

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ УШУ

Максимук О.В.^{1,4}, Врублевский Е.П.^{2,3}, Lin Wang⁴

Полесский государственный университет (Беларусь)¹

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины (Беларусь)², Зеленогурский университет (Польша)³

Шанхайский университет спорта (Китай)⁴

Аннотация. *Цель:* выявить мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу. *Материал:* в исследовании приняли участие 30 студентов из различных стран, обучающихся на языковых курсах в Шанхайском университете спорта. Использовалась методика САН (самочувствия, активности и настроения). *Результаты:* выявлены положительные изменения психоэмоционального состояния студентов. Отмечается рост мотивации студентов к физкультурной деятельности. У студентов наблюдается увеличение дифференцированной оценки самочувствия (с 3,7 до 6,7 баллов), активности (с 3,9 баллов до 6,5 баллов) и настроения (с 4,0 баллов до 6,9 баллов). За применение функциональной музыки на дифференцированных специализированных уроках ушу высказываются 97% студентов. *Выводы:* представлена программа и практические рекомендации по организации и проведению физкультурных занятий со студентами с применением средств китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Ключевые слова: мотивация, здоровье, студент, гимнастика, ушу.

Анотація. Максимук О.В, Врублевський Є.П., Лін Ванг. Вивчення мотивації студентів до занять китайської оздоровчої гімнастикою ушу. *Мета:* виявити мотивації студентів до занять китайською оздоровчою гімнастикою ушу. *Матеріал:* у дослідження взяли участь 30 студентів з різних країн, що навчаються на мовних курсах в Шанхайському університеті спорту. Застосовується методика САН (самопочуття, активності і настрою). *Результати:* виявлено позитивні зміни психоемоційного стану студентів. Відзначається зростання мотивації студентів до фізкультурної діяльності. У студентів спостерігається збільшення диференційованої оцінки самопочуття (з 3,7 до 6,7 балів), активності (з 3,9 балів до 6,5 балів) і настрою (з 4,0 балів до 6,9 балів). За застосування функціональної музики на диференційованих спеціалізованих уроках ушу висловилися 97 % студентів. *Висновки:* представлена програма та практичні рекомендації з організації та проведення фізкультурних занять зі студентами із застосуванням засобів китайської оздоровчої гімнастики ушу.

Ключові слова: мотивація, здоров'я, студент, гімнастика, ушу.

Annotation. Maksimuk O.V., Vrublevskiy E.P., Lin Wang. Students' motivation to study Chinese recreational gymnastics classes wushu. *Purpose:* to identify students' motivation to improving gymnastics lessons Chinese Wushu. *Material:* this survey was attended by 30 students from different countries enrolled in a language course at the Shanghai University of Sport. The methodology SAN (health, activity and mood). *Results:* the positive changes identified psycho-emotional state students. There is an increase students' motivation to sports activity. Students observed increase differentiated assessment of health (from 3.7 to 6.7 points), activity (from 3.9 points to 6.5 points) and mood (from 4.0 points to 6.9 points). 97 % of students were in favor of the use of functional music lessons on differentiated specialized Wushu. *Conclusions:* presented the program and practical advice on the organization and conduct physical education classes with students using the means of improving gymnastics Chinese Wushu.

Keywords: motivation, health, student, gymnastics, Wushu.

Введение.

В последнее десятилетие интенсификация процесса обучения в современном вузе, внедрение компьютерных технологий в учебный процесс создают повышенные нагрузки на организм студентов, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, функциональной и физической подготовленности, физическом развитии.

Анализ состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость [3, 4], снижается уровень физического развития [3, 9], физической подготовленности [1]. Увеличивается численность студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, и количество студентов, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам [2, 9]. При этом в результате дефицита двигательной активности снижается умственная работоспособность студентов, а продолжительные эмоциональные перенапряжения ведут к быстрой истощаемости организма [7].

Не вызываем сомнения тот факт, что выраженное ухудшение состояния здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов физического воспитания, укрепляющих физическое и духовное здоровье молодежи, формирующих у них здоровый образ жизни.

За последние годы наблюдается рост общественного интереса к занятиям восточными оздоровительными гимнастическими. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике ушу, которая используется не только для профилактики, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [5, 6, 11]. Однако, несмотря на положительное влияние средств китайской оздоровительной гимнастики ушу на организм человека, использование их в качестве эффективных средств физического, психического и нравственного совершенствования все еще не нашло своего должного применения в системе физического воспитания студенческой молодежи.

По мнению В.П. Фомина и И.Б. Линдера [8] восточные системы физического воспитания, к которым в первую очередь относятся цигун, ушу, йога эффективно формируют физическое (соматическое) здоровье человека и благотворно воздействуют на его психику и формирование нравственных принципов.

На основе анализа различных видов гимнастик авторы раскрывают преимущества восточных оздоровительных гимнастик перед европейскими, которые заключаются в следующем:

1. брюшной (диафрагмальный) тип дыхания при выполнении гимнастических комплексов упражнений укрепляет дыхательную систему. Естественные и скоординированные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится более глубоким, продолжительным, равномерным и неторопливым. Это сохраняет эластичность легких и увеличивает их объем, что повышает возможность и вентиляции и кислородного обмена, а также оказывает непосредственное влияние на кровоснабжение сердечной мышцы, от чего значительно возрастает ее работоспособность;
2. упражнения восточных оздоровительных гимнастик включают в себя в основном плавные, грациозные движения, которые сопровождаются полным расслаблением мышц и нервной системы, оказывая на организм умеренную нагрузку. Спокойные, плавные движения создают особое психическое состояние, при котором компенсируются нарушения нервно-психических процессов;
3. в арсенале восточных оздоровительных гимнастик имеется богатейший набор упражнений, не встречающийся ни в одной системе физического воспитания;
4. восточно-оздоровительные гимнастики содержат многообразие движений растягивающего и скручивающего характера, способствуют улучшению гибкости и увеличению подвижности в суставах, что имеет существенное значение при некоторых заболеваниях и восстановлении после травм;
5. восточные оздоровительные гимнастики отличаются целесообразностью энергетических затрат;
6. очень сильной стороной восточных оздоровительных гимнастик является стремление к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», другими словами, к осмыслению упражнения, пониманию того, что телодвижения являются видимым отражением процессов, происходящих во всем организме;
7. существует строгая регламентация телодвижений. Сложно координационный характер движений различными частями тела с регулярными колебаниями состояния напряжения и расслабления больших мышечных групп, непрерывным и постоянным изменением положения рук, ног и туловища вырабатывает культуру движений, совершенствуют характер протекания основных процессов в высших отделах центральной нервной системы, улучшают ее регуляторную функцию;
8. в процессе выполнения упражнений восточно-оздоровительной гимнастики присутствует двойной эффект мускульно-физической и психической тренировки [12].

Оздоровительные эффекты китайской оздоровительной гимнастики ушу и цигун не вызывают сомнений у специалистов, и используются в настоящее время не только для профилактики ряда заболеваний, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [5, 13-15].

В процессе занятий эффективно решаются задачи релаксации, саморегуляции и восстановления функционального состояния центральной нервной системы [5, 10, 12].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Данное положение объективизирует актуальность предпринятого нами исследования, целью которого явилось выявление мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу.

Методы и организация исследования: проведен социологический опрос студентов языкового курса Шанхайского университета спорта (Китай). Он предусматривал получение информации путем письменного ответа на стандартизированные вопросы, включенные в анкету, которые позволили выявить: мотивы их физической деятельности; изучить отношение студентов к физическому воспитанию, а также к экспериментальной методике, в которой использовались комплексы китайской оздоровительной гимнастики ушу.

В анкетировании приняли участие 30 студентов из различных стран (Россия, США, Япония, Вьетнам, Конго, Бенин и др.), обучающихся на языковых курсах в Шанхайском университете спорта.

Анкета с предлагаемыми для выбора ответами заполнялась студентами в начале учебного года до начала и в конце первого семестра после окончания эксперимента.

Результаты исследований.

Для выяснения наличия или отсутствия осознанной потребности в занятиях физической культурой, студентам было предложено ответить на вопрос: «Испытываете ли Вы потребность в занятиях физической культурой?». Результаты исследования показывают, что число студентов, имеющих осознанную потребность в занятиях физической культурой, достаточно большое и равняется 72,3%. Однако у 6,2% респондентов потребность в занятиях физической культурой практически отсутствует, а у 21,5% она не осознана в достаточной степени.

До начала педагогического эксперимента 40% студентов в качестве главного мотива физической деятельности указывали на мотив «Повышение уровня физической подготовленности», а после педагогического эксперимента важность этого мотива отмечали уже 74% студентов. В ходе педагогического эксперимента у студентов изменился уровень мотивов, связанных с повышением физической работоспособности. На важность таких мотивов в начале учебного года указывали 37% студентов, а после эксперимента – 68% студентов.

В начале учебного года 55% студентов указывали на мотив «получение удовольствия от физических упражнений», а после педагогического эксперимента важность этого мотива отметили уже 74% опрошенных. Физическая активность сама по себе рождает положительные эмоции, вызывает чувство «мышечной радости», что происходит благодаря активизации в организме во время физической активности гормонов и биологически активных веществ. Большой терапевтический эффект в ходе экспериментальной работы достигался, в частности, с помощью дыхательных упражнений цигун, оказывающих стимулирующее воздействие на жизненно важные органы и в целом на организм студентов. Так, при выполнении дыхательных упражнений, по словам студентов, возникает ощущение легкости, бодрости и наполнения тела силой. В результате чего у студентов происходит формирование интереса к занятиям физической культурой.

В конце эксперимента у студентов значительно изменилось отношение к своему здоровью. Количество студентов, отметивших мотив «сохранения психического и физического здоровья» увеличилось с 33% до 74%, а количество студентов, для которых мотив «повышение умственной работоспособности» стал значим, увеличилось с 23% до 59%.

Рост мотивации к физкультурной деятельности подтверждается и результатами исследования, полученными с использованием методики САН, которая позволила выявить положительные изменения психоэмоционального состояния студентов в ходе обучения с применением экспериментальной методики. В конце педагогического эксперимента у студентов наблюдается увеличение дифференцированной оценки самочувствия с 3,7 до 6,7 баллов, активности с 3,9 баллов до 6,5 баллов и настроения с 4,0 баллов до 6,9 баллов ($p < 0,05$).

Среди факторов, положительно влияющих на самочувствие, активность и настроение, студенты указали размеренный, спокойный ритм выполняемых упражнений, плавность движений, концентрацию внимания и дыхательные упражнения гимнастики цигун. Улучшение самочувствия, активности и настроения у студентов происходило и за счет музыкального сопровождения, которое применялось при выполнении комплекса упражнений.

Результаты анкетирования подтверждают заинтересованность студентов в занятиях новыми видами физических упражнений, в частности комплексами упражнений китайской оздоровительной гимнастики ушу. Отмечается устойчивое развитие положительной мотивации к занятиям за период педагогического эксперимента на основе возникновения положительных эмоций, чувства удовлетворения и ценностных ориентаций. Последнее связано с тем, что основными задачами ушу являются не только развитие физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам, но и развитие таких качеств психики, как внимательность, концентрация сознания и осознанность движений.

Таким образом, по мнению студентов, при занятиях восточными оздоровительными гимнастическими комплексами происходит комплексное воздействие упражнений на весь организм, а также неразрывное сочетание различных воздействий на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой, с элементами акупунктуры и общего самомассажа. Гимнастические комплексы упражнений оказывают разностороннее воздействие не только на мышечно-связочный аппарат, но и на внутренние органы человека, посредством медленных движений различных частей тела с некоторым расслаблением всех мышц в сочетании с диафрагмальным дыханием.

Как подчеркивали студенты разных стран, немаловажное значение имеет тот факт, что упражнения восточно-оздоровительных гимнастик являются уникальными, так как несут в себе не только национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений. Респондентам нравилось, что упражнения восточных оздоровительных гимнастик имеют образность в названиях (иногда это ключ к пониманию упражнения). Это вносит в описание и обучение элементы наглядности, способствует возникновению ассоциаций, придает упражнениям особый колорит, уходящий корнями в историю и культуру народа. Упражнения копируют позы животных и птиц, определенные положения людей. Кроме того, в названии многих упражнений используются образы мифологии, явления природы;

Выводы.

Анализируя результаты анкетирования, можно констатировать, что подавляющее большинство испытуемых (95%) положительно отозвалось о внедрении в практику занятий по физическому воспитанию дифференцированных специализированных уроков ушу, проведении таких занятий босиком. Практически все опрошенные (97%) высказались за применение функциональной музыки на дифференцированных специализированных уроках ушу. По мнению респондентов, музыка действовала на них успокаивающе, поднимала настроение, улучшала самочувствие, вызвала положительные эмоции, повышала психическую и физическую работоспособность. В результате чего происходит рост уровня физической подготовленности и работоспособности, появляется устойчивое желание заниматься физическими упражнениями, появляется стремление к физическому самосовершенствованию.

Данные результатов анкетирования явились основой для разработки программы и практических рекомендаций по организации и проведению физкультурных занятий со студентами с применением средств китайской оздоровительной гимнастики ушу и вовлечению их в систематические занятия физическими упражнениями, что и является перспективой дальнейших исследований в этом направлении.

Литература:

1. Бандаков М.П. Физическое воспитание молодежи в системе допризывной подготовки: монография / М.П. Бандаков. – Киров: Изд-во ВятГГУ. – 2006. – 104 с.

2. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С. 7-11.
3. Богатырев В.С. Физическая культура в вузе: учеб. пособие / В.С. Богатырев. – Киров: Из-во ВГПУ. – 2001. – 191 с.
4. Коваленко Т.Г. Биоинформационные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Г. Коваленко. – Волгоград. – 2000. – 54 с.
5. Лю Шухуэй. Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лю Шухуэй. – СПб. – Санкт-Петербургская ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1999. – 24 с.
6. Ма Цзижень. Цигун: история, теория, практика / Ма Цзижень, М.М. Богачихин. – М.: София. – 2003. – 479 с.
7. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье / В.В. Пономарева. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ РОСЗДРАВА». – 2006. – 320 с.
8. Фомин В.П. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – Москва. – 1990. – 165 с.
9. Циркин В.И. Физическое здоровье человека: учеб. пособие / В.И. Циркин, В.С. Богатырев. – Киров: ВГПУ. – 1998. – 93 с.
10. Чжан Минью. Китайский лечебный цигун / Чжан Минью, Сунь Синьюань. – СПб. – 1994. – 352 с.
11. Чжоу Цзунхуа. Дао тайцзи-цюаня. Путь к омоложению / Чжоу Цзунхуа. – Киев. – 1995. – 352 с.
12. Янь Хай. Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах / Янь Хай // Цигун и спорт. – 1991. – № 2. – С. 40-46.
13. Hittleman R.L. Be young with yoga / R.L. Hittleman. – W.N.: paper back library Inc. – 1967. – 283 p.
14. Li Yugang. Biodynamic features syuantszy chzhuanti 720° / Yugang Li, Lianwen Zhao, Li Wang, Haozhe Ma // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2011. – vol.7. – pp. 57-59.
15. Saenko V.G. Density of interrelation of parameters of coordination abilities and flexibility in wushu athletes of high qualification / V.G. Saenko, M.A. Palatov, J. Li // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. – vol.9. – pp. 118-120.

References:

1. Bandakov M.P. *Fizicheskoe vospitanie molodezhi v sisteme doprizyvnoj podgotovki* [Physical education of young people in the system of pre-conscription training], Kirov, 2006, 104 p.
2. Belkina N.V. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2006, vol.2, pp. 7-11.
3. Bogatyrev V.S. *Fizicheskaja kul'tura v vuze* [Physical education in high school], Kirov, 2001, 191 p.
4. Kovalenko T.G. *Bioinformacionnye tekhnologii pri problemno-modul'nom obuchenii v sisteme fizicheskogo vospitaniia i rehabilitacii studentov s oslablennym zdorov'em* [Bioinformatics technology in problem-modular training system in physical education and rehabilitation of students with poor health], Dokt. Diss., Volgograd, 2000, 54 p.
5. Liu Shukhuej. *Puti adaptacii tajczicuan' k sisteme fizicheskoi kul'tury Rossii* [Taijiquan ways to adapt to the system of physical culture Russia], Cand. Diss., Sankt Petersburg, 1999, 24 p.
6. Ma Czizhen', Bogachikhin M.M. *Cigun: istoriia, teoriia, praktika* [Qigong: history, theory, practice], Moscow, Sofia, 2003, 479 p.
7. Ponomareva V.V. *Fizicheskaja kul'tura i zdorov'e* [Physical education and health], Moscow, 2006, 320 p.
8. Fomin V.P., Linder I.B. *Dialog o boevykh iskusstvakh Vostoka* [Dialogue about the martial arts of the East], Moscow, 1990, 165 p.
9. Cirkin V.I., Bogatyrev V.S. *Fizicheskoe zdorov'e cheloveka* [Physical health], Kirov, 1998, 93 p.
10. Chzhan Min'iu, Sun' Sin'iu'an'. *Kitajskij lecebnyj cigun* [Chinese medical qigong], Sankt Petersburg, 1994, 352 p.
11. Chzhou Czunkhua. *Dao tajczi-ciuania. Put' k omolozheniiu* [Tao tai chi chuan. Path to rejuvenation], Kiev, 1995, 352 p.
12. Ian' Khaj. *Cigun i sport* [Qigong and Sports], 1991, vol.2, pp. 40-46.
13. Hittleman R.L. *Be young with yoga*. W.N., paper back library Inc., 1967, 283 p.
14. Li Yugang, Zhao Lianwen, Li Wang, Haozhe Ma. *Biodynamic features syuantszy chzhuanti 720° Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2011, vol.7, pp. 57-59.
15. Saenko V.G., Palatov M.A., Li J. *Density of interrelation of parameters of coordination abilities and flexibility in wushu athletes of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2009, vol.9, pp. 118-120.

Информация об авторах:

Максимук Ольга Валерьевна
 ORCID: 0000-0003-0544-4308
 maksoli@mail.ru

Полесский государственный университет
ул.Кирова, 24, г. Пинск, 225710, Беларусь

Врублевский Евгений Павлович

д.пед.н., проф.

ORCID: 0000-0001-5053-7090

vgu-evg@yandex.ru

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
ул. Советская, 104, г. Гомель, 246019, Беларусь

Лин Ванг

ORCID: 0000-0002-1106-0004

Linwanga@mail.ru

Шанхайский университет спорта

Шангда шоссе, 99, БаоШан район, г. Шанхай, Китай

Поступила в редакцию 25.01.2014 г.

Information about the authors:

Maksimuk O.V.

ORCID: 0000-0003-0544-4308

maksoli@mail.ru

Polesky State University

Kirova 24, Pinsk, 225710, Belarus

Vrublevskiy E.P.

ORCID: 0000-0001-5053-7090

vru-evg@yandex.ru

Gomel State University Skaryna

str. Sovetskaya, 104, Gomel, 246019, Belarus

Lin Wang

ORCID: 0000-0002-1106-0004

Linwanga@mail.ru

Shanghai University of Sport

Shangda Highway, 99, Baoshan District, Shanghai, China

Came to edition 25.01.2014