

УДК 796.06-053.81

UDC 796.06-053.81

**ОРГАНИЗАЦИОННО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СТУДЕНТОВ КНР**

**ORGANIZATION-
PEDAGOGICAL
CONDITIONS OF PHYSICAL
PERFECTING OF PRC
STUDENTS**

А. В. Сазонова,

*кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта БГМУ;*

Фан Цзин,

*аспирант кафедры физического
воспитания и спорта Белорусского
государственного педагогического
университета имени Максима Танка*

A. Sazonova,

*PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Head of the Department of Physical
Education and Sports, BSMU;*

Fan Jing,

*Postgraduate Student of the Department
of Physical Education and Sports,
Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank*

Поступила в редакцию 11.01.23.

Received on 11.01.23.

В статье рассматриваются предпосылки улучшения условий для занятий спортом молодежи, особенности организации физического воспитания в высших учебных заведениях КНР и пути его совершенствования. Показатели физического развития и физической подготовленности китайских студентов продолжают снижаться, и для предотвращения негативных последствий для здоровья нации в целом, правительство КНР приняло ряд мер и утвердило ряд политических решений в сфере здравоохранения. Эти меры направлены на улучшение физического состояния студентов за счет расширения и модернизации инфраструктуры спортивных объектов, разработки мотивирующих рекомендаций для занятий спортом, применения инновационных подходов в разработке программ по физическому воспитанию молодежи.

Ключевые слова: политика развития спорта; физическое совершенствование; физическая подготовка; физическое развитие; двигательная активность; студенты.

The article considers the prerequisites of improving the conditions for youth's doing sports, features of organization of physical education in higher education institutions of PRC and the ways of its perfection. The indicators of physical development and physical readiness of Chinese students continue to decrease, and to prevent the negative consequences for the nation's health as a whole, the PRC government has taken a number of measures and approved a number of political decisions in the health care sphere. These measures are directed to improving the physical condition of students at the account of broadening and modernization of infrastructure of sports objects, developing motivating recommendations for doing sports, applying innovation approaches in developing programs on physical education of youth.

Keywords: policy of sports development; physical perfection; physical shape; physical development; motion activity; students.

Введение. В течение последних 20 лет китайское правительство последовательно и систематично реализовывает приоритетную политику в области здравоохранения, чтобы улучшить физическое состояние и развитие студентов университетов. Цель политики, направленной на совершенствование системы физического воспитания студентов КНР, заключается в том, чтобы с раннего возраста у населения было сформировано позитивное восприятие физической культуры. Для реализации данной политики Национальное правительство и Министерство образования КНР совместными усилиями принимают определенные меры. Повышение уровня физической подготовленности студентов, улучшение их физического состояния зависит от организации физического воспитания. Организационно-педагогические условия реализации национальной политики КНР по улучшению состояния здоровья детей и молодежи обязательно должны обеспечивать выполнение приведенных ниже положений.

1. Реализация поощрения, активного руководства, внедрения инноваций и интеграции

Суть данного принципа заключается в том, чтобы гарантированно выделять время студентам на организацию занятий физической культурой, повысить эффективность обучения за счет использования современных средств и методов, укрепить мотивацию для внеклассных занятий спортом, повысить эффективность контроля за выполнением физических упражнений, обеспечить в учебных программах минимум 1 час для ежедневных занятий спортом. В основе реализации данного принципа лежит учет интересов обучающихся и сохранение позитивной мотивации, что в целом способствует формированию спортивной культуры в студенческом городке университета. Кроме того, в рамках реализации данного принципа поощряется развитие традиционных этнических видов спорта. Планируется, что к 2030 году уровень соответствия спортивных сооружений в школах и университетах национальному стандарту достигнет 100 %,

а студенты и молодежь будут обязательно заниматься физическими упражнениями средней интенсивности более 3 раз в неделю. Благодаря этим мерам ожидается, что общее физическое состояние более чем 25 % всех студентов КНР будет удовлетворять критериям национального стандарта физических показателей [1].

2. Реализация принципа рационального питания

Среди наиболее неблагоприятных факторов, влияющих на развитие ожирения, сердечно-сосудистых, метаболических заболеваний, диабета названы высокое содержание соли, сахара и жиров в потребляемой пище. Согласно результатам исследования глобальных причин заболеваний в мире, проведенного в 2016 г., 15,9 % проявившихся болезней были в определенной степени связаны с питанием. В 2012 г. показатель уровня избыточного веса среди китайской молодежи в возрасте 18 и более лет составил 30,1 %, а уровень ожирения составил 11,9 %, что превышает значения соответствующих показателей 2002 г. на 32 и 67,6 % [2]. Для молодежи были разработаны рекомендации, направленные на формирование осознанного отношения к собственному здоровью, привычки и потребности в здоровом образе жизни [3].

3. Работа над укреплением значимости учебных и внеклассных занятий по физкультуре

К реализации данного принципа относится модернизация национальных стандартов учебных программ КНР по спорту, здоровью и физическому воспитанию, создание единой системы непрерывного физического воспитания в школе и в университете и включение физической культуры в программу вступительных испытаний в китайские университеты [4]. Подчеркивается необходимость проведения занятий по физкультуре в строгом соответствии с государственным учебным планом с возможностью увеличения продолжительности занятий (если позволяют условия образовательного процесса). В университетах проводится стандартизация курсов по физическому воспитанию в качестве основных или предметов по выбору, содержание учебных программ имеет научное обоснование. Создаются благоприятные условия для формирования спортивных команд, клубов, секций и других видов организации активного досуга в соответствии с академической средой каждого университета. Для повышения вариативности содержания университетских учебных программ по физическому воспитанию поощряется интерес к народным традиционным видам спорта. Университетам и другим учебным заведениям рекомендуется регулярно организовывать соревновательные спортивные мероприятия, проводить сезонные групповые забеги на длинные дистанции, пропагандировать важность регулярной утренней гимнастики. Для повышения активности студентов и их вовлеченности в спортивную соревновательную деятельность целесообразно ежегодно проводить не менее одной комплексной спортивной встречи или праздника.

4. Повышение профессионального уровня преподавателей

Процесс физической реализации национальной политики в области здравоохранения, поэтому необходимо, чтобы преподаватели разумно подходили к выбору тренируемых спортивных навыков, грамотно распределяли нагрузку. Для преподавателей является актуальным проведение исследований в сфере физической культуры и спортивной тренировки и разработка соответствующих целей обучения для успешного овладения 1–2 спортивными навыками. Помимо этого, преподавателям рекомендовано обращать внимание на различия в физическом развитии и уровне физической подготовленности студентов, разрабатывать и использовать ресурсы для организации физического воспитания студентов с ограниченными возможностями. Необходимо создавать профессиональные группы и сообщества совместно с преподавателями других университетов, а также исследовать инновационные технологии учебно-тренировочного процесса. Преподаватели должны эффективно использовать средства информационных коммуникационных технологий для разработки и внедрения совместных онлайн-курсов.

5. Участие в национальной программе по продвижению спорта и здорового образа жизни

Согласно национальному исследованию физической активности граждан, проведенному в 2014 г. главным Управлением по делам спорта КНР, доля городских и деревенских жителей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, составила 33,9 %, из которых регулярно получают физическую нагрузку лишь 14,7 % китайцев в возрасте от 20 до 69 лет. В целом по результатам исследования регулярная физическая активность взрослых находится на низком уровне, что является причиной многих заболеваний. Для адекватного выбора физической нагрузки рекомендуется максимально точно определить свое состояние с помощью специалиста или самостоятельно, используя соответствующие инструкции. Это способствует снижению рисков для здоровья, связанных с выбором неподходящего метода и интенсивности упражнений. Согласно общепринятым рекомендациям, оптимальным является 30 и более минут умеренной физической нагрузки 3 раза в неделю, или в общей сложности 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю. К примерам умеренной нагрузки можно отнести ежедневные прогулки на 6000–10 000 шагов. Для повышения эффективности умеренных нагрузок необходимо максимально сократить продолжительность времени нахождения в сидячем положении (перед экраном компьютера, телевизора или мобильного телефона). Во время перерыва между занятиями необходимо дать студентам умеренную физическую нагрузку (аэробные упражнения, упражнения с отягощением,

растяжка и упражнения на гибкость и т. д.) Распределение нагрузки должно обеспечивать накопление в течение недели 1 часа интенсивных упражнений (интенсивность определяется частотой пульса и дыхания). Национальной программой рекомендуется обязательная разминка перед выполнением любых упражнений, а также заминка и достаточное количество времени для восстановления. Программа также содержит рекомендации по использованию соответствующего снаряжения (шлемов, наколенников и т. д.) для предотвращения возможных травм [5, с. 85]. Рекомендуется использование портативных и простых в использовании тренажеров и спортивного инвентаря. Наконец, поощряется строительство спортивных парков, общественных национальных фитнес-центров, строительство городских беговых дорожек, а также инициатива создания спортивной инфраструктуры «Фитнес в 15-минутной доступности от дома».

6. Организация мероприятий по укреплению здоровья учащихся начальных и средних классов школ

Одной из важных проблем в физическом воспитании современной китайской молодежи является отсутствие комплексного подхода и ответственности в физическом воспитании учащихся в школе и университете. Согласно результатам исследования физической подготовленности и здоровья китайских студентов 2014 г., распространенность ожирения среди детей и молодежи от 7 до 18 лет составила 11,1 % для мальчиков и 5,8 % для девочек, а для проживающих в деревнях этот показатель составил соответственно 7,7 % и 5,5 %. В 2018 г. общий показатель заболевания миопией у детей и подростков по стране составил 53,6 %, среди них у шестилетних детей 14,5 % у учащихся начальных классов 36,0 %, у учащихся средней школы 71,6 % и у старшеклассников 81 % соответственно. Среди рекомендуемых мер по предотвращению данных заболеваний выделяют следующие: пребывание на естественном дневном свете вне дома или школы более 1 часа в день, ограничение использования электронных устройств с экранами для учащихся начальной и средней школы (кроме учебных целей) до 15 минут за один раз и общей продолжительностью не более 1 часа в день (согласно Национальному закону о защите несовершеннолетних). Рекомендуется соблюдение гигиены зрения. Так, время непрерывного чтения или письма не должно превышать 40 минут. Меры по ограничению воздействия электронных экранов на органы зрения включают ограничение активного чтения или просмотра с экрана в условиях недостаточной освещенности или под прямыми солнечными лучами, во время ходьбы, еды и пребывания в горизонтальном положении. Во всех средних школах обучающимся запрещено приносить с собой любые личные электронные устройства, а время использования экранных устройств на занятиях не превышает 30 % от об-

щего учебного времени (в приоритете работа с заданиями и материалами на бумажных носителях). Рекомендации по поддержанию здорового веса включают осознанный подход к выбору ежедневного рациона, изучение энергетической ценности и состава продуктов, приоритет завтрака в качестве главного приема пищи. Для раннего выявления проблем со здоровьем рекомендуется самоконтроль и оценка показателей роста, веса и общего физического развития. Рекомендации включают ряд мер по разумному и безопасному использованию интернета и активного контроля за временем нахождения в сети в целях предотвращения интернет-зависимости. В качестве комплексной профилактики нарушений общего физического развития рекомендуется соблюдение рационального режима сна [5, с. 88].

7. Развитие спортивной инфраструктуры в школах и университетах

В КНР активно развивается повсеместное строительство спортивных площадок, оснащенных соответствующим инвентарем, а также производство учебно-спортивного оборудования для нужд учителей и преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин. Реализуются программы по использованию студентами оборудованных спортивных площадок и объектов во внеучебное время (бесплатно или со скидкой), а также максимальное использование ресурсов спортивной инфраструктуры университетов для организации центров молодежного досуга и проведения спортивных мероприятий.

8. Принятие мер по укреплению и поддержанию психологического здоровья

В настоящее время количество общих психических расстройств и психологических поведенческих проблем у детей и молодежи КНР увеличивается с каждым годом. Распространенность диагностированной депрессии среди подростков достигла 2,1 %, а тревожных расстройств – 4,98 %. По состоянию на конец 2017 г. в стране было зарегистрировано 5,81 млн людей, страдающих тяжелыми психическими расстройствами. В то же время уровень информированности населения о поведенческих проблемах и расстройствах остается по-прежнему низким, а осведомленность о профилактике и лечении данных заболеваний практически отсутствует. Для психологической разрядки и избавления от негативных эмоций китайские врачи и специалисты предлагают методы дыхательных упражнений, лечебной физкультуры. К важным показателям самодиагностики при возможном депрессивном расстройстве специалисты относят отсутствие удовольствия от жизни, потерю интереса к какой-либо деятельности, снижение аппетита и энергии, нарушение сна, подавленное настроение, пессимизм в отношении будущего, разочарование в себе и окружающих на протяжении 2 и более недель. При проявлении данных симптомов рекомендуется проводить регулярную самооценку состояния по общепринятым психологическим шкалам.

9. Оптимизация положительных стимулов в образовании и воспитании студентов

Согласно данному принципу, руководство всех регионов КНР включило показатели по физическому воспитанию в общую шкалу оценки деятельности учебных заведений и работы их руководителей. Кроме того, обязательно отмечаются и поощряются достижения отдельных учебных заведений, руководителей, преподавателей и студентов [3, с. 13]. Для улучшения информированности студентов сведения об основных физических показателях, оказании первой помощи включаются в содержание обязательных экзаменов для студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. 关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》国办发〔2016〕27号, 第1页第二条 Guoban, Fa Mneniya об укреплении школьного физического воспитания для укрепления физического и психического здоровья и всестороннего развития учащихся» / Фа Гуобан. – 2016. – № 27. – С. 1.
2. 姜志明, 王保勇. 我国青少年学生体质健康的现状与未来 [J]. 北京: 中国青年政治学院学报 = Будущее физического здоровья молодых студентов в Китае / Цзян Чжизмин, Ван Баоюн // Журнал Китайского молодежного университета политических наук. – 2014. – № 5. – С. 38–39.
3. 赵丰超. 羽毛球运动员的身体素质训练探讨 [J]. 北京: 北京体育大学学报 = Обсуждение физической подготовки игроков в бадминтон / Чжао Фэнчао // Журнал Пекинского университета физической культуры. – 2010. – № 33 (06). – С. 12–15.
4. 郑殷珏, 方爱莲, 蔡金明等. 《国家学生体质健康标准》与《学生体质健康标准(试行方案)》的比较研究 [J]. 北京: 体育科学 = Сравнительное исследование государственных стандартов физического здоровья студентов (пилотная программа) / Чжэн Иньцзюэ, Фан Айлин, Цай Цзиньмин, Дэн Шули. – Пекин: Наука о спорте, 2009. – 96 с.
5. 许浩, 缪爱琴, 李森等. 对国民体质监测网络运行机制的探讨—以江苏省国民体质监测系统为研究案例 [J]. 江苏: 体育与科学 = Обсуждение механизма работы Национальной сети мониторинга физической подготовленности – использование национальной системы мониторинга физической культуры Цзянсу / Сюй Хао [и др.] // Спорт и наука. – 2012. – № 5. – С. 84–89.

Заклучение. Таким образом, представленные условия совершенствования физического развития студентов университетов КНР создают среду для реализации китайской национальной программы по продвижению спорта и здорового образа жизни среди молодежи, способствуют укреплению значимости внеклассных занятий по физкультуре, оптимизации положительных стимулов в образовании студентов, повышению профессионального уровня преподавателей, укреплению психологического здоровья, развитию спортивной инфраструктуры университетов.

REFERENCES

1. 关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》国办发〔2016〕27号, 第1页第二条 Guoban, Fa Mneniya ob ukreplenii shkol'nogo fizicheskogo vospitaniya dlya ukrepleniya fizicheskogo i psicheskogo zdorov'ya i vsestoronnego razvitiya uchashchih'sya» / Fa Guoban. – 2016. – № 27. – С. 1.
2. 姜志明, 王保勇. 我国青少年学生体质健康的现状与未来 [J]. 北京: 中国青年政治学院学报 = Budushchee fizicheskogo zdorov'ya molodyh studentov v Kitae / Czhan Chzhimin, Van Baoyun // Zhurnal Kitajskogo molodezhnogo universiteta politicheskikh nauk. – 2014. – № 5. – С. 38–39.
3. 赵丰超. 羽毛球运动员的身体素质训练探讨 [J]. 北京: 北京体育大学学报 = Obsuzhdenie fizicheskoi podgotovki igrokov v badminton / Chzhao Fen'chao // Zhurnal Pekinskogo universiteta fizicheskoi kul'tury. – 2010. – № 33 (06). – С. 12–15.
4. 郑殷珏, 方爱莲, 蔡金明等. 《国家学生体质健康标准》与《学生体质健康标准(试行方案)》的比较研究 [J]. 北京: 体育科学 = Sravnitel'noe issledovanie gosudarstvennykh standartov fizicheskogo zdorov'ya studentov (pilotnaya programma) / Chzhen In'czyue, Fan Ajlin, Caj Czin'min, Den Shuli. – Pekin: Nauka o sporte, 2009. – 96 s.
5. 许浩, 缪爱琴, 李森等. 对国民体质监测网络运行机制的探讨—以江苏省国民体质监测系统为研究案例 [J]. 江苏: 体育与科学 = Obsuzhdenie mekhanizma raboty Nacional'noj seti monitoringa fizicheskoi podgotovlennosti – ispol'zovanie nacional'noj sistemy monitoringa fizicheskoi kul'tury Czyansu / Syuj Hao [i dr.] // Sport i nauka. – 2012. – № 5. – С. 84–89.