

2. Сидоренко, А.С. Включение элементов хуптакрау в учебный процесс вуза по дисциплине «Физическая культура» / А.С. Сидоренко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 1. – С. 58–63.
3. Сидоренко, А.С. Повышение точности ударов хуптакрауистов методом разновысотных обручей / А.С. Сидоренко // Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения» - Сургут, «Сургутский государственный университет», 2021. – С. 624–627.
4. Ruslan, R. Basic Technique Learning Through Hoop Technique in Sepak Takraw Game / R. Ruslan, M. Rusli, S. Sepak // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. – 2018. – Vol. 224. – P. 56–62.
5. Hakim, A. Pengembangan Tes Untuk Pengukur Keterampilan Bermain Sepak Takraw / A. Hakim, A. Bulqini, M. Hanafi // Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. – 2012. – pp. 1–14.

УДК: 796.011.1-055.2(476+510):572.087

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ БЕЛОРУССКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Су Дзе, А.Н. Яковлев

Полесский государственный университет, Республика Беларусь

e-mail: yak-33-c1957@mail.ru

Аннотация. А данной статье рассматриваются различные двигательные режимы в процессе вузовского физического воспитания, так как они недостаточно изучены и требуют дополнительных научных исследований. Поиск наиболее эффективных методов, средств и форм физического воспитания, учитывающих индивидуальные и типологические особенности студентов, и разработка на этой основе научно обоснованных технологий и методик. Учет этих способностей будет способствовать оптимальному морфофункциональному развитию, повышению физической дееспособности студенток, в конечном итоге – лучшему изучению, освоению специальных знаний и навыков будущей профессии. Изучение такого рода вопросов является важной практической и теоретической задачей в рамках реализации физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: двигательные режимы, студентки, вуз, телосложение.

MOTOR REGIMES IN PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS OF BELARUS AND CHINA, TAKING INTO ACCOUNT THE CHARACTERISTICS OF THEIR BODY CONSTITUTION

Su Dze, A.N. Yakovlev

Polesie State University, Republic of Belarus

Abstract. This article examines various motor modes in university physical education, as they have been insufficiently studied and require further scientific research.

The search for the most effective methods, means, and forms of physical education that take into account the individual and typological characteristics of students, and the development of scientifically sound technologies and methodologies based on this, will contribute to optimal morphofunctional development, increased physical performance, and, ultimately, better acquisition and mastery of specialized knowledge and skills for their future profession. Studying such issues is an important practical and theoretical task in the implementation of physical education at universities.

Keywords: motor modes, female students, university, body type.

В научной литературе встречается немало работ, посвященных реализации индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании, основанного на учете особенностей телосложения обучающихся.

Исследования в этом направлении выполнены, главным образом, на учащихся общеобразовательных школ, обучающихся учебных заведений среднего специального образования и студентах специальных медицинских групп.

Однако исследований, направленных на разработку методик и технологий физической подготовки в рамках использования элективных дисциплин по физической культуре и спорту у студенток основной медицинской группы, основанных на использовании наиболее эффективных двигательных режимов, свойственных определенному типу телосложения, нами не было выявлено [1, с. 24; 2, с. 39; 3, с. 103].

Анализ доступных литературных источников по теме исследования позволил выявить наличие следующих противоречий:

– между необходимостью учета в физическом воспитании особенностей морфофункционального развития, физической подготовленности и эффективных двигательных режимов, свойственных для студенток определенного типа телосложения, и недостаточным использованием в физической подготовке научно обоснованного подхода, основанного на учете особенностей физиологических функций и адаптивных реакций девушек разных соматотипов;

– между необходимостью совершенствования системы оценки различных компонентов физического состояния студенток и использованием при этом недостаточно адекватных среднестатистических нормативов, не предусматривающих учет морфологических особенностей и функциональных возможностей студентов разных типов телосложения.

Объект исследования – физическое воспитание студенток, имеющих разные типы телосложения.

Предмет исследования – технология физической подготовки студенток основной медицинской группы, основанная на учете особенностей их телосложения и эффективности различных двигательных режимов.

Цель исследования: разработка, экспериментальное обоснование и оценка эффективности технологии физической подготовки студенток основной медицинской группы, учитывающей особенности их телосложения и эффективность различных двигательных режимов.

Задачи исследования:

1. Определить особенности антропометрических характеристик, двигательной подготовленности и состояния систем регуляции ритма сердца студенток, имеющих разные типы телосложения.

2. Выявить эффективность влияния различных двигательных режимов на физическую работоспособность, двигательную подготовленность и показатели вариабельности ритма сердца студенток разных соматотипов.

3. Разработать и внедрить технологию физической подготовки студенток, основанную на учете особенностей их телосложения, эффективности двигательных режимов и использовании типологических нормативов оценки физического состояния.

Материал и методы. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, антропометрия, двигательное тестирование, определение физической работоспособности, кардиоинтервалография, методы математической статистики

Научная новизна исследования:

- выявление особенностей двигательных режимов (плавания, баскетбола, волейбола, фитнес-аэробики) на морфофункциональное развитие, двигательную подготовленность, физическую работоспособность;

- состояние систем регуляции сердечного ритма студенток основной медицинской группы разных типов телосложения;

- выявление двигательных режимов, наиболее эффективно влияющих на различные компоненты физического состояния студенток разных соматотипов;

- разработка, экспериментальное обоснование и внедрение технологии физической подготовки студенток основной медицинской группы, учитывающей эффективность различных двигательных режимов студенток разных типов телосложения.

Результаты и их обсуждение. Соматотип (от греч. soma – род. п. somatos – тело), соматическая конституция – конституционный тип телосложения человека, но это не только собственно телосложение, но и программа будущего физического развития.

Возрастные изменения, различные болезни, усиленная физическая нагрузка изменяют размеры, очертания тела, но не соматотип.

Соматотип – тип телосложения – определяемый на основании антропометрических измерений (соматотипирования), генотипически обусловленный, конституционный тип, характеризующийся уровнем и особенностью обмена веществ (преимущественным развитием мышечной, жировой или костной ткани), склонностью к определённым заболеваниям, а также психофизиологическими различиями.

Типы телосложения, они же соматотипы – это варианты строения тела, которые предопределены генетически. Чаще всего телосложение делят на эктоморфное, эндоморфное и мезоморфное. Соматотипы различаются пропорциями скелета, характером распределения подкожного жира и объемом мышц.

Концепцию соматотипов разработал американский психолог Уильям Шелдон в 1940-х годах. Он использовал ее для определения личностных черт клиентов, полагая, что тип телосложения влияет на уровень агрессивности, чувствительности и застенчивости. С точки зрения психологии теория не оправдала себя – более поздние исследования опровергли связь соматотипов с чертами характера.

В этой связи необходимо определить особенности антропометрических характеристик, двигательной подготовленности и состояния систем регуляции ритма сердца студенток, имеющих разные типы телосложения.

Выявление эффективного влияния различных двигательных режимов на физическую работоспособность, двигательную подготовленность и показатели вариабельности ритма сердца студенток разных соматотипов должно осуществляться в контексте внедрения технологии физической подготовки студенток, основанной на типологических нормативах оценки физического состояния.

На первом этапе исследования (2024 г.) изучались литературные источники, подбирались методы исследования.

Определялись особенности физического развития, двигательной подготовленности и показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток, имеющих разные типы телосложения.

Исторический путь китайской антропологии с точки зрения как внутренних, так и международных тенденций, начинается с основания Китайской Народной Республики в 1949 году (можно было разделить на две школы – Южную и Северную – в зависимости от теоретических парадигм, а также культурного опыта и происхождения их лидеров).

«...Южную школу, также известную как китайская историческая школа, в основном представлял профессор Линь Хуэйсян из Академии Синика под влиянием своего американского коллеги Франца Боаса. Он сосредоточил своё внимание на традиционной китайской истории и культуре как средстве реконструкции культурной истории китайской нации (Хуан и Гун 1995) [7].

Северная школа, которую в основном представлял профессор У Вэнъцзюо из Яньцзинского университета, находилась под влиянием британского функционализма, возглавляемого Б. К. Малиновским и Альфредом Рэдклифф-Брауном (Хэ и Тан 2005). Она была нацелена на решение практических проблем внутри страны и разработку собственной теоретической парадигмы.

Тем не менее, обе школы разделяли мечту о китаизации антропологии с учётом особенностей Китая. И эта мечта жива по сей день...».

В течение 30 лет до начала политики реформ и открытости китайская антропология практически не развивалась, но затем последовал бум, вызванный влиянием бывшего Советского Союза.

В Китае под антропологией в основном понимают изучение всего человечества и его культуры, в то время как этнология сосредоточена на изучении различных этнических групп, в частности этнических меньшинств.

Более того, китайская антропология сильно отличается от западной колониальной антропологии объектами исследования и научными целями.

С 2000 по 2008 год, китайская антропология начала выходить на международный уровень. На четвёртом этапе, с 2009 по 2012 год, когда формирование дисциплины и международное

влияние достигли нового уровня, достижения китайской антропологии начали получать международное признание.

С 2013 года по настоящее время китайская антропология расширяет сферу своих исследований, охватывая зарубежные страны во всех аспектах.

Собранные на данном этапе научные материалы были подвергнуты математико-статистической обработке, которая позволила разработать нормативы, по которым осуществлялась оценка различных компонентов физического состояния студенток разных типов телосложения и вариантов биологического развития.

При разработке нормативов были использованы результаты исследования 206 студенток 1-3 курсов Полесского государственного университета в возрасте 18-20 лет.

У студенток вузов особенно популярным видом двигательной активности являются различные виды фитнеса.

Нередко в процессе физического воспитания студентов используются циклические виды спорта. При наличии условий в вузе одним из самых эффективных является плавание.

При организации физкультурной и массовой работы в вузе активно используются игровые виды спорта. Среди студентов основной медицинской группы отмечено развитие координационных способностей у обучающихся, занимавшихся волейболом.

Процесс внедрения технологий, направленных на повышение физической подготовленности студенток разных типов телосложения, основан на учете особенностей телосложения и эффективности различных двигательных режимов, что может служить научно-методической базой для разработки новых методик и технологий, способствующих повышению эффективности физического воспитания в вузах [4, с. 54–59; 5, с. 18–23; 6, с. 103].

Заключение. Разработанные нормативы оценки морфофункционального развития, двигательной подготовленности и физической работоспособности студенток разных типов телосложения могут быть использованы в программах следующих вузовских учебных дисциплин: «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Технология физической подготовки студенток, основанная на учете особенностей телосложения и эффективности различных двигательных режимов, способствует лучшей мотивации и вовлеченности студенток в процесс занятий физической культурой.

Литература

1. Аксенова, А. Н. Дифференцированный подход в совершенствовании двигательных качеств у школьниц с различным соматотипом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Аксенова Анна Николаевна. – Омск, 2006. – 24 с.
2. Алимбаева, Р. Д. Развитие двигательных качеств студенток с учетом индивидуальных особенностей организма / Р. Д. Алимбаева, И. Ю. Разуваева // Наука и образование сегодня. – 2019. – № 4. – С. 39.
3. Бабянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие / К. А. Бабянц, Е. В. Коломийченко ; Южный федеральный университет. – Доп. и перераб. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный ун-т, 2018. – 103 с.
4. Блинков, С. Н. Влияние дистанционной формы обучения на физическую подготовленность и показатели морфофункционального развития студентов / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин, В. П. Косихин // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – №11(189). – С. 54–59.
5. Жуков, О. Ф. Индивидуализация физической подготовки школьников 14–17 лет на основе учета особенностей телосложения / О. Ф. Жуков, С. П. Левушкин // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 6 (часть 3) – С. 18–23.
6. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 103 с.
7. Дин, Хун (丁宏) и Ли, Жудун (李如东) и Хао, Шилюань (郝时远). 国家社科基金重大项目“少数民族海外华人研究”开题实录 (Введение в крупный проект Национального фонда социальных наук «Исследование этнических меньшинств за рубежом»), 广西民族大学学报(哲学社会科学版), Журнал Гуансицкого университета национальностей (выпуск «Философия и социальные науки»). – 2015. – Vol. 6. – P. 47–58.