

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ КИТАЯ: ОПТИМИЗАЦИЯ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Чэн Шоулин

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлены материалы по видам физической культуры и спорта китайской молодёжи. В целях досуга и рекреации учащихся и студентов Китая необходима комплексная оценка их физической подготовленности и направленности, а также оптимизация существующих методов и программного обеспечения для рекреации китайской молодёжи.

Ключевые слова: рекреация, Китай, туризм, молодёжь, досуг, физическая культура.

Современное состояние, проблема и анализ последних исследований. На всех этапах развития Китая физическая культура и спорт рассматриваются как средство улучшения здоровья нации, повышения производительности труда, оборонной мощи государства, а международные успехи в спорте — как способ ведения внешнеполитической борьбы, как часть революционного дела. Государственную политику в области физической культуры в Китае осуществляют Государственный комитет физической культуры и спорта (ФКиС) и Всекитайская федерация спорта (ВФС). Их роль сводится, прежде всего, к организации разъяснительной деятельности органов физкультуры среди населения о значимости средств массового спорта для укрепления нации, научному обоснованию содержания занятий, популяризации спортивных состязаний и успехов китайских спортсменов на международной арене, формированию патриотизма, преданности социализму, чувств добрососедства и мирного решения спорных проблем, укреплению международных спортивных связей.

Государственный комитет ФКиС вырабатывает государственную политику, осуществляет общее руководство и координирует все физкультурно-спортивное движение страны, оказывает поддержку Олимпийскому комитету КНР, Всекитайской федерации спорта региональным органам, взаимодействуя с Министерством образования, здравоохранения, обороны и другими центральными ведомствами.

Программы физического воспитания в школах, учебных заведениях разделяются на 3 группы:

- для учащихся и студентов всех школ и учебных заведений;

- для будущих специалистов ФКиС;
- для занимающихся в кружках и секциях во внеурочное время.

Обязательная учебная программа составляет 140 часов занятий в год (школы — во всех классах, вузы — 1—2 курс обучения) [1, 3].

В политике государства особо выделяются три направления: физическая культура в школах; социальная физическая культура; элитный спорт. В Китае существуют 4 программы физической культуры учащихся:

- обязательная;
- дополнительная (для желающих получить наиболее высокий уровень подготовленности);
- спортивная (предусматривающая занятия в избранных видах спорта во внеучебное время);
- подготовка и участие в спортивных состязаниях (для школьников-спортсменов).

Задачами социальной физической культуры в Китае являются:

1. Индивидуальные:
 - формирование высоких духовных и физических качеств учащихся, поддержание моральных качеств и активности в социальных отношениях, привитие духа взаимопонимания, сотрудничества и стремления к взаимопомощи;
 - создание условий для эффективного проведения досуга;
 - повышение иммунитета к заболеваниям, устойчивости к неблагоприятным факторам среды;
 - сохранение условий здорового образа жизни, замедление старения организма;
2. Государственные:

- укрепление здоровья нации;
- усиление единства народа;
- внимание к нуждам молодежи;
- создание духовного климата в стране;
- повышение производительности труда;
- укрепление оборонной мощи государства;
- создание положительной межгосударственной дипломатии в области спорта, образования, культуры.

Таким образом, характеристика молодежного досуга с точки зрения культуры его организации и проведения охватывает многие стороны данного явления — как личностные, так и общественные. Культура досуга — это, прежде всего, внутренняя культура человека, предполагающая наличие у него определенных личностных свойств, которые позволяют содержательно и с пользой проводить свободное время [2, 6, 9]. Склад ума, характер, организованность, потребности и интересы, умения, вкусы, жизненные цели, желания — все это составляет личностный, индивидуально-субъективный аспект культуры досуга молодежи. Существует прямая зависимость между духовным богатством человека и содержанием его досуга. Но справедлива и обратная связь. Культурным может быть только содержательно насыщенный и, следовательно, эффективный по своему воздействию на личность досуг.

Цель исследования. Провести оценку современного состояния физической подготовленности учащихся и студентов Китая; рассмотреть методы оптимизации и составления программного обеспечения для оздоровления китайской молодёжи.

Результаты исследований. Популяризация физической культуры, пропаганда здорового образа жизни. В стране было развернуто движение под девизом: “Когда угодно, где угодно, но всем заниматься спортом”, а после 1975 начал пропагандироваться европейский спортивный лозунг: “спорт

для всех”. Была создана огромная сеть профессиональных спортивных автономных организаций на принципах демократии и научности, большое количество органов самоуправления. С началом широкомасштабной популяризации спорта в Китае была проведена организационная работа по аттестации инструкторов спорта (инструкторы регионов, инструкторы-тренеры, инструкторы коммерческого вида деятельности, инструкторы) [6, 7, 8].

Молодежь — это социально-демографическая группа, переживающая период становления социальной зрелости, адаптации к миру взрослых и будущим изменениям. Молодежь имеет подвижные границы своего возраста, они зависят от социально-экономического развития общества, уровня культуры, условий жизни. Рассмотрим досуг молодежи, его особенности и популярные формы.

В таблице 1 представлены виды спорта, которые составляют основу средств двигательной активности учащихся Китая по интересам и выделены в качестве обязательных занятий по программе физической культуры.

Структура активного отдыха населения Китая приведена в таблице 2.

Досуг — деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой индивид восстанавливает свою способность к труду и развивает в себе в основном те умения и способности, которые невозможно усовершенствовать в сфере трудовой деятельности [4, 8]. Это деятельность, осуществляемая в русле определенных интересов и целей, которые ставит перед собой человек. Усвоение культурных ценностей, познание нового, любительский труд, творчество, физкультура и спорт, туризм, путешествия — вот чем и еще многим другим может быть занята молодёжь в свободное время. Все эти занятия укажут на достигнутый уровень культуры молодежного досуга.

Таблица 1.

Обязательные и по выбору виды спорта школьных программ

Разделы ФК	Условия	Виды спорта
Гимнастика	обязательный	
Упражнения на снарядах	3-4 вида на выбор	Гимнастика на земле, перекладина, брусья и др.
Легкая атлетика	3-4 вида на выбор	Бег, прыжки в длину, высоту, бег с препятствиями и др.
Плавание	3-4 вида на выбор	Кроль, брасс, на спине и др.
Игры с мячом	2 вида на выбор	Баскетбол, футбол, регби, волейбол, гандбол, теннис и др.
Единоборства	1 вид на выбор	Дзюдо, ушу и др.
Танцы	1 вид на выбор	Классические национальные танцы
Теория спорта	обязательный	Спорт и человеческий организм, теория тренировки и др. вопросы
другие		Лыжи, коньки и др.

Таблица 2.

Показатели участия населения Китая в активном отдыхе

№ п/п	Виды деятельности	Количество человекопосещений в год на 10 т. населения	Среднее кол-во посещений на 1 занимающегося	Среднегодовая стоимость			Стоимость одного занятия (в юанях)
				оборудование	членские взносы	всего	
1	Оздоровительный бег	2470	37,3	2,9	1,8	4,7	130
2	Гимнастика	3240	51,9	1,3	2,3	3,6	70
3	Аэробика, джаз, танец	410	29,9	14,2	28,6	42,8	1430
4	Настольный теннис	1330	13,3	1,4	1,2	2,6	200
5	Бадминтон	1490	12,6	1,8	0,9	2,7	210
6	Бейсбол	1790	14,0	2,5	2,1	4,6	330
7	Софтбол_	1250	11,3	1,4	2,0	3,4	300
8	Велосипед	1570	28,0	8,1	2,6	10,7	380
9	Коньки	660	3,0	1,7	4,2	5,9	1970
10	Кегли	3720	5,2	2,1	6,2	8,3	1580
11	Футбол	810	19,0	3,7	2,5	6,2	330
12	Волейбол	1110	20,2	2,6	2,2	-	240
13	Баскетбол	700	25,3	3,5	2,3	5,8	230
14	Плавание	2310	12,9	4,3	11,4	15,7	1220
15	Дзюдо, кендо, каратэ	290	38,5	7,7	5,1	12,8	330
16	Гольф	1370	10,2	59,6	134,1	[93,7	19000
17	Гольф (обучение)	1680	18,2	-	35,7	35,7	1960
18	Теннис	1240	19,0	9,1	16,1	25,2	1330
19	Выездка	40	5,1	16,,4	28,1	44,5	8730
20	Лыжи	1670	4,7	33,0	68,3	101,3	21550
21	Рыбная ловля	1970	10,6	23,0	24,4	47,4	4470
22	Плавание с аквалангом	160	4,8	41,2	51,9	93,1	19 380
23	Серфинг, виндсерфинг	60	20,7	88,2	16,6	104,8	5060
24	Яхтенный клуб, моторные лодки	180	8,3	60,7	34,2	94,9	11430

От умения направлять свою деятельность в часы досуга на достижение общезначимых целей, реализацию своей жизненной программы, развитие и совершенствование своих сущностных сил, во многом зависит социальное самочувствие молодого человека, его удовлетворенность своим свободным временем.

Характеристика молодежного досуга с точки зрения культуры его организации и проведения охватывает многие стороны данного явления — как личностные, так и общественные. Культура досуга — это, прежде всего, внутренняя культура человека, предполагающая наличие у него определенных личностных свойств, которые позволяют содержа-

тельно и с пользой проводить свободное время [2, 5, 6]. Склад ума, характер, организованность, потребности и интересы, умения, вкусы, жизненные цели, желания — все это составляет личностный, индивидуально-субъективный аспект культуры досуга молодежи. Существует прямая зависимость между духовным богатством человека и содержанием его досуга. Но справедлива и обратная связь. Культурным может быть только содержательно насыщенный и, следовательно, эффективный по своему воздействию на личность досуг.

В настоящее время новые тенденции в образе жизни молодежи оказывают значительное влияние на выбор форм проведения отдыха. Такие факто-

ры как демографические особенности молодежи, их индивидуальный и групповой интересы, отношение к проведению досуга и свободного времени, изменили характер молодежного спроса и привели к созданию нового вида отдыха молодых людей — молодежного туризма.

Молодежный туризм — это один из социально-культурных механизмов, с помощью которого могут быть созданы условия для возникновения и раскрытия человеческих способностей и потребностей для экспонирования новых возможностей и способов использования в общественной жизни [2, 8].

Современная урбанизация, механизация производства, компьютеризация, «однообразие потребления», значительно увеличивающийся поток информации приводит к тому, что молодой человек в данном случае покидает работу, учебу значительно более усталым, чем прежде. Усталость эта психологического характера и вызывает потребность в контрасте, снятии стресса.

Проведенные исследования выявили основные потребности молодежи в общении, развлечениях, активном и подвижном отдыхе. Все эти потребности можно реализовать в туризме. Такой отдых восстанавливает полноценное физическое самочувствие личности, обогащает ее эстетически. По мнению Егорычевой Е., «туризм сегодня — это преимущественно активный вид отдыха, базирующийся на связях «человек — естественная среда» с обязательной переменой среды и типа жизнедеятельности» [7, 9, 10].

Комплекс разнообразных потребностей молодежи, как специфической социальной группы может быть реализован в культурно-досуговой деятельности, осуществляемой туризмом. Функции культурно-досуговой деятельности туризма для молодежи имеют следующее значение:

- познавательная функция ставит целью информацию и организацию познавательной активности молодежи, распространения комплекса разнообразных социально-гуманитарных знаний. Стремление к познанию всегда было неотъемлемой частью молодежи. Совмещение отдыха с познанием жизни, истории, культуры других народов — эта задача, которую может осуществить познавательная функция туризма;
- приобщение к материальным и духовным ценностям способствует распространению культурных ценностей в молодежной среде и вносит свой вклад в развитие эстетических воззрений подрастающего поколения, возникновению у него чувства патриотизма, в развитие культуры;
- реализация творческого потенциала личности позволяет найти применение всех умений, навыков молодежи в каком-либо виде туризма.

При этом удовлетворяются ее творческие интересы;

- организация нерегламентированного общения участников путешествия или коммуникативная функция — это организация общения молодых туристов для обсуждения общих вопросов и тем, непринужденного обмена информацией о каких-либо событиях, интересах и увлечениях, сопоставление оценок, мнений;
- продуктивный отдых и развлечения или рекреативная функция максимально способствуют полноценному отдыху молодежи, восстановлению их физических и духовных сил, организации активных досуговых занятий и развлечений в туризме, обеспечивающих разнообразие деятельности, смену впечатлений, положительный эмоциональный настрой, снятие напряжения и усталости [2, 7, 10].

Характер использования досуга в туризме позволяют утвердиться молодой личности, что иногда трудно сделать в учебном заведении, на производстве. Сфера туризма предоставляет молодому человеку большую свободу выбора.

В Китае насчитывается около миллиона учебных заведений разных ступеней и профилей, в которых обучаются более 200 миллионов человек. Законы Китая дают право на получение образования каждому человеку, в том числе представителям национальных меньшинств, детям, женщинам и инвалидам.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической

и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций ВУЗа и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (восстановительное), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Выводы

1. Молодежный туризм, являясь одной из форм молодежного досуга, имеет большое значение в жизни молодого человека, так как он направлен на восстановление физических и психических сил, удовлетворяет потребности молодого человека в общении, развлечениях, активном и подвижном отдыхе.
2. Социальная направленность программного обеспечения для молодежи выражается в том, что она служит формированию новых личных и общественных потребностей, а также проявлению и развитию потребностей при сложившихся предпосылках. Программа, решая многогранные задачи (прежде всего воспитания, формирования оптимистического настроения, образования, отдыха развития культуры человека) по сути своей формирует и развивает личность.

3. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения проблем разработки программного обеспечения оздоровления китайской молодежи.

Список литературы

1. Бутенко И.А. Организация прикладного социологического исследования. — М.1998. — 189 с.
2. Вишняк А.И. Культура молодежного досуга / Вишняк А.И. Тарасенко В.И. — Киев: Высшая школа, 1998. — 185 с.
3. Грушин Б. Творческий потенциал свободного времени. — М: Профиздат, 1980. — 57 с.
4. Запесоцкий А.С. Молодежь в современном мире: проблемы индивидуализации и социально-культурной интеграции. — СПб.: СПбГУП, 1996. — 350 с.
5. Скороходов В.В. Интерес молодежи к восточным культурам: социокультурный анализ на примере традиции боевых искусств Востока // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК. — М.: 1999. — С. 93–96.
6. Скрипунова Е.А. О предпочтениях городской молодежи / Скрипунова Е.А., Морозов А.А. // Социс. — 2002. — №1. — С.105–110.
7. Трегубов Б.А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление. — СПб., 1991. — 152с.
8. 林之光, 张家诚, 中国的气候, 陕西人民出版社, 1985年. — 284页.
9. 黄锡荃著, 中国的河流, 北京, 商务印书馆, 1996. — 10. — 211页.
10. 林之光著, 中国的气候及其极值, 北京, 商务印书馆, 1996. — 10. — 188页.

Надійшла до редакції 26.12.2009 р.

Чен Шоулін. Оцінка фізичної підготовленості учнів і студентів Китаю: оптимізація та програмне забезпечення. У статті представлені матеріали стосовно видів фізичної культури і спорту китайської молоді. З метою дозвілля та рекреації учнів і студентів Китаю необхідна комплексна оцінка їхньої фізичної підготовленості та спрямованості, а також оптимізація існуючих методів і програмного забезпечення для рекреації китайської молоді.

Ключові слова: рекреація, Китай, туризм, молодь, дозвілля, фізична культура.

Cheng Shouling. Estimation of physical preparation of the pupils and students of China: optimization and software. In the article materials are presented rather on kinds of physical culture and sports of Chinese youth. With the purposes of leisure and recreation of the pupils and students of China the complex estimation by their physical preparation and orientation, and also optimization of existing methods and software for recreation of Chinese youth is necessary.

Keywords: recreation, China, tourism, youth, leisure, physical culture.