

негативно повлияет на состояние опорно-двигательного аппарата и взаимосвязанных с ним систем организма.

### Список литературы

1. Валеев, Р.Ф. Оздоровление детей 7–9 лет с отклонениями в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.Ф. Валеев. – М., 2003 – 164 с.

2. Макарова, И.Н. Аутомиокоррекция / И.Н. Макарова, В.А. Епифанов. – М.: Триада X, 2002. – 160 с.

3. Эрденов, Д.В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки у студенток гуманитарных вузов: дисс. ... канд. пед. наук / Д.В. Эрденов. – М.: РГУФК, 2009. – 159 с.

4. Aultman, C.D. Predicting the direction of nucleus tracking in porcine spine motion segmentssubjected to repetitive flexion and simultaneous lateral bend / C.D. Aultman, J. Scannell, S.M. McGill // Clin. Biomech. – 2005. – № 20. – P. 126–129.

5. Kloubec J. A. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture (англ.) // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2010. – № 24 (3). – P. 661–667.

6. NASM Essentials Personal Training, Michael C. Clark, Scott C. Lucett, BrianG. Sutton, 4th edition, 2012.

7. Vleeming, A. The posterior layer of the thoracolumbar fascia: its function in load transfer from spine to legs / A. Vleeming [et al.] // Spine, 1995. – № 20. – P. 753–758.

УДК 378.172

### ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЕ

### FEATURES OF THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION IN CHINA

**Хэ Чжоюань, Самусева Н.В., канд. пед. наук, доцент**  
Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,  
г. Минск

*В статье анализируются особенности содержания физического воспитания в Китае, рассматриваются ключевые этапы формирования физического воспитания молодежи, его отличительные черты от организации физического воспитания в Беларуси.*

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** национальные образовательные стандарты; физическое воспитание; физическая подготовленность; укрепление здоровья; система образования.

*The article analyzes the features of the content of physical education in China, examines the key stages in the formation of physical education of young people, its distinctive features from the organization of physical education in Belarus.*

**KEY WORDS:** national educational standards; physical education; physical fitness; health promotion; education system.

Интеграционные процессы в современном образовании касаются многих областей знаний, в том числе и физического воспитания, и образования молодежи. В каждой национальной системе воспитания есть та оригинальная основа, которая может касаться не только национальных особенностей. Развитие мирового спорта и туризма дает основание проникать многим положительным тенденциям не только в области этнической культуры, но и физического воспитания, опираться на накопленный опыт физического развития и здоровьесбережения молодежи других стран.

Современная программа физического воспитания молодого поколения формирует у обучающихся компетентность в области освоения теоретических знаний о средствах и методах гармоничного развития физических качеств и двигательных способностей.

Содержание предметов физического цикла дифференцируется с учетом физиологических особенностей обучающихся. К ним можно отнести конституцию человека, весо-ростовой индекс, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, а также психологических особенностей и характера социальной адаптации [1].

Концептуальные основы физического воспитания современной молодежи строятся на основе принятого в педагогической науке категориального аппарата, где данное понятие рассматривается как «педагогически упорядоченный процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий: обучение двигательным действиям, воспитание индивидуальных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, содействие на этой основе становлению и развитию свойств личности» [2].

Физическое воспитание в Китае имеет разностороннюю направленность, но особо можно выделить два аспекта, которые определяются как: всеобщее обучение различным двигательным навыкам, действиям и упражнениям, которое определяется как физическое образование; формирование и совершенствование индивидуальных волевых качеств личности, основывающихся на двигательных способностях.

Содержание физического воспитания молодежи в Китае формировалось под влиянием различных идеологий и после основания Нового Китая, страна пошла по пути, не связанным с популярной на то время американской идеей естественного спорта.

Особое внимание в Китае стало уделяться подготовке здорового поколения и поддержания уровня здоровья каждого человека в течение всей жизни.

С раннего возраста дети в китайских семьях занимаются национальными и боевыми искусствами, приобщаются к различным оздоровительным практикам, основанным на сбережении здоровья. Уже с 1 по 6 классы дети участвуют в соревнованиях, задействованы в различных национальных зрелищных мероприятиях, связанных с традициями Китайской Республики. Таким образом, подрастающее поколение гармонично развиваются физически и познает жизненную философию этой древней страны.

Система образования Китая стала ориентироваться на всестороннее изучение теории и методики физической культуры и спорта социалистических стран. Многие источники учебно-методической литературы о физической культуре и физическом воспитании были переведены на китайский язык.

Национальные особенности становятся основными в исследованиях практики физического воспитания, развития и спортивной подготовки. В идеологии физической культуры и воспитания Китая на первый план выходят следующие тезисы: «чтобы защитить свою страну – необходимо упорно трудиться»; «сочетание физического, психического и социального развития личности»; «сбережение, приумножение и сохранность своего здоровья»; «физическое самосовершенствование»; «формирование спектра основных двигательных навыков, базовых знаний о здоровье и ЗОЖ, освоение техники и основных видов спорта».

Конец двадцатого столетия характеризуется развитием инновационных взглядов на концепцию здоровья и здоровьесбережения Китая, которая ранее рассматривала индивида с позиции биологического понимания. В более позднее время стала актуализироваться трехаспектность здоровья и физического развития, т.е. гармоничное сочетание биологического, психологического и социального здоровьесбережения растущей личности в процессе занятий физической культурой.

На этом основании принимается Закон «О физической культуре и спорте», который предполагает реализацию основных задач физического совершенствования подрастающего человека. В соответствии с Законом содержание и организация физкультурно-спортивной работы должны отвечать государственным стандартам, а все образовательные учреждения должны быть обеспечены квалифицированными кадрами по физическому воспитанию и оснащены спортивными площадками, оборудованием, инвентарем.

Практическим воплощением Закона явилась «Программа развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях», включающая в себя несколько разделов: «Введение», «Уроки физической культуры», «Внеклассная спортивная деятельность», «Спортивная подготовка, соревнования и занятия спортом в свободное время», «Преподаватели физической культуры», «Затраты на спортивные сооружения, инвентарь, оборудование», «Структура управления», «Вознаграждения и взыскания», «Дополнения» [3]. Исходя из программы можно утверждать, что основными задачами физического воспитания школьников, наряду с оздоровительными, являются повышение адаптационных возможностей растущего организма, опора на личностные компетенции в сфере здоровьесбережения и физической

культуры, совершенствование спортивных знаний, умений и навыков, а также подготовка перспективного резерва для «высокого» спорта.

Принятая в Китае концепция «Спорт в течение всей жизни» предопределяет рост физического и психического здоровьесбережения подрастающего поколения, и воплощает идею «заниматься спортом во имя сбережения здоровья в течение всей жизни».

Реформационные процессы физического воспитания и здоровья предусматривают введение компонентов физической подготовленности, изменение массы тела обучающихся и возрастание показателей здоровья.

Интенсивное развитие производства и усиленный рост производительности труда предприятий, снижает физическую активность работников, а состояние физической подготовки растущей личности переходит на качественно иной уровень. Однако стандарты физического воспитания становятся главной составляющей, на которой базируются реализация принципа всесторонности и гармоничности физического воспитания и оценки работы по его организации в различных регионах Китая.

Образовательные отделы Китая публикуют ежегодный «Отчет о проведенном тестировании состояния физического здоровья китайской молодежи и студентов», в ходе которого характеризуются физические показатели и тенденции изменения во всех регионах страны, и дается оценка организации физического воспитания для каждого региона [4].

Можно выделить важные прогрессивные аспекты в организации физического воспитания молодежи в Китае: всеобщая доступность результатов отслеживания основных показателей физического здоровья и спортивной подготовленности обучающихся, позволяющую своевременно учитывать негативные тенденции; всеобщая слаженность действий и четкое разделение ответственности системы образования и здравоохранения в Китайской Народной республике.

Конативный анализ основных направлений физического воспитания школьников Китая и Беларуси дает нам право утверждать о некоторой схожести этих образовательных систем. Общими тенденциями для Китая и Беларуси является то, что физическая культура – важная составная часть педагогического процесса, урок – обязательный предмет во всех образовательных заведениях, а главной задачей физического воспитания в обеих странах является оздоровление детей, физическое развитие и подготовка их к будущей жизни.

Также можно отметить, что в данных системах образования используются идентичные организационные формы физического воспитания, такие как урок, физкультурминутки, подвижные перемены, прогулки, экскурсии, физкультурно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и занятия в спортивных секциях.

### **Список литературы**

1. Ван, Ч. Национальный стандарт физической культуры Китая / Ч. Ван. – Китай: Школьная физическая культура, 1996. – 66 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

3. Программа развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях КНР. – Пекин: Министерство образования КНР, 1990. – 25 с.

4. Стандарт тестирования физического здоровья учащихся «Опытный показатель». Способы реализации / Министерство образования Китайской народной Республики, Главное управление спорта Китая. – Пекин: ГУСК, 2002. – 32 с.

УДК 796.42

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ В УСЛОВИЯХ СТРОГОЙ РЕГЛАМЕНТАЦИИ ДЫХАНИЯ**

### **PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN TRAINING PROCESS OF RUNNERS UNDER STRICT BREATHING REGULATIONS**

**Чёмов В.В., д-р пед. наук, профессор, Попков В.С.**

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

*В ходе проведенных исследований было установлено, что применение в тренировочном процессе бегунов на 400 метров дозированных задержек дыхания в сочетании с физическими упражнениями позволяет значительно повысить уровень специальной выносливости спортсменов, а также положительно повлиять на их функциональную подготовленность.*

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** задержки дыхания; специальная выносливость; бег 400 метров.

*In the course of the studies, it was found that the use of dosed breath holdings in the training process for 400 meters in combination with physical exercises can significantly increase the level of special endurance of athletes, as well as positively affect their functional readiness.*

**KEYWORDS:** breath holding; special endurance; 400 meters run.

Бег на дистанции 400 метров является одной из самых сложных беговых легкоатлетических дисциплин, так как именно данная дистанция требует от спортсмена одновременного проявления максимальной скорости бега и специальной выносливости. В связи с данным обстоятельством тренеры и другие специалисты находятся в постоянном поиске новых эффективных средств и методов тренировки, которые бы отвечали всем функциональным требованиям, т. е. воздействовали бы именно на те механизмы энергообеспечения спортсменов, за счет которых происходит прирост спортивного результата, не