

Эффективность восточной и западной систем физической культуры глазами студентов

Сун Пэн*, Крутых М.Е.**, Халло Г.В.**

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,

**Белорусский национальный технический университет

В 2011 году был проведен мониторинг физкультурно-спортивной активности студентов ($n=1704$), обучающихся по специальностям технического профиля в БНТУ (Беларусь) и университете Чжанчжоу (КНР).

Отмечена высокая степень близости общей структуры выбора средств оптимизации своего физического состояния разных по социокультурным традициям контингентов при различиях трех приоритетных форм: КНР – физические упражнения (54,35 %), массаж (21,74 %) и закаливание (17,39 %), РБ – физические упражнения (32,66 %), тренажеры (16,66 %) и диета (12,06 %). Заметим, что в КНР используют тренажеры 15,22 % студентов.

В БНТУ по восточным системам занимаются в 2,5 раза реже, чем по западным, в Чжанчжоуском университете соответственно в 1,3 раза чаще. Результативность занятий в плане эффективности освоения движений у рассматриваемых контингентов далеко не одинакова (таблица).

Таблица – Самооценка студентами результативности освоения двигательных навыков, по 5-балльной шкале

Контингент	Психологическая уверенность при освоении	Скорость достижения автоматизированности выполнения	Способность к достижению вариативности
БНТУ	3,22	3,24	3,19
Университет Чжанчжоу	3,29	3,37	3,26

Показательны различия в целевых установках приступающих к занятиям: у ориентирующихся на западные системы доминируют установки на оптимизацию своего веса, развитие мускулатуры и осанки, у ориентирующихся на восточные системы – на развитие координации движений, их красоты и выразительности, на гармоничность общего развития при равном внимании с приверженцами западных систем к развитию специализированных двигательных навыков. По мнению студентов, занятия по восточным системам имеют преимущество в отношении социально и профессионально важных умений, дают больший эффект в отношении формирования культурно и профессионально ориентированных умений и навыков (расслабляться, сконцентрироваться, постановка дыхания, умение одержать победу над собой), западные – в отношении спортивных (одержать победу над другим и умение развить максимально определенное физическое или двигательное качество).