

новыми людьми известна всем, но чувство общения с природой здесь особое, оно по-настоящему известно лишь туристам.

Поскольку социализации присущи и отрицательные (деструктивные) компоненты, то в данном случае мы имеем тот вариант социализации, в котором формируется культура здоровья, развивается творческая самореализация молодого человека.

Литература

1. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Здоровый стиль жизни как педагогическая категория // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Мат-лы VII Междун. науч. конгресса. Т.1. М.: «СпортАкадемПресс». – 2003. – С.211-212.
2. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
4. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – 416 с.

© Малозёмов О.Ю., Жданова Ю.С., Бердникова Ю.Г., 2021

УДК 796

Мачихин Илья Дмитриевич,

студент,

Данилов Андрей Игоревич,

студент,

Шаймарданова Рузанна Радиковна,

студент,

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)

Екатеринбург, Россия

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И СПОРТА В ВУЗАХ РОССИИ И КИТАЯ

Аннотация. В данной статье рассмотрены способы организации дисциплины «Физическая культура и спорт» и проведен сравнительный анализ по ее внедрению в образовательное пространство вуза в России и Китайской народной республике.

Ключевые слова: физическая культура, организация, вузы КНР, студенческая молодежь

Machikhin Ilya Dmitrievich,

student,

Ural State University of Railway Transport (UrGUPS)

Danilov Andrey Igorevich,

student,

Ural State University of Railway Transport (UrGUPS)

Shaimardanova Ruzanna Radikovna,

student,

Ural State University of Railway Transport (UrGUPS)

Yekaterinburg, Russia

ANALYSIS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN UNIVERSITIES IN RUSSIA AND CHINA

Annotation. This article discusses the ways of organizing the discipline "Physical Culture and Sport" and conducted a comparative analysis of its implementation in the educational space of the university in Russia and the People's Republic of China.

Key words: physical culture, organization, universities of China, student youth.

Современные социально-экономические и политические изменения в России повышают требования не только к профессиональной готовности выпускников вузов, но и к уровню их здоровья и физической подготовленности. В связи с этим на государственном уровне перед вузами ставится сложная задача – укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности молодежи, как будущего экономического потенциала нашей страны, что отражено в соответствующих нормативных документах [3]. Исходя из этого, решение психолого-педагогических проблем, связанных с необходимостью внедрения новых технологий и способов реализации физической культуры и спорта в вузах, выходят на первое место. Для поиска решений данных проблем нужно изучать, в том числе и опыт других стран.

Учитывая, что сегодняшнее обучение студентов, по большей части, проводится в дистанционном формате, вводятся новые методы и программы, увеличивается время аудиторных и домашних занятий. Студенты все больше времени проводят за компьютером, что приводит к недостатку двигательной активности, снижению работоспособности и творческой деятельности студентов, нарушению деятельности сердечно-сосудистой, нервной системы, к ухудшению общего состояния здоровья.

Физическая культура является важной учебной дисциплиной в любом учебном заведении России и Китая, в процессе занятий ею развиваются материальные, эстетические и духовные ценности. Она обеспечивает укрепление здоровья, а соответственно, и повышает существующее и дальнейшее качество жизни, и готовность студентов к будущей профессии. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в образовательных программах вузов регламентируется образовательными стандартами, учебными планами и программами, разрабатываемыми и утверждаемыми Министерствами образования обеих стран (табл. 1).

Таблица 1

Целевой компонент дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузах

России и Китая

Цели и задачи	Россия	Китай
Цель дисциплины «Физическая культура и спорт»	- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности	- формирование физической культуры личности
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и ЗОЖ, понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к социально-профессиональной деятельности; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; - развитие и совершенствование психофизических способностей, самоопределение в физической культуре, психофизической готовности к будущей профессии; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование, саморазвитие, самовоспитание; - нравственное, интеллектуальное, духовное развитие [4]. 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации ЗОЖ; - формирование базы теоретических знаний, спортивно-прикладных умений и навыков; - повышение уровня физической подготовленности студентов; - совершенствование психомоторных способностей, влияющих на формирование и воспроизведение профессионально-технических действий; - создание условий для реализации творческого потенциала студентов, их нравственного, эстетического, интеллектуального, духовного развития [1].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что общие принципы физического воспитания студентов в вузах России и КНР неотличимы, однако способы преподавания разительно отличаются.

Для сравнения рассмотрим систему обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на примере Уральского государственного университета путей сообщения (Екатеринбург, Россия) и Северовосточного университета лесного хозяйства (Харбин, Китай) (табл. 2).

Таблица 2

Анализ реализации дисциплины «Физическая культура и спорт»

**в Уральском государственном университете путей сообщения
(г.Екатеринбург) и Северо-восточном университете лесного хозяйства
(г.Харбин)**

Разделы	Северо-восточный университет лесного хозяйства, Харбин	Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург
Количество часов, отводимых под эту дисциплину	14 час. на 1-2 курсах, 6 час. на 3-4 курсах	6 час. на 1 курсе; 4 час. на 2 курсе; 2 час. на 3 курсе
Базовые занятия проводятся	5 раз в неделю /по 60 минут	1 раз в нед. -1 курс / по 80 минут
Элективные занятия (обязательные к исполнению)	9 час. в неделю по выбору студента (студенты могут выбрать традиционную дыхательную гимнастику, аэробику, большой теннис, конькобежный спорт, плавание, настольный теннис, баскетбол, йогу)	2 раза в нед. – 1-2 курсы; 1 раз в нед. – 3 курс / по 80 минут (студенты могут выбрать баскетбол, волейбол, фитнес, общую физическую подготовку, включающую в себя занятия по легкой атлетике, силовой подготовке, футбол, лыжную и коньковую подготовку по сезону; для девушек дополнительно аэробику, степ-аэробику)
Структура спортивного оснащения	2 больших стадиона и 10 небольших спортивных площадок с тренажерами, 2 бассейна, 5 залов для йоги, 5 залов для пинг-понга, маленькие залы для игры в пинг-понг есть в каждом общежитии, теннисный корт и 2 площадки для игры в баскетбол, 3 танцевальных зала с зеркалами, каток	1 стадион, включающий в себя стандартное футбольное поле с искусственным покрытием, площадку с тренажерами, воркаут-площадку, каток; лыжная и коньковая база, 2 игровых зала, 2 тренажерных зала, 4 зала с зеркалами с возможностью установки теннисных столов, 1 зал с мягким покрытием, 1 зал, включающий в себя 100-метровую беговую дорожку, зоны для прыжков в длину, перекладины для подтягивания
Дополнительные места для занятий	Для занятий в свободное время построен отдельный спортивный комплекс, стадион и тренажерная площадка, 3-этажное здание с современным тренажерным оборудованием (есть платные и бесплатные занятия)	В каждом общежитии оборудованы тренажерные залы (бесплатное посещение), во второй половине дня можно приходить на бесплатные и платные занятия по разным направлениям в спортивный комплекс УрУПС
Количество обучающихся в вузе	≈ 18,5 тыс. человек	≈ 7,5 тыс. человек
Физическая культура на старших курсах	Обязательно элективные занятия (2-4 часа в неделю)	-

Таким образом, мы видим, что по оснащению местами для занятий физической культурой университеты практически равны. Существенная разница наблюдается в количестве часов, отводимых на дисциплину.

Так, базовые занятия в Китайском университете начинаются всегда в 6.30 и продолжаются до 7.30. Включают в себя разминку, пробежку, отработку технических приемов спортивной игры (в данном случае баскетбола), растяжку. Факультативные занятия предполагают более глубокое совершенствование физической и профессионально-прикладной подготовленности, расширение знаний теории и методики физического воспитания, включаются методико-практические занятия. Помимо обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в учебный день включены и другие формы физической культуры: физкультминутки, физкультпаузы, самостоятельные занятия физическими упражнениями, массовые спортивные мероприятия. Такое соотношение основной и факультативной дисциплин следует признать вполне обоснованным, т.к. основной предмет обеспечивает достижение гарантированного минимума физической подготовленности, а факультативный удовлетворяет личные интересы и потребности физического совершенствования каждого студента. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям, которые являются основной формой [2].

В УрГУПС все занятия стоят в сетке расписания и проводятся в соответствии с ним. Из форм физической культуры, помимо обязательных занятий, которых в зависимости от курса меньше в среднем на 10 часов в неделю, включены самостоятельные занятия физическими упражнениями, различные спортивно-массовые мероприятия всероссийского, университетского и факультетского масштаба. Преподавателями кафедры физического воспитания разработана четкая структура проведения спортивных мероприятий. Она включает в себя сначала отборочные соревнования на факультете по 6 видам спорта, затем проводится Кубок УрГУПС между факультетами по этим же видам, а затем Спартакиада УрГУПС между факультетами. Очень много других соревнований, где участвуют студенты нашего вуза.

Тем не менее, приходится констатировать тот факт, что охватить дополнительными занятиями получается только примерно треть от всех обучающихся в вузе. А тех занятий в сетке расписания недостаточно для того, чтобы говорить о каком-то прогрессе в физических кондициях наших студентов. Здесь можно только поддерживать на приобретенном ранее уровне физической подготовленности.

Учитывая, что сегодняшнее обучение студентов, по большей части, проводится в дистанционном формате, вводятся новые методы и программы, увеличивается время аудиторных и домашних занятий. Студенты все больше времени проводят за компьютером, что приводит к недостатку двигательной активности, снижению работоспособности и творческой деятельности студентов, нарушению деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и к ухудшению общего состояния здоровья. Поэтому физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни студента.

Проведенный анализ организации и реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в двух вузах показал, что основные различия оказались в объеме часов, предоставляемых на дисциплину. Целевой компонент практически одинаков по наполняемости, что говорит о хорошем использовании при составлении учебных программ научных исследований всего мира по теории и практике физического воспитания. Оснащение спортивными объектами в пересчете на одного студента тоже оказалось примерно на одном уровне. Таким образом, возникает настоятельная потребность внесения изменений либо в программу путем их увеличения и приближения к нормам Китая, либо повышать мотивацию и значимость физической культуры при формировании личности. Но здесь преподавателю по дисциплине очень сложно повлиять и изменить сложившийся за много лет стереотип о «культуре физической», когда повсеместно выказывается пренебрежение к данной деятельности. Это должна быть всеохватывающая «акция», куда включены и помощь со стороны государства, и

целенаправленная работа в СМИ, ну и конечно, применение современных педагогических технологий в рамках самой дисциплины.

Литература

1. Акопова М.А. Возможности целенаправленного развития компонентов психомоторных способностей студентов // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, №3 [Электронный доступ]. Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/11PSMN317> (дата обращения 18.09.21).

2. Гу Эркин Организация занятий по физкультуре в КНР / Эркин ГУ, О.В. Геращенко // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения, 2015. – № 1. – С. 42-44.

3. Усольцева С.Л. Особенности формирования нравственного поведения студентов / С.Л. Усольцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2019. – № 12 (178). – С. 315-319.

4. Физическая культура и спорт: учеб. пособие / Т. Ю. Степина, Я. В. Чуб, Н. В. Потапова. – Екатеринбург: УрГУПС, 2016. – 204 с.

© Мачихин И.Д., Данилов А.И., Шаймарданова Р.Р., 2021

УДК 378.037.1

Медведева Светлана Адольфовна,

зав. кафедрой физической культуры, канд. пед. наук, доцент,
ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления
и экономики»,
Санкт-Петербург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Основной задачей современных аудиторных и онлайн-занятий является интерактивный характер их проведения с применением