

УДК 796.89+796.4:378

DOI 10.52928/2070-1640-2024-42-2-61-65

**МОДЕЛЬ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ  
К ЗАНЯТИЯМ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ УШУ-ТАЙЦЗИЦЮАНЬ****ЦЮ ГУАНВЭЙ***(Белорусский государственный университет физической культуры, Минск)**канд. пед. наук, доц. И. Ю. МИХУТА**ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8975-7859>**канд. пед. наук, доц. Т. С. ДЕМЧУК**(Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина)*

На основании проведенного теоретического и эмпирического анализа показана модель готовности студентов педагогических специальностей к занятиям восточной оздоровительной системой ушу-тайцзицюань. Разработанная модель представлена 4 основными этапами: мотивационно-ориентировочным, оздоровительно-адаптационным, функционально-преобразующим, рефлексивно-оценочным, и следующими компонентами: целевым, содержательным, процессуально-деятельностным и оценочно-результативным. Экспериментальная модель готовности студентов педагогических специальностей к занятиям восточной оздоровительной системой ушу-тайцзицюань позволяет повысить эффективность системы организации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов и, соответственно, уровень их психофизической подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** модель, готовность, студент, психофизический потенциал, физическое воспитание, ушу-тайцзицюань, китайская гимнастика.

**Введение.** В научно-методической литературе рядом авторов<sup>1;2;3;4</sup> определена устойчивая тенденция к ухудшению уровня психофизической подготовленности студентов. Одной из причин недостаточной эффективности процесса физического воспитания в высших учебных заведениях является несовершенство традиционной системы организации физкультурно-оздоровительной работы. В этой связи особую роль приобретают меры, связанные с оздоровительным, образовательно-развивающим эффектом использования физических упражнений восточных оздоровительных систем для повышения психофизической подготовленности студентов<sup>5;6;7</sup>. Однако вопрос о влиянии китайской гимнастики на здоровье, психофизическую подготовленность и умственную работоспособность студентов еще недостаточно изучен<sup>5;8</sup> [1; 2], особенно в аспекте формирования готовности студентов к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань.

По мнению многих специалистов<sup>5;6</sup> [1; 3; 4], основными принципами эффективного внедрения китайской гимнастики ушу-тайцзицюань в процесс физического воспитания студентов являются: непрерывность, комплексность, дифференцированность, индивидуальность, системность и последовательность педагогических воздействий в аспекте «регулирование тела, дыхания и сознания». Основными аспектами развития психофизической подготовленности студентов являются: своевременная диагностика уровня развития психофизической подготовленности; учет индивидуальных возрастных особенностей; применение разнообразных средств и форм работы (индивидуальные и групповые, совместные и самостоятельные) с целью построения модели готовности студентов к занятиям западными и восточными оздоровительными системами.

<sup>1</sup> Божедомова С. В. Формирование готовности студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Тольятт. гос. ун-т. – Тольятти, 2011. – 21 с.

<sup>2</sup> Авсарагов Г. Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2010. – 24 с.

<sup>3</sup> Егорычев А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Ярославль, 2005. – 317 л.

<sup>4</sup> Егоров Д. Е. Технология повышения уровня физической подготовленности студентов педагогического профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2000. – 26 с.

<sup>5</sup> Лю Шухуэй. Пути адаптации тайцзи-цюань к системе физической культуры России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.-Петерб. гос. академия физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 1999. – 24 с.

<sup>6</sup> Куликова О. А. Влияние психофизических упражнений ушу на работоспособность студенток I–II курсов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Удэ, 2004. – 166 л.

<sup>7</sup> 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. – Киров, 2010. – 219 л.

<sup>8</sup> Алтанчулуу. Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Удэ, 2007. – 160 л.

В настоящее время все большую перспективность в научных исследованиях студенческой молодежи приобретает метод моделирования как одна из форм научного познания и практического преобразования действительности<sup>9;10;11;12</sup> [5]. Так, согласно энциклопедическому словарю, «моделирование – это один из теоретических методов научного исследования, предусматривающий построение и изучение моделей каких-либо явлений, процессов, систем» [6]. По мнению И. П. Подласого, «моделирование основывается на синтетическом подходе: вычленяет целые системы и исследует их функционирование» [7].

Нерешенность многих вопросов и поиск современных подходов в разработке модели готовности студентов к занятиям восточной оздоровительной системой ушу-тайцзицюань обуславливают актуальность проблематики и требуют дальнейших научных исследований.

*Цель исследования* – разработка модели готовности студентов педагогических специальностей к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань.

**Основная часть.** Ведущим теоретическим основанием построения и реализации модели готовности студентов педагогических специальностей к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань является *системный подход*. Разрабатываемая модель построена на основе теории функциональных систем П. К. Анохина [8], которая позволяет обосновать организацию и управление процессом физического воспитания в высшем учебном заведении с целью формирования готовности студентов к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань. В контексте нашего исследования определим основные положения теории функциональных систем:

– ведущим системообразующим фактором, организующим функциональную систему любого уровня сложности, является *полезный приспособительный результат*. В нашем исследовании результатом функционирования данного процесса становится готовность студентов педагогических специальностей к занятиям китайской традиционной гимнастикой ушу-тайцзицюань;

– *саморегуляция* функциональной системы является сигналом активизации узловых механизмов данной системы;

– *изоморфизм* – любая функциональная система имеет принципиально однотипную организацию здоровьесозидающей деятельности, а именно «правомерности переноса знаний, полученных при изучении одной изоморфной системы на другую».

*Функциональная система* состоит из конкретного количества связующих механизмов, каждый из которых является специфическим для всего процесса формирования готовности студентов к занятиям китайской традиционной гимнастикой ушу-тайцзицюань. С позиции теории функциональной системы занятия студентов китайской традиционной гимнастикой в образовательном процессе вуза разворачиваются в следующей последовательности: от пробуждения интереса к ушу-тайцзицюань, приобретения знаний, умений и навыков в данном направлении до рефлексивной самооценки с дальнейшим процессом совершенствования. Необходимо подчеркнуть, что эта деятельность имеет цикличность в работе таких этапов, как мотивационно-ориентировочный, деятельностный и рефлексивный.

Согласно [7; 9; 10], системными компонентами эффективного педагогического процесса являются: целевой, содержательный, организационно-деятельностный, оценочно-результативный. На основании данного положения модель готовности студентов к занятиям китайской традиционной гимнастикой ушу-тайцзицюань имеет следующие компоненты: *целевой, содержательный, процессуально-деятельностный и оценочно-результативный*.

*Целевой компонент* направлен на формирование понимания традиционной гимнастики ушу-тайцзицюань с позиции личностных составляющих (убеждения, ценности и мотивы). Включает проектирование целей психофизического потенциала студентов в аспекте восточных оздоровительных систем.

*Содержательный компонент* модели реализуется на основе фундаментальных и обобщенных методологических знаний, которые дают широкий ориентир и позволяют предвосхищать и прогнозировать ведущие тенденции западных и восточных оздоровительных систем.

*Процессуально-деятельностный компонент* включает различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности студента в течение всего периода обучения в вузе, а также наиболее оптимальные методы и формы организации познавательной деятельности студентов.

*Оценочно-результативный компонент* характеризуется количественными и качественными критериями оценки уровня психофизической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности.

---

<sup>9</sup> Егорычев А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Ярославль, 2005. – 317 л.

<sup>10</sup> Егоров Д. Е. Технология повышения уровня физической подготовленности студентов педагогического профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2000. – 26 с.

<sup>11</sup> Аникеева Н. Г. Формирование здоровьесберегающих компетенций студентов при профессиональной подготовке в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Тюмень, 2009. – 218 л.

<sup>12</sup> Герчак Л. М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Барнаульский гос. пед. ун-т. – Новокузнецк, 2007. – 23 с.

На основе вышесказанного разработана модель готовности студентов педагогических специальностей к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань в виде следующих этапов: *мотивационно-ориентировочный, оздоровительно-адаптационный, функционально-преобразующий и рефлексивно-оценочный* (таблица).

Таблица. – Модель готовности студентов педагогических специальностей к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань

| Компоненты                   | Этапы   |                              |                             |                       |
|------------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
|                              | мотивационно-ориентировочный  | оздоровительно-адаптационный | функционально-преобразующий | рефлексивно-оценочный |
| Мотивационно-целевой         | – выявление уровня готовности студентов к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань;<br>– актуализация ценностных установок в аспекте психофизического потенциала индивида;<br>– создание установки и формирование потребности в получении знаний в области восточных оздоровительных систем;<br>– углубление теоретических знаний и умений о китайской традиционной гимнастике;<br>– последовательная отработка отдельных действий и способов деятельности, входящих в состав умений в области восточных оздоровительных систем;<br>– формирование умений соотносить результативность собственных занятий восточных оздоровительных систем с принятыми эталонами, оценивать свои действия и их результат, вносить необходимые коррективы;<br>– овладение навыками самопознания и самооценки, способность ориентироваться в собственных занятиях китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань |                              |                             |                       |
| Содержательный               | Система сопряженных физических упражнений тайцзицюань с постоянным согласованием трех уровней: внутренних усилий; вибрации энергии; внешних и внутренних действий.<br>Первый блок: комплекс упражнений для развития координации движений, подвижности суставов, для укрепления мышц и развития дыхательного потенциала.<br>Второй блок (комплекс упражнений – базовые формы движений ушу): круговые движения конечностей, прыжки, особые виды шагов, принципы координации движений и дыхания.<br>Третий блок: основной комплекс ушу 24 и 32 форм движений   |                              |                             |                       |
| Процессуально-деятельностный | Данный компонент включает современные методы и формы организации образовательной деятельности студентов в соответствии со структурными компонентами готовности к профессиональной деятельности. Формы организации обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная и самостоятельная работа. Методы: наблюдение за профессиональной деятельностью мастера-ушу, информационные технологии, технологии обучения в сотрудничестве, эвристического и проблемного обучения, учебной исследовательской деятельности   |                              |                             |                       |
| Оценочно-результативный      | Анализ и оценка сформированности готовности студентов к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань:<br>по <i>критериям и показателям</i> :<br>– мотивационно-ценностный критерий (осознанность, самостоятельность);<br>– информационный критерий (полнота, системность, действенность);<br>– деятельностный критерий (освоенность, мера обобщенности);<br>– уровни сформированности исследуемой готовности: по 5-балльной шкале  |                              |                             |                       |

Диагностика готовности студентов к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань проводилась с помощью разработанного диагностического инструментария (анкетного опроса).

Констатирующий эксперимент проводился на базе УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» (224 студента, из них юноши  $n = 122$ , девушки  $n = 104$ ) и Хэннаньского педагогического университета (КНР) (216 студентов, из них юноши  $n = 118$ , девушки  $n = 98$ ).

В ходе сравнительного анализа уровня готовности к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань студентов разных факультетов педагогических специальностей в процессе констатирующего эксперимента нами были выявлены следующие особенности (рисунки 1, 2):

1 – низкий уровень готовности: юноши 1–4 курс: Республика Беларусь – 24,08%; КНР – 10,5%; девушки 1–4 курс: Республика Беларусь – 20,10%; КНР – 10,95%;

2 – уровень готовности ниже среднего: юноши 1–4 курс: Республика Беларусь – 23,55%; КНР – 16,78%; девушки 1–4 курс: Республика Беларусь – 24,18% – КНР – 16,63%;

3 – средний уровень готовности: юноши 1–4 курс – Республика Беларусь – 24,60%; КНР – 28,38 %; девушки 1–4 курс: Республика Беларусь – 25,58%; КНР – 28,40%;

4 – уровень готовности выше среднего: юноши 1–4 курс: Республика Беларусь – 14,95%; КНР – 25,05%; девушки 1–4 курс: Республика Беларусь – 16,60%; КНР – 24,45%;

5 – высокий уровень готовности: юноши 1–4 курс: Республика Беларусь – 12,83%; КНР – 19,65 %; девушки 1–4 курс: Республика Беларусь – 13,55%; КНР – 19,58%.

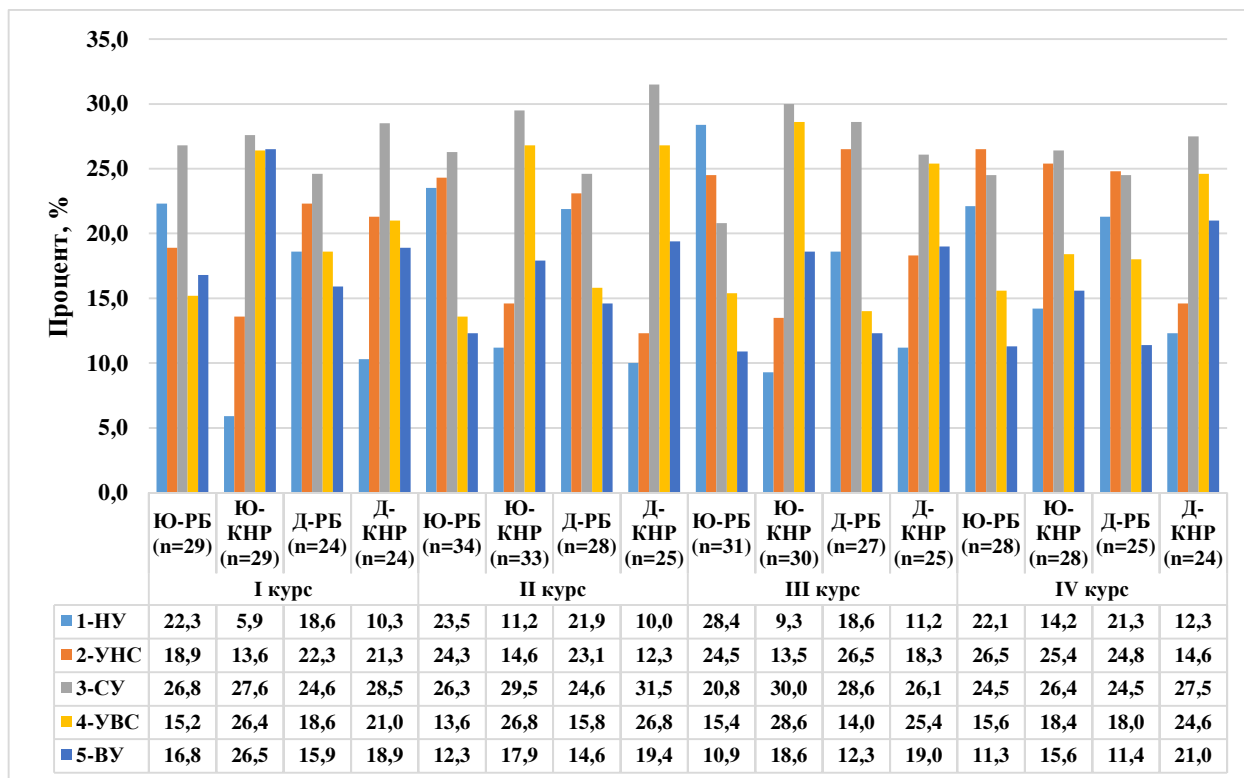


Рисунок 1. – Сравнительный анализ уровня готовности студентов 1–4 курса к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань

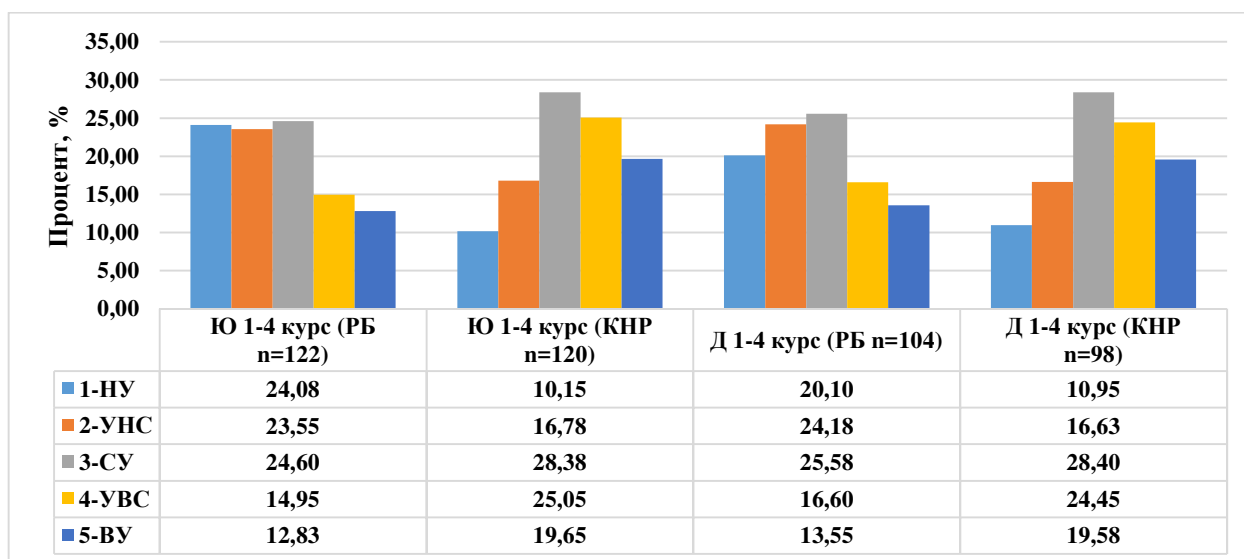


Рисунок 2. – Сравнительный анализ компонентов готовности студентов юношей и девушек Республики Беларусь и КНР к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань

В результате сравнительного анализа уровня готовности студентов Республики Беларусь и КНР педагогических специальностей к занятиям ушу-тайцзицюань был установлен низкий и ниже среднего уровни готовности, что характеризует поверхностные и фрагментарные знания в области восточной оздоровительной системы. Кроме этого, можно говорить о низком уровне сформированности умений, необходимых для осуществления занятий китайской гимнастикой ушу-тайцзицюань. Студенты не имеют четкого представления, какие умения им необходимы для успешных занятий китайской гимнастикой ушу-тайцзицюань. Снижена личная заинтересованность в приобретении знаний и умений, необходимых для сохранения и созидания своего здоровья и психофизического потенциала, т.е. познавательный интерес к проблемам здоровьесозидания отсутствует.

**Закключение.** Обобщая полученные результаты, следует отметить, что как у белорусских, так и у китайских студентов готовность и личная заинтересованность в приобретении знаний и умений, необходимых для занятий ушу-тайцзицюань, носят эпизодический характер, что свидетельствует о ситуативном проявлении познавательного интереса к проблемам здоровьесозидания. Данный факт обусловлен отсутствием сформированного понимания студентами Республики Беларусь и КНР здоровьесозидания китайской оздоровительной системы ушу-тайцзицюань.

Модель готовности студентов педагогических специальностей к занятиям китайской оздоровительной системой ушу-тайцзицюань представлена такими *компонентами*, как мотивационно-целевой, содержательный, процессуально-деятельностный и результативно-оценочный, и *этапами* – мотивационно-ориентировочным, оздоровительно-адаптационным, функционально-преобразующим и рефлексивно-оценочным. Структура и содержание разработанной модели характеризуются следующими особенностями: *мотивационно-целевой компонент* – раскрывает ценностно-целевые приоритеты; *содержательный компонент* – комплекс западных и восточных оздоровительных систем, направленных на формирование собственного здоровьесозидания и психофизического самосовершенствования; *процессуально-деятельностный компонент* – применение эффективных образовательных технологий с целью повышения познавательной деятельности студентов; *оценочно-результативный компонент* – количественные и качественные критерии готовности студентов к занятиям ушу-тайцзицюань.

Полученные результаты исследования должны быть использованы при разработке методических рекомендаций по подбору средств и методов физического воспитания с элементами ушу-тайцзицюань на всех этапах профессионального становления будущих специалистов педагогических специальностей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Янь Хай. Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах // Цигун и спорт. – 1991. – № 2. – С. 40–46.
2. Jia Y., Theeboom M., Zhu D. Teaching traditional Chinese martial arts to con-temporary Chinese youth – a qualitative study with youth wushu coaches in China // Archives of budo. – 2020. – № 16(7). – P. 1–10.
3. Peng X. L., Zhang Q. W. Influence factors and improvement suggestions of Chinese wushu communication in Chinese martial arts // Ekoloji. – 2019. – № 28(107). – P. 2755–2760.
4. Brian M., Dean D., Stuart W. The effect of martial arts training on mental health outcomes: a systematic review and meta-analysis // Stuart Journal of Bodywork and Movement Therapies. – 2020. – № 24(4). – P. 402–412. DOI: 10.1016/j.jbmt.2020.06.017
5. Демчук Т. С. Здоровьесозидающая педагогическая деятельность как современная стратегия сохранения и укрепления здоровья школьников // Весн. Брэсц. ун-та. – 2011. – № 2. – С. 141–149.
6. Философский словарь / под ред. И. Т. Фролова. – 4-е изд. – М.: Политиздат, 1981. – 445 с.
7. Подласый И. П. Педагогика. – М.: Высш. образование, 2006. – 540 с.
8. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 477 с.
9. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. – М.: Педагогика, 1982. – 190 с.
10. Педагогика: учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко и др.; под ред. В. А. Сластенина. – М.: Школа-Пресс, 1998. – 512 с.

Поступила 02.10.2024

#### MODEL OF READINESS OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES FOR CLASSES OF THE CHINESE HEALTH SYSTEM WUSHU-TAIJIQUAN

QIU GUANGWEI

(Belarusian State University of Physical Culture, Minsk)

I. MIKHUTA, T. DEMCHUK

(Brest State A. S. Pushkin University)

*Based on the conducted theoretical and empirical analysis, the article presents a model of students' readiness of pedagogical specialties to practice the oriental health system of wushu taijiquan. The model of students' readiness to practice the Chinese health system of wushu taijiquan is presented in 4 main stages: motivational-orientational, health-adaptive, functional-transformative, reflexive-evaluative. The developed model of students' readiness to practice the Chinese traditional gymnastics wushu taijiquan is presented in the following components: target, content, process-activity and evaluative-resultative. The experimental model allows to increase the efficiency of the system of organizing physical education and health activities of students and, accordingly, the level of their psychophysical readiness for the upcoming professional activity.*

**Keywords:** model, readiness, student, psychophysical potential, physical education, wushu taijiquan, Chinese gymnastics.