

5. Karel Mekota, Rudolf Kovar et al. Unifittest (6–60) Test and Norms of Motor Performance and Rhsical Fitness in Youth and in Adult Aqe. Olomous, 1995. – 108 s.

6. Шилько, В. Г. Динамика физической подготовленности и состояния здоровья студентов разных направлений обучения / В. Г. Шилько, А. Б. Шарафеева // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 10. – С. 64–66.

7. Родичкин, П. В. Применение методики соревновательной игровой направленности на занятиях по физической культуре у студентов вузов / П. В. Родичкин, О. П. Степченкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №11. – С. 62–64.

8. Галеев, А. Р. Эмоциональное реагирование и мотивация студентов вузов к выполнению норм ГТО / А. Р. Галеев, Л. Г. Пашенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 38–40.

9. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283 с.: ил. – (Высшее образование).

10. Оценка физической подготовленности студентов вуза на основе нормативов комплекса ГТО / А. В. Воронкови [др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 5. – С. 37–38.

(Дата подачи: 26.02.2021 г.)

О. В. Хижевский, А. В. Сазонова

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск

O. Khizhevski, A. Sazonova

Belarusian State Pedagogical University named after Maxsim Tank,
Minsk

УДК 796.323.2(075)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

SIMULATION EXERCISES IN STUDENT TRAINING

Одним из важнейших вопросов физического воспитания в высших учебных заведениях остается проблема повышения качества учебного процесса студентов. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности обучения студентов технике вида спорта, раскрываются особенности развития двигательных качеств, даются практические рекомендации по проведению занятий со студентами.

Ключевые слова: физическое воспитание; имитационные упражнения; двигательный навык; технико-тактические действия.

One of the most important issues of physical education in higher educational institutions is the problem of improving the quality of the educational process of students. The article discusses the issues of increasing the effectiveness of teaching students to the technique of a kind of sport, reveals the peculiarities of the development of motor qualities, gives practical recommendations for conducting classes with students.

Keywords: physical education; imitation exercises; motor skills; technical and tactical actions.

Анализ современной игры в настольный теннис свидетельствует о том, что она становится все более динамичной. Мячи, посланные в разных направлениях, с различной силой и вращением, вынуждают соперников совершать за доли секунды сложные движения, которые включают в себя быстрые передвижения ногами, выпады, скачки, прыжки, в сочетании с поворотами тела в различных направлениях и постановке удара с большой силой и скоростью вращения мяча. В этих движениях участвуют не только мышцы рук, но и ног, всего корпуса. Чтобы объединять эти движения с едва значимым изменением угла наклона предплечья и кисти в непрерывно изменяющемся темпе игры, требуются значительная координация и ловкость.

Настольный теннис – достаточно сложный в плане овладения техникой ударов вид спорта. Особые требования предъявляются к психомоторным качествам теннисиста.

В ряде высших учебных заведений существует практика выбора студентами основной медицинской группы спортивной специализации. Культивируются мини-футбол, баскетбол, волейбол, борьба дзюдо и самбо, аэробика, спортивное ориентирование, настольный теннис, армрестлинг и бодибилдинг. Настольный теннис – один из самых массовых и популярных видов спорта. Занятия настольным теннисом развивают скоростные (умение проявлять сложную реакцию, совершать быстрые движения рукой, корпусом, ногами, поддерживать высокую частоту движений) и скоростно-силовые способности (выполнение мощных быстрых ударов), специальную выносливость (матч из семи сетов может длиться свыше часа), ловкость (выполнение ударов в постоянно изменяющихся игровых ситуациях, выбор оптимального действия), гибкость (проявление высокой амплитуды движений в тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставах). Кроме этого, настольный теннис способствует развитию концентрации и скорости переключения внимания, оперативного мышления, психофизиологической устойчивости к различным «сбивающим» факторам (помехоустойчивости и др.), умению предугадывать действия соперника (антиципации), воспитанию волевых качеств, связанных с преодолением трудностей, что в свою очередь создает предпосылки для профессионального роста, способствует всестороннему развитию студентов [1–4]. Также для студентов подготовительной медицинской группы с диагнозом миопия показаны занятия настольным теннисом как усиливающие аккомодационную способность и периферическое зрение.

Занятия по физической культуре в вузах осуществляются с периодичностью два раза в неделю по 1 часу 30 минут каждое занятие. Таким образом, в течение короткого времени студентам необходимо овладеть основны-

ми техническими приемами и уметь применять их в игре. Следует отметить, что при такой периодичности формирование двигательного навыка идет не высокими темпами. Поэтому остается актуальным вопрос о повышении эффективности процесса обучения двигательным навыкам, о более быстром освоении студентами техникой двигательных действий. Число студентов, у которых сформирована в некоторых ударах относительно рациональная техника достаточно невелика – в среднем до трех человек в группе из 15 человек. В то же время наличие нерациональной техники движений и отсутствие коррекции в выполнении ударов сдерживает рост технико-тактического мастерства студентов. В данном случае в ходе занятий настольным теннисом приобретается игровой опыт, развивается игровое мышление, внимание, быстрота реакции, в определенной мере совершенствуются скоростно-силовые способности, гибкость. Вместе с тем данные качества не могут развиваться в полной мере, насколько это осуществимо при рациональной технике, остается невозможность выполнить сложные для соперника удары в игровой ситуации, либо отреагировать своими действиями на такие же. Поэтому становление либо коррекция техники ударов для студентов необходимы.

Следует отметить, что проблемам развития студенческого спорта, в частности, методике занятий со студентами уделяется недостаточное внимание. Наряду с подробным изложением программного материала для студентов, специализирующихся в настольном теннисе в не физкультурных вузах [3], некоторые вопросы, касающиеся повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, требуют дополнительного пояснения.

Обучение двигательным навыкам в этом возрасте (17–18 лет) связано с некоторыми особенностями психофизиологического характера. Во-первых, у студентов достаточно большой двигательный опыт, на основании которого возможно успешное образование новых нейромышечных связей. К тому же исследование сенситивных периодов развития тех или качеств предполагает их планомерное совершенствование на протяжении ряда лет [4]. Возможно, у студентов некоторые двигательные способности не развивались ранее в должной мере. И целенаправленное развитие тех или иных качеств приводит к их существенному росту. Так, например, во всех группах специализации «настольный теннис» в БГЭУ в конце первого семестра 1-го курса наблюдается прирост в нормативе «прыжок в длину с места», характеризующий развитие скоростно-силовых способностей в среднем на 11 сантиметров. Во-вторых, более высокий уровень развития сознания и связанная с этим способность осмысливать свои действия, анализировать выполнение различных ударов также способствует более быстрому образованию двигательных навыков.

Основываясь на данных научно-методической литературы по проблемам становления двигательных навыков [3; 5–7], собственного опыта про-

ведения занятий, мы предположили, что, максимально задействовав сознание в процессе обучения студентов, возможно повышение темпов освоения техники ударов.

Литературные данные ограничиваются констатацией применения имитационных упражнений в учебно-тренировочном процессе, в то же время вопросы, касающиеся степени их эффективности в обучении и совершенствовании техники игры, требуют дополнительных исследований.

Воздействие имитационных упражнений основано на создании мышечно-двигательных ощущений, которые осуществляются под контролем сознания. Именно ведущую роль сознания в процессе становления двигательных навыков, когда происходит поиск оптимального варианта осваиваемого (создаваемого) движения, отмечает ряд авторов (В. Н. Платонов, 1986 г., В. М. Дьячков, 1972 г.), оптимальна и коррекция действий студентов преподавателем, что позволяет наиболее точно и правильно построить двигательные представления в сознании занимающегося [8].

Имитируя, выполняя как бы в намеке предстоящее реальное движение, спортсмен помогает себе почувствовать нужный ему элемент спортивной техники, идя, так сказать, от периферии, от опорно-двигательного аппарата к центру, к головному мозгу. Чтобы имитация принесла максимальную пользу, необходимо мысленно «видеть» выполнение движения, желательно, кроме этого, и проговаривать, обращая внимание на ключевые, «опорные» моменты в движении. Вначале, на этапе формирования первоначального действия, желательно выполнение методом расчлененного упражнения. Здесь целесообразно использование счета. Например, на раз – замах с переносом центра тяжести и поворотом корпуса; два – момент удара по мячу, ускорение, перенос центра тяжести с поворотом корпуса; три – выход из удара, возврат в основную стойку теннисиста. Медленное выполнение позволяет преподавателю максимально корректировать движения занимающихся, что обуславливает наиболее точное и правильное построение двигательных представлений в сознании студентов. Важно отметить, что формальное, не вдумчивое выполнение имитационных упражнений не приносят желаемой пользы.

Использование колеса направлено также на создание нейромышечных связей. При работе с колесом для выполнения движения необходимы дополнительные усилия, большие, чем при обычных имитационных упражнениях без отягощений. Колесо помогает лучше понять момент удара по мячу, напряженность действий во времени, пространстве и величине прикладываемых усилий, закрепить технику передвижений. Колесо используется как при выполнении имитационных упражнений стоя на месте, с работой корпуса, переносом центра тяжести при ударе, так и в передвижении, когда студент наносит удар по неподвижному колесу и тот же удар по приходящему от соперника мячу. Мы использовали большое количество мячей при работе

с колесом. Партнер накидывает мячи в невысоком темпе (для студентов первого года обучения) в центр стола, а второй играет из двух точек (по колесу из правого угла и по мячу из центра стола) накатом справа (слева). Темп ударов первоначально низкий с тем, чтобы осуществлялся максимальный контроль выполнением технических приемов. В зависимости от уровня подготовки – от степени освоенности двигательного навыка – темп движений возрастает до соревновательного. Если же при более быстром выполнении теряется точность воспроизведения удара, следует вернуться к прежнему, более медленному темпу и снова начать постепенно прибавлять в скорости.

На занятиях в группах специализации «настольный теннис» студентам предлагалось в начале основной части выполнение имитационных упражнений. Первоначально показывалось определенное движение, оговаривались основные моменты, на которые следует обратить внимание – это способствует на наш взгляд сознательному выполнению упражнений, сразу обращалось внимание на возможные ошибки и то, к чему они могут привести в игре. Внимание уделялось работе рук, корпуса, ног, переносу центра тяжести в момент выполнения удара, выход из удара. Вначале удар выполнялся в медленном темпе. Движение было разбито на фазы и выполнялось под счет. За счет медленного выполнения, пауз в ходе выполнения и проверки промежуточных положений также происходит максимальное подключение сознания и контроль собственных двигательных ощущений. Затем движение выполнялось слитно без деления на фазы определенное количество раз (от 15 до 50). Темп движений постепенно доводился до максимального. После этого предлагалось выполнение удара в передвижении. Передвижения также выполнялись подсчет с проверкой положения корпуса и распределением центра тяжести (как важные показатели эффективности проведения ударов: готовности к следующему удару, создания предпосылок для успешного реагирования на мяч, посланный неожиданно). Затем предлагалось игровое задание, где выполнялся данный элемент техники. У более подготовленных студентов практиковалось выполнение имитаций в быстром и в максимальном темпе, имитаций с отягощением (гантели по 500 г). Также выполнялись имитации по закрепленному на столе колесу.

В ходе организованных нами исследований первоначально определялся исходный уровень технических приемов по числу попаданий в заданную зону. Размер зоны попаданий варьировался в зависимости от степени технической подготовленности студентов.

Использовались следующие тесты: накат справа по диагонали, накат слева по диагонали. На первом курсе тестирование проводилось на третьей неделе семестра, на втором курсе – на первой неделе семестра. Студенты, специализирующиеся в настольном теннисе, были разделены на две группы:

1) контрольная, где имитационные упражнения не применялись и студенты занимались по действующей учебной программе;

2) экспериментальная группа, где на каждом занятии в течение семестра выполнялись имитационные упражнения.

В конце семестра проводилось повторное тестирование техники наката справа и слева по диагонали. Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Выполнение наката справа

		В начале семестра				В конце семестра			
		Х ср.	&	Х max.	Х мин.	Х ср.	&	Х max.	Х мин.
ЭГ1	мальчики	15,5	2,7	19	9	44,6	3,5	82	18
	девочки	13,2	2,5	13	5	43,7	3,1	74	15
ЭГ2	мальчики	26,5	3,9	22	11	59,3	3,3	110	21
	девочки	25,8	4,3	16	10	58,1	4,1	95	18
КГ1	мальчики	15,9	3,7	15	7	24,7	3,9	27	12
	девочки	14,9	3,8	13	8	24,3	4,1	24	10
КГ2	мальчики	27,3	3,8	18	9	38,7	4,2	45	15
	девочки	22,9	4,4	14	6	36,1	3,9	38	14

Таблица 2

Выполнение наката слева

		В начале семестра				В конце семестра			
		Х ср.	&	Х max.	Х мин.	Х ср.	&	Х max.	Х мин.
ЭГ1	мальчики	12,1	2,1	18	8	34,7	2,9	81	14
	девочки	9,5	2,4	16	7	32,0	2,7	71	13
ЭГ2	мальчики	21,4	2,9	23	9	51,7	3,7	94	19
	девочки	20,3	3,2	20	6	49,6	3,9	90	16
КГ1	мальчики	12,4	1,9	19	8	21,2	3,4	26	12
	девочки	8,9	2,2	17	5	24,6	2,8	30	11
КГ2	мальчики	21,9	3,0	21	10	37,1	3,1	34	13
	девочки	19,7	3,2	15	6	31,9	3,4	30	9

Были получены следующие результаты.

В контрольной группе были зафиксированы минимальные результаты. Так, при выполнении наката справа в начале семестра среднее арифметическое составило 15,7, в конце семестра – 24,7 (+9,0), накатом слева – с 13,5 до 22,7 (+9,2).

На втором курсе – 20,3 и 27,1 (+6,8), 20,2 и 28 (+7,8) слева.

В экспериментальной группе выполнение наката справа в начале семестра у мальчиков 1-го курса – 15,5 раза в конце семестра увеличилось до 44,6 (+29,1); наката слева – с 12,1 возросло до 34,7 (+22,6).

У девочек 1-го курса накат справа составил первоначально 13,2 удара и затем возрос до 43,7 (30,5), наката слева – от 9,5 до 32 раз в среднем (+22,5).

На 2-м курсе мальчики выполняли накат справа 26,5 в начале и 59,3 в конце семестра (+32,8). Количество ударов накатом слева возросло с 21,4 в начале семестра до 51,7 (+30,3). У студенток 2-го курса накат справа 25,8 и 58,1, накат слева 20,3 и 49,6 ударов. Прирост составил 32,3 и 29,3 удара соответственно. В ходе исследований выявлены статистически достоверные различия в показателях контрольной (не использующей имитационные упражнения в занятиях) и экспериментальной (выполняющие имитационные упражнения) групп на уровне значимости $P > 0,05$.

Данные таблиц свидетельствуют об улучшении показателей техники ударов в контрольной и экспериментальной группах. Количество попаданий увеличилось у всех студентов. Вместе с тем динамика результатов различна. Так, максимальное количество попаданий в экспериментальной группе составило 110 ударов у юношей, 95 ударов у девушек, в то время как в контрольной группе – 45 у юношей и 38 у девушек. Минимальное количество попаданий в экспериментальной группе также превышает показатели контрольной группы и составляет 21 удар у юношей и 18 ударов у девушек при выполнении наката справа.

Таким образом, целенаправленное применение имитационных упражнений способствовало более быстрому и прочному формированию двигательного навыка, позволило повысить темпы освоения техники ударов и тем самым предопределило совершенствование процесса обучения у студентов.

Список использованных источников

1. Ван, Чэнган. Метод психологической подготовки игроков в настольный теннис высокого уровня / Ван Чэнган, Сай Сэнь // Вестник Нанкинского университета физической культуры (естествознание). – 2005. – № 2. – С. 40–42.
2. Настольный теннис: пер. с кит. / под. ред. Сюй Яньшэна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
3. Yoto Drianovski and Galina Otcheva. Survey of the game styles of some of the best Asian players at the 12th World University Table Tennis Championships (Sofia, 1998). – Table Tennis Sciences. – № 4&5/ ITTF. – 2002. –Р. 17–28.
4. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. А. Гужаловский; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1979. – 26 с.

5. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – 129 с.
6. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов / О. В. Хижевский, Р. И. Купчинов. – Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.
7. Настольный теннис: учеб. программа / сост.: М. В. Кулишова, А. В. Сазонова. – Минск: М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, 2017. – 64 с.
8. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 1997. – 584 с.

(Дата подачи: 26.02.2021 г.)

И. А. Царик, Чжэн Ин

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск

I. Tsarik, Y. Zheng

Belarusian State Pedagogical University named after Maxsim Tank,
Minsk

УДК 37.371.4

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ИСТОРИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МЫСЛИ КИТАЯ

AESTHETIC EDUCATION IN THE HISTORY OF PEDAGOGICAL THOUGHT IN CHINA

В статье проводится историко-педагогический анализ взглядов представителей педагогической мысли Китая об эстетическом воспитании. Историко-теоретический анализ проблемы показал, что взгляды мыслителей Китая на эстетическое воспитание формировались под воздействием социально-политических процессов, уровня развития философии, искусства и образования. Выделены основные этапы в формировании педагогических взглядов на эстетическое воспитание и их характеристики. В условиях развития качественного образования в Китае проблемы эстетического воспитания рассматриваются в тесной связи с национальными традициями.

Ключевые слова: эстетическое воспитание; национальные традиции; китайская традиция эстетического воспитания; конфуцианская традиция эстетического воспитания.

The article presents a historical and pedagogical analysis of the views of representatives of the pedagogical thought of China on aesthetic education. Historical and theoretical analysis of the problem showed that the views of Chinese thinkers on aesthetic education were formed under the influence of socio-political processes, the level of development of philosophy, art and education. The main stages in the formation of pedagogical views on aesthetic education and