

Ху Лифей, И. Г. Максименко, ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

МЕСТО И РОЛЬ УШУ В ФОРМИРОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ КИТАЯ

Ху Лифей, Максименко И. Г.

Місце та роль ушу у формуванні спеціальних знань і рухових якостей у майбутніх вчителів фізичного виховання у ВНЗ Китаю

Результати виступів китайських спортсменів упродовж останнього десятиріччя на світових аренах свідчать про високий рівень розвитку як масового, так і спорту вищих досягнень у цій країні, чий досвід слід використовувати в Україні. Мета дослідження – узагальнити теоретичні та практичні засади формування спеціальних знань і рухових якостей у майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах Китаю у процесі вивчення спортивної дисципліни – ушу. Методи дослідження: аналіз літературних, Інтернет-джерел, програмно-нормативних документів, а також методичних розробок китайських фахівців. У статті проаналізовано методичну та нормативно-правову базу КНР, яка регламентує оволодіння курсом ушу у ВНЗ КНР. За результатами дослідження встановлено, що державна політика Китаю спрямована на фізичне вдосконалення та зміцнення здоров'я нації, що здійснюється за рахунок популяризації традиційних видів спорту, серед яких особливе місце займає ушу як традиційне китайське єдиноборство, яке має глибокі історико-етнічні коріння.

Ключові слова: здоров'я, Китай, ушу, фізичне виховання.

Ху Лифей, Максименко И. Г.

Место и роль ушу в формировании специальных знаний и двигательных качеств у будущих учителей физического воспитания в ВУЗах Китая

Результаты выступлений китайских спортсменов в течение последнего десятилетия на мировых аренах свидетельствуют о высоком уровне развития как массового, так и спорта высших достижений в этой стране, чей опыт необходимо использовать в Украине. Цель исследования – обобщить теоретические и практические основы формирования специальных знаний и двигательных качеств у будущих учителей физического воспитания в высших учебных заведениях Китая в процессе изучения спортивной дисциплины – ушу. Методы исследования: анализ литературных, Интернет-источников,

программно-нормативных документов, а также методических разработок китайских специалистов. В статье проанализирована методическая и нормативно-правовая база КНР, регламентирующая освоение курса ушу в ВУЗах КНР. По результатам исследования установлено, что государственная политика Китая направлена на физическое совершенствование и укрепление здоровья нации, что осуществляется за счет популяризации традиционных видов спорта, среди которых особое место занимает ушу как традиционное китайское единоборство, имеющее глубокие историко-этнические корни.

Ключевые слова: здоровье, Китай, ушу, физическое воспитание.

Наше время, динамичное и противоречивое, время стремительной научно-технической революции характеризуется прогрессирующим изменением условий жизни общества и окружающей среды, ростом интенсивности нервно-психической деятельности человека [1, с. 3; 5, с. 14]. Уже сегодня от человека требуется небывало высокий уровень психической пластичности и адаптивности. Научно-техническая революция не только ведет к быстрому изменению окружающего нас мира и нарастанию темпа жизни, но и оказывает заметное воздействие на психологический облик самого человека.

Все более интенсивная технизация труда и быта создает серьезные предпосылки для хронической гиподинамии современного человека, что лишает его эмоциональные центры того положительного заряда, который необходим для эффективного преодоления так называемых жизненных «психологических барьеров». В этой связи все больше людей обращается к различным видам спорта и двигательной активности, ярким представителем которых является ушу, так как помимо хорошо известного общеукрепляющего действия на организм занятия ушу оказывают и специфическое воздействие на многие функциональные и нейрогуморальные системы организма [2, с. 7; 6, с. 35]. Кроме того, на современном этапе развития украинской высшей школы достаточно актуальным является изучение положительного опыта Китая как мощной спортивной экономически развитой державы. В процессе анализа литературных источников выявили, что практически отсутствует материал, посвященный изучению особенностей использования ушу в системе высшего

образования Китая и рекомендации по адаптации таких особенностей в Украине [1, с. 3; 2, с. 4; 3, с. 111; 7, с. 18].

Работа выполнена в соответствии с темой 2.8 «Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта» Сводного плана НИР Министерства образования и науки Украины в сфере физической культуры и спорта на 2011 – 2015 гг., а также в рамках комплексной темы «Модернизация деятельности высшего учебного заведения в контексте европейской интеграции» (государственный регистрационный номер 0103V004993).

Вышеизложенное обусловило цель исследования – обобщить положения, которые связаны с формированием специальных знаний и двигательных качеств у будущих учителей физического воспитания в высших учебных заведениях Китая в процессе изучения ушу.

В процессе научных изысканий выявили, что набор спортивно-педагогических дисциплин, культивируемых в высших учебных заведениях КНР, весьма разнообразен [4, с. 114; 8, с. 12; 9, с. 5]. Так, кроме общепринятых легкой атлетики, гимнастики, а также достаточно распространенных спортивных игр, в университетах Китая особое внимание уделяют занятиям на основе использования такого неординарного вида спорта, как ушу, который изучается в рамках дисциплины «Основы обучения ушу».

Известно, что ушу – воинское искусство или воинская техника – термин достаточно современный. Редко военачальники обучали этой технике своих солдат. Как правило, ушу занимались в народе для самообороны, а еще с той же целью в монастырях [8, с. 54].

Китайские специалисты указывают на то, что при изучении ушу как учебной дисциплины необходимо учитывать ее глубокие исторические корни и разработанную систему философских принципов. Особенностью данной дисциплины и ушу как вида единоборств является то, что не победа над противником была конечной целью изучения воинских искусств, но победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков, жизнь в

согласии с самим собой, окружающим миром, природой, космосом [1, с. 14; 4, с. 135]. Многолетняя, кропотливая работа занимающихся над телом и духом («путь воина») с помощью ушу приводила к впечатляющим результатам. Предание гласит: «Великие мастера хранят в своем сердце принципы всех вещей, телом они охватывают все явления мира. Они спокойны, в их сердца вмещаются все их Ци. Они вмещают в себя исконную энергию Неба и Земли, следуя своей природе и совершенствуясь в Дао, а поэтому их тело – словно девятислойные небеса и прекрасные драгоценные камни. Волнение не проникает, не замутняет их сердца, каждая мысль – чистый образ правды, каждое движение тела – действие небесного Дао. Вот почему они способны всюду поспевать без усилий, всего добиваться без мучительных раздумий и безупречно претворять Срединный Путь («путь равновесия»)» [8, с. 77].

Установлено, что на современном этапе в ВУЗах КНР курс обучения ушу – это изучение китайского боевого искусства, приемов защиты и нападения, получение знаний об ушу, обучение технике ушу и укрепление здоровья. Главными задачами курса являются следующие: разъяснение учащимся специфики ушу как вида физического воспитания; обучение их основам защиты и самообороны; привитие любви к родине и спорту, побуждение к развитию национальных традиций; формирование мотивации к применению ушу как средства улучшения здоровья.

Методические рекомендации по изучению дисциплины «ушу» содержат следующие установки:

1) овладеть основной теорией ушу, изучить базовые движения и технику, научиться основным приемам самообороны;

2) сформировать умения заниматься самостоятельно, а также мотивацию к самообразованию;

3) овладеть методикой обучения ушу, способностью активно тренироваться, научиться соответствовать своему служебному статусу и уметь преподавать физическую культуру в школе;

4) научиться ориентироваться в стилях ушу, досконально знать значение многофункционального обучения ушу, стимулировать индивидуальное развитие, повышать способность к социальной адаптации.

Особое внимание китайских контролирующих органов и предписаний обращается на требования к содержанию обучения [4, с. 104; 9, с. 7]. Так, известны следующие требования к содержанию образования:

- 1) содержание должно отображать культурную направленность ушу;
- 2) необходимо реализовать принцип научности в процессе преподавания;
- 3) содержание должно в полной мере отражать специфику нападения и обороны в ушу, отражать правила и достижения этого вида спорта;

- 4) необходимо прививать учащимся гордость и любовь к своему телу и душе;

- 5) движения должны быть легко применимы на практике, учащиеся должны тренироваться с определенной легкостью, развивать способность чувствовать, соответствовать требованиям индивидуального развития личности; данное содержание необходимо увязывать с реальной обстановкой, учитывать территориальность в обучении, всеми силами развивать культурные традиции китайского народа; в тоже время необходимо адаптировать систему обучения ушу к урочной системе в соответствии с современными требованиями; также в системе обучения необходимо рационально применять элементы из видов единоборств других стран мира; необходимо учитывать специфику постоянно обновляемой и развивающейся современности [5, с. 84; 6, с. 11].

При изучении влияния занятий ушу на физическую и психическую составляющие ученые пришли к выводу о том, что обязательное вовлечение в комплекс подготовительных тренировок специальных эмоционально-психических факторов значительно повышает уровень гормональной регуляции, что сопровождается оптимизацией частоты сердечных сокращений, увеличением минутного объема кровотока, понижением порогового уровня раздражения клеток, резким усилением микроциркуляции и насыщения кислородом тканей, активизацией обменных процессов, т.е. активным

включением в работу всех адаптационных механизмов и повышением уровня общей адаптации организма.

Для реализации поставленных правительством целей и задач, направленных на изучение ушу, было разработано основное содержание процесса обучения, которое включает теоретическую и практическую части. Таким образом, курс обучения ушу должен включать около 20% теоретического материала и 80% практических занятий.

В рамках изучения дисциплины «ушу» учащиеся должны освоить следующие составляющие [3, с. 27; 6, с. 35; 7, с. 12].

1. Теоретическая часть курса предполагает изучение следующих компонентов: краткий обзор движений ушу, культура ушу и военные достижения; методы защиты и самообороны; терминология движений и изображение движений графически; основы тайцзицюань, законы и правила судейства и соревнований; образовательная теория.

2. Практическая часть курса предполагает освоение таких элементов, как удары ногой, удары рукой, махи и т.д.; приемы без оружия, приемы с оружием; техники тайцзицюань, приемы санда и тхэквандо и др.

Практическая часть курса связана с изучением комплекса следующих упражнений.

1. Упражнения без оружия:

- удар кулаком, удар ладонью, сгибание ног, стойка буквой «п», ходьба из 4 шагов, 4 маневра с толчками ладонью, упражнение на растягивание ног, удар ногой, перехлест ногой и другие приемы, входящие в технику ушу;

- комплекс упражнений, содержащий движения тайцзицюань и одиночные упражнения, а также упрощенные приемы.

2. Упражнения с оружием:

- комплекс упражнений, содержащий упражнения ушу с мечом и с коротким мечом (ножом), для которых всегда должны быть в наличии разные виды мечей (колющие, короткие, длинные, круглые, дугообразные и др.);

- упражнения с длинным оружием ушу, таким как палка, копье; необходимо изучить правила использования длинного оружия и движения с ним.

В ходе изучения предмета студенты должны усвоить такие основные умения и навыки:

- умения атаковать и защищаться, правильно завершая свои движения;
- умения, необходимые для самоподготовки;
- способности к демонстрации умений и навыков на соревнованиях;
- умение анализировать свои действия и исправлять ошибки;
- умение применять в работе приемы и методы преподавания и способности организовывать учебный процесс;
- уметь комбинировать разные движения в ушу.

Одним из ключевых положений в преподавании ушу являются определенные требования к процессу обучения и преподавателю, как образцу для подражания и идеологическому наставнику.

Исходя из вышеизложенного, нами были выявлены следующие основные требования к процессу обучения и преподавателю.

1. Преподаватель должен предъявлять строгие требования к себе, воспитывать в себе профессиональную этику, совершать хорошие поступки и быть примером для подражания для учащихся. Он должен четко ставить цели, составлять адекватную учебную программу. Преподаватель должен постоянно совершенствовать свои знания и умения, чтобы соответствовать современной эпохе.

2. Необходимо учитывать специфику ушу и современные тенденции, необходимо укреплять патриотизм и освещать современные военные достижения, формировать чувство национальной гордости. Преподавателю необходимо научить учащихся преодолевать трудности, быть трудолюбивыми и смелыми. Необходимо воспитывать Человека на протяжении всего процесса обучения.

3. В обучении необходимо применять передовые методы и технологии; содержание должно быть равномерно распределено по академическим часам. Учебный процесс должен содержать обучение базовым движениям и технике, а также включать внеклассные занятия. Ученики должны овладеть базовыми знаниями и приемами ушу.

4. В обучении должны присутствовать проявления творчества учащихся и ведущая роль гармонии. Должна учитываться специфика преподавания ушу, использоваться различные методы обучения. Необходимо в полной мере прививать учащимся интерес к процессу обучения, а также побуждать их быть самосознательными и усердно тренироваться. Преподавателю необходимо также регулярно тренироваться. Преподавателю необходимо опираться на новаторство и подходы к реформированию образования, постоянно вести исследовательскую работу и повышать свой уровень профессионализма.

5. В обучении необходимо соблюдать технику безопасности и применять меры предосторожности [6, с. 4]. Необходимо обращать внимание на основные способности учащихся. В процессе обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся и использовать вариативный метод, между учащимися и преподавателем должна быть двусторонняя связь и взаимопомощь. Необходимо стимулировать учащихся к самоподготовке, соединять обучение с реальной действительностью, развивать природные данные учащихся.

Учитывая опыт зарубежных стран, властями КНР предписываются требования не только к информационному насыщению предмета и личности педагога, но и к материально-технической базе, необходимой для наиболее оптимального усвоения знаний и умений [5, с. 126; 7, с. 18].

Данные положения входят в основные условия преподавания ушу.

1. При обучении необходимо выполнять определенные требования, педагогу необходимо иметь преподавателя-наставника, либо преподавателя с высшей ученой степенью.

2. Оборудование:

- открытая площадка должна быть ограждена; места для тренировок должны иметь плоские зеркала, шведские стенки, вешалки и специальные подвесные устройства;

- принадлежности для тренировок:

* ковер длиной 14 метров и шириной 8 метров,

* маты 3 метра длиной, 1 метр шириной и 5 см высотой; маты должны быть рассчитаны на каждого ученика,

* для успешного обучения для каждого ученика должны быть использованы мешки с песком высотой 100 см, диаметром 40 см и весом 40 кг,

* для отработки ударов необходимы «лапа» для ног, перчатки и другие защитные принадлежности,

* должны быть в наличии мечи, копья, палки и другие виды боевого оружия.

Также для обучения ушу в наличии необходимо иметь определенное количество литературы, компьютеров и другого мультимедийного оборудования, которые будут способствовать развитию реализации задачи теоретической подготовки по предмету «ушу».

Таким образом, можно констатировать, что к процессу подготовки специалистов направления «Физическое воспитание и спорт» в университетах КНР подходят очень качественно, расширяя не только материально-техническую, но и методологическую базу процесса преподавания как предметов общегуманитарного направления, науки о человеке, так и специально-спортивных предметов.

Вышеизложенное позволило сделать следующие выводы.

1. Введение курса ушу в образовательную систему учебных заведений КНР призвано способствовать гармоничному развитию всего организма, комплексному развитию двигательных качеств и психоэмоциональной составляющей учащихся.

2. В процессе преподавания курса ушу, кроме реализации целей и задач физического воспитания, решаются вопросы и морально-этического и патриотического воспитания, которые обусловлены спецификой ушу как вида традиционных национальных китайских единоборств. Ушу учит учащихся преодолевать трудности, быть трудолюбивыми и смелыми.

3. Учитывая значимость данной учебной дисциплины на государственном уровне, выделены основные и частные цели преподавания данного учебного курса, требования к преподаванию, а также прописан необходимый уровень знаний и практических умений, который должен быть освоен в ходе изучения данной образовательной дисциплины.

4. Одной из ключевых задач ушу, как и остальных популярных видов спорта, является популяризация разных видов спорта и двигательной активности, вовлечение в процесс занятия спортом большего количества населения Китая.

5. Широкое распространение ушу как учебной дисциплины в учебных заведениях КНР является и сохранением исторических корней и национальной самоидентичности, вызванных условиями возникновения и практического применения данного вида спорта и искусства, его глубоким значением для сохранения традиционных форм развития китайского общества.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении состоят в формулировании перспективных путей реформирования национальной украинской системы физического воспитания на основе адаптации китайского опыта.

Литература

1. **Ван Ліхуа.** Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки. – автореф. дис... к. н. : спец. 24.00.02 фізичне виховання і спорт / Ван Ліхуа – Харків, 2011. – 20 с.

2. **Ван Сюемань.** Особливості організаційно-управлінських основ масової фізичної культури в Китайській Народній Республіці і Україні. – автореф. дис... к. н. : спец.: 24.00.02 фізичне виховання і спорт / Ван Сюемань – Харків, 2011. – 20 с.

3. **Взгляд** государственного центрального бюро физического воспитания и спорта министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся / 20.12.2006. – Пекин, 2006. – 128 с.

4. **Взгляд** государственного совета ЦК КПК по вопросу об укреплении организма подростков спортом / 20.12.2007. – Пекин, 2007. – 178 с.

5. **Закон** о спорте КНР: Материалы VIII съезда Компартии КНР / 29.08.1995 VIII съезд партии – Пекин, 1995. – 182 с.

6. **Извещение** Госсовета относительно программы всенародного укрепления здоровья / 2011 – 2015 – Пекин, 2011. – 48 с.

7. **Извещение** Министерства образования, государственного управления спорта и центрального офиса коммунистического союза молодежи об общенациональном массовом развитии «солнечной физкультуры и спорта» учащихся / 2006 (6). – Пекин, 2006. – 24 с.

8. **Красулин И. А.** Ушу – путь к победе / И. А. Красулин. – М. : Знание, 1992. – 64 с.

9. **Приказ** Госсовета КНР №560 «Устав по всенародному укреплению здоровья» / 19.10.2009.

Hu Lifei, Maksymenko I. G.

Place and Role Wushu in Formation Expertise and Motor Qualities Future Teachers of Physical Education in Universities China

The results of the performance of Chinese sportsmen on the world arena during the last decade tell us about a high level of the best achievements in this country, whose experience we should use in Ukraine as well. The aim of the investigation to summarize the theoretical and practical foundations of special knowledge and implement qualities for future teachers of physical culture in the higher educational institutions of China in the process of learning the sportive disciplines – wushu. The methods of investigation: the analysis of the literature, the Internet resources, software and regulations and the methodological workings of Chinese experts. In this

article has been analyzed the methodical and regulatory-juridical base of China that regulates the development of wushu in the universities of China. According to the results of the investigations was found the governments politics of China aims on the physical and health development of the nation, that is done by means of the popularization of the traditional kinds of sport. Among them is Wushu, which is traditional Chinese duel, that has got deep historical and ethnical background. Apart from the goals and objectives of physical education, In the process of teaching wushu solves the questions of moral, ethnical and patriotic upbringing which are determined by the specifics of Wushu as a form of traditional Chinese national arts. Wushu teaches students to overcome difficulties, to be hardworking and courageous. Also it was found that the introduction of the course in the educational system of Wushu schools in China intended to promote the harmonious development of the whole organism, the comprehensive development of motor skills and psycho-emotional component of the students.

Key words: health, China, martial arts, physical education.

Відомості про авторів

Ху Ліфей – аспірант кафедри олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Наукові інтереси пов'язані з вивченням особливостей підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання в університетах Китаю.

Максименко Ігор Георгійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, директор Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Наукові інтереси зосереджені навколо проблематики оптимізації підготовки спортсменів та покращення здоров'я молоді.

Стаття надійшло до редакції 06.02.2014 р.

Прийнято до друку 28.02.2014 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горащук В. П.