывает отпечаток на уровень их мотивации к занятиям физкультурой в образовательных организациях и самостоятельно. Кроме того, существуют и некоторые препятствия для физической активности студентов, которые позволило выявить проведённое исследование.

Цель исследования – определить характер основных спортивных предпочтений и потребностей у обучающихся вузов, уровень их заинтересованности и осведомлённости в вопросах здорового образа жизни и на основании полученных данных предложить пути совершенствования процесса физического воспитания в университетах Китая.

Реализации настоящей цели способствовало решение следующих задач:

1. разработать опросный лист и провести анкетирование среди юношей и девушек, обучающихся в китайских университетах, направленное на выявление у них спортивных потребностей и склонностей, отношения к занятиям физкультурой как в стенах образовательной организации, так и самостоятельно в личное время;
2. определить особенности восприятия роли физической активности в повседневной жизнедеятельности респондентов;
3. на основании полученных в ходе анкетирования сведений очертить круг эффективных способов реформирования системы физического воспитания в университетах КНР.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в несколько этапов, первым из которых стала разработка опросного листа для онлайн-анкетирования студентов китайских вузов. В список были включены вопросы, нацеленные на выявление уровня физической активности обучающихся, их спортивных предпочтений, осведомлённости в области здорового образа жизни, положительных влияний спорта на организм человека. Отдельная группа вопросов была посвящена выявлению основных трудностей, оказывающих негативное воздействие на мотивацию студентов к аудиторным и внеаудиторным (самостоятельным) занятиям спортом.

Анкетирование охватило аудиторию общей численностью 471 человек, из которых 225 юношей (47,7%) и 246 девушек (52,23%) – обучающихся Хэйлунцзянского университета. Результаты учитывались в процентном соотношении голосов. Вопросы анкеты предполагали единственно возможный и множественный выбор ответов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты проведённого онлайн-опроса показали, что спорт в повседневной жизнедеятельности студентов вуза присутствует только у 63% респондентов, причём в женской аудитории процентное соотношение ответов на данный вопрос представляет собой следующий вид: «да» – 55,69%, «нет» – 44,31%. Тогда как среди юношей положительный

ответ дали 72,44%, отрицательный – 27,56%.

Анкетирование позволило автору выявить, что ежедневная физическая активность свойственна крайне низкому проценту опрошенных. Зачастую учащейся молодёжью спортивные упражнения выполняются 1–2 раза в неделю (рисунок 1).

Как демонстрируют результаты анкетирования, практически половина обучающихся вузов испытывают интерес к неинтенсивным нагрузкам, предполагающим ходьбу, занятия йогой, тай-цзи и т. д. – 49,68%. Остальные опрошенные отметили, что приветствуют силовые упражнения (10,62%) и занятия спортом на выносливость (бег, плавание, круговые интенсивные тренировки) (39,7%). Распределение ответов респондентов в зависимости от пола представлены на рисунке 2.

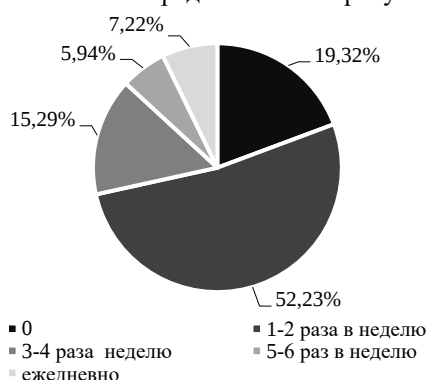


Рисунок 1 – Процентное соотношение ответов респондентов на вопрос анкеты: «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями в обычной жизни?»

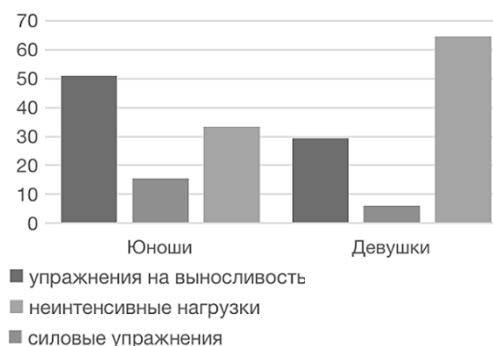


Рисунок 2 – Процентное соотношение ответов респондентов на вопрос анкеты: «Какие спортивные упражнения Вы обычно предпочитаете?»

Особенный интерес вызывают ответы опрошенных на вопросы, связанные с предпочтениями студентов в организации занятий спортом, которые могут быть учтены преподавателями по физическому воспитанию в образовательном процессе вуза. Так, исследование показало, что большее число респондентов чувствуют себя более комфортно в том случае, если занимаются физическими упражнениями самостоятельно (50,11%) или в микрогруппах (по 2–3 человека) (36,31%), что не всегда оказывается возможным в условиях университета. Однако ответы на вопрос о месте проведения занятий спортом (в помещении – 40,76%; на открытом воздухе – 59,24%) в целом соответствуют университетским условиям организации уроков физического воспитания. Следовательно, важно отметить необходимость пересмотра подходов к организации деятельности на занятиях по физическому воспитанию в вузе посредством использования приёма групповой работы (в парах и микрогруппах).

Отдельная группа вопросов анкеты касалась аспектов удовлетворённости студентов контрольно-оценочной системой спортивных показателей, принятой в вузах. Данные опроса показали, что тестирования, используемые преподавателями физического воспитания, в целом кажутся обучающимися доступными (это отметили 60,93% респондентов). Но большее число студентов высказались в пользу выставления итоговой оценки по дисциплине на основании тестирования, отслеживающих динамику физических показателей (73,89%), а не одного итогового теста, методикой которого удовлетворены 26,11% обучающихся, что свидетельствует о необходимости внедрения системы промежуточного контроля за физическими показателями студентов, позволяющего оценить изменения в уровне освоения ими спортивных навыков.

В качестве основных стимулов занятиями спортом среди опрошенных выявлены стремление к стройному и подтянутому телу (35,24%); укрепление здоровья (24,84%); ощущение чувства счастья и удовлетворения (23,57%) в процессе тренировок и в посттренировочный период; понижение давления (16,35%). Основными ожиданиями студентов

вузов от занятий по физическому воспитанию становятся: освоение конкретных навыков в определённом виде спорта (68,37%); развитие способностей к спорту (57,96%); овладение методами улучшения физического и психического здоровья (57,11%) и совершенствование техники выполнения упражнения (44,16%) (вопрос предполагал множественный выбор ответов).

Однако при всех обозначенных выше положительных влияний спорта на организм и состояние человека студенты всё же отмечают наличие трудностей, которые препятствуют увеличению их физической активности в повседневной жизнедеятельности.

Среди выявленных трудностей особый акцент респонденты сделали на том, что учёба занимает большое количество времени, в т. ч. и на выполнение домашних заданий. Данную трудность испытывают 42,46% опрошенных. Далее ответы распределились следующим образом: усталость (29,3%); неудобное помещение для занятий спортом (16,56%); непривлекательность какого-либо вида спорта (11,68%).

Необходимость сохранения постепенности нагрузки и ограничение сложных техник выполнения упражнений также становится одним из требований опрошенных студентов, поскольку тяготение к поэтапному нарастанию нагрузки отметили 91,08% респондентов. Вероятно, следование данному принципу в процессе планирования занятий по физическому воспитанию может выступить одним из инструментов развития интереса к дисциплине среди обучающихся, а также стимулирования их к самостоятельной физической активности.

Ещё одним механизмом влияния на мотивационную сторону обучения может стать использование в процессе аудиторных и внеаудиторных занятий по физическому воспитанию в вузе информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Современные студенты, являющиеся активными пользователями сети Интернет, проявляют интерес к материалам спортивной направленности. Как показали результаты опроса, 71,34% респондентов просматривают видео спортивной тематики в сети, а 70,28% обучающихся испытывают готовность к самостоятельному выбору вида физической активности на основании материалов Интернета. Следовательно, введение в учебный процесс такого рода материалов обогатит их содержание и повысит мотивацию к занятиям спортом среди студентов.

Наше исследование также показывает, что процент опрошенных, обладающих знаниями в области профилактических воздействий спорта, его восстановительных функциях в случае получения травм и в постоперационный период, не высок. Лишь 16,35% респондентов отметили у себя достаточную степень осведомлённости в данных вопросах. Тогда как 25,05% вовсе не имеют представлений о рассматриваемом аспекте присутствия физической активности в жизнедеятельности человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на основании полученных в ходе анкетирования данных представляется возможным обозначить некоторые пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов в китайских университетах. Студентами было обозначено, что предпочтительными для них становятся как интенсивные тренировки, так и расслабляющие движения, присущие, например техникам йоги, различным типам ходьбы. Думается, что органичное сочетание силовых и расслабляющих движений в ходе занятия будет способствовать удовлетворению спортивных потребностей большего числа студентов. Ещё одним плодотворным способом повышения качества занятий спортом в вузе становится учёт индивидуального подхода к студенту. Преподавателю важно оценить уровень физической подготовки и интересов обучающихся, их потребностей и склонностей и, исходя из данных мониторинга, планировать схему проведения урока.

Таким образом, круг наметившихся путей совершенствования физического воспитания в китайских университетах выглядит следующим образом:

- более грамотно и равномерно распределить занятия по физической культуре в общем расписании студентов, увеличив их плотность;
- увеличивать физическую нагрузку постепенно, учитывая базовые спортивные навыки обучающихся, ранжируя предлагаемые упражнения по степени сложности и интенсивности, выстраивая их в процессе занятия по принципу постепенного нарастания, отдавать предпочтение круговым интенсивным нагрузкам;
- выявлять студентов с особыми спортивными потребностями, поддерживать и поощрять инициативу, развивать способности;
- внедрять новые инструменты воздействия на мотивационную составляющую обучения (интересные методики, элементы спортивных нововведений, современных спортивных тенденций, в т. ч. и посредством использования ИКТ и т. д.), что также требует постоянного самосовершенствования в профессии и перманентной осведомлённости в современных реалиях мирового спорта;
- разнообразить тренировочный процесс мини-лекциями о пользе того или иного упражнения для профилактики травм и заболеваний, пропагандируя тем самым основы здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов I-IV курса в зависимости от возраста и пола / А.Н. Аксенова, Н.В. Перегудова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 6–12.
2. Перегуда И.И. Важность регулярной физической активности в современном мире / И.И. Перегуда, С.А. Евтых // Интерактивная наука. – 2023. – № 1 (77). – С. 38–39.
3. Солодовник Е.М. Особенности организации дисциплины: «Физическое воспитание» в вузах Китайской Народной Республики (КНР) / Е.М. Солодовник, Л. Чжан, Ю. Сунь // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1–1. – С. 256–260.

REFERENCES

1. Aksenova, A.N. and Peregudova, N.V. (2022), "Formation of motivation for physical culture and sports among students of I-IV courses depending on age and gender", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 6–12.
2. Pereguda, I.I. and Evtykh, S.A. (2023) "The importance of regular physical activity in the modern world", *Interactive science*, No. 1 (77), pp. 38–39.
3. Solodovnik, E.M., Zhang, L. and Sun, Yu. (2022). "Features of the organization of the discipline: "Physical education" in the universities of the People's Republic of China (PRC)", *Questions of pedagogy*, No. 1–1, pp. 256–260.

Контактная информация: tetyamotya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2023

УДК 796.29

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Виктор Иванович Шарагин, кандидат военных наук, доцент, **Людмила Юрьевна Климова**, старший преподаватель, **Дмитрий Анатольевич Иванов**, преподаватель, **Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва**; **Ольга Николаевна Еремина**, воспитатель, **Детский сад № 47 «Лучик», Тамбов**

Аннотация

Цель работы – определить значимость средств подвижных игр в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста для развития координационных способностей.