

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КУРСОВ ПО СПОРТИВНОМУ КАТАНИЮ В КИТАЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

Чжай Фанцзинь, Венскович Д.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В современном образовательном пространстве Китая развитие зимних видов спорта в системе высшего образования рассматривается не только как важный элемент реализации национальной политики «300 миллионов человек на льду и снегу», но и как эффективный инструмент улучшения физической подготовки студентов, противодействия сидячим образам жизни и коррективки нарушений позы. Спортивное катание, как один из наиболее доступных и популярных зимних видов спорта, обладает уникальными физиологическими преимуществами, которые позволяют его успешно интегрировать в учебные планы физического воспитания университетов. Изучение влияния курсов по спортивному катанию на физическую подготовку студентов и разработка эффективных путей их внедрения представляет актуальную теоретическую и практическую задачу. **Ключевые слова:** спортивное катание, физическая подготовка, студенты, эмпирическое исследование.*

AN EMPIRICAL STUDY OF THE IMPACT OF SPORTS SKATING COURSES ON STUDENT PHYSICAL FITNESS IN CHINESE UNIVERSITIES

Zhai Fangjin, Venskovich D.A.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov,
Vitebsk, Republic of Belarus

*In modern Chinese education, the development of winter sports in the higher education system is viewed not only as an important element in implementing the national policy «300 Million People on Ice and Snow», but also as an effective tool for improving students' physical fitness, combating sedentary lifestyles, and correcting postural disorders. Skating, as one of the most accessible and popular winter sports, offers unique physiological benefits that allow it to be successfully integrated into university physical education curricula. Studying the impact of competitive skating courses on students' physical fitness and developing effective ways to implement them is a pressing theoretical and practical challenge. **Keywords:** competitive skating, physical fitness, students, empirical research.*

Введение. В настоящее время в китайских университетах наблюдается активная интеграция курсов по спортивному катанию в программы физического воспитания, однако это сопровождается рядом проблем: неравномерное распределение инфраструктуры (особенно в южных регионах), нехватка преподавателей с «двойной компетентностью» (профессиональные навыки по катанию и педагогические знания), а также адаптация тренировочных программ от элитного спорта к массовому физическому воспитанию. Эти проблемы требуют системного анализа и разработки практических решений для обеспечения устойчивого развития зимних спортивных программ в вузах.

Теоретической основой исследования выступают концепции развития зимних видов спорта, принципы физического воспитания в высшем образовании, а также положения о физиологических механизмах влияния спортивной деятельности на организм человека. Спортивное катание в вузе понимается как комплексная физическая интервенция, которая воздействует на сердечно-сосудистую, нейромускулярную и опорно-двигательную системы организма, а также способствует формированию здорового образа жизни и корректровке нарушений позы [1, 2, 3, 4, 5].

Материалы и методы исследований. В исследовании использовались следующие методы: исторический обзор (изучение развития спортивного катания в мире и в Китае), анализ политики (интерпретация национальных документов по развитию зимних видов спорта в высшем образовании), технико-биомеханический анализ (исследование технических особенностей катания и их влияния на организм) и физиологическое синтез данных спортивных показателей (анализ изменений физиологических показателей студентов при занятиях катанием).

Результаты исследований. Физиологические исследования доказали, что спортивное катание оказывает комплексное положительное влияние на физическую подготовку студентов: улучшает сердечно-сосудистую систему (повышает максимальную потребляемую кислорода, улучшает восстановление сердечного ритма), укрепляет нейромускулярную координацию, равновесие, а также улучшает опорно-двигательную систему и корректирует нарушения позы (кифоз).

Особое внимание уделяется проблемам внедрения курсов: нехватка инфраструктуры решается за счет использования модульных и синтетических ледяных поверхностей, а нехватка преподавателей – за счет программы подготовки «двойной компетентности». Также предлагается обновить стандарты тестирования физической подготовки, включая техническое выполнение и когнитивно-моторные показатели.

Практическое значение исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы в китайских университетах при организации курсов по спортивному катанию, оптимизации учебных программ, подготовке преподавателей и развитии инфраструктуры. Предложенные пути решения проблем позволяют расширять доступ к

зимним видам спорта в регионах с невысокой зимней температурой и улучшать качество физического воспитания.

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают, что интеграция курсов по спортивному катанию в учебные планы китайских университетов является эффективным способом улучшения физической подготовки студентов. Данный вид спорта обладает уникальными физиологическими преимуществами, которые позволяют противодействовать сидячим образам жизни и корректировать распространенные нарушения позы. Для устойчивого развития программ необходимо продолжать совершенствовать инфраструктуру, увеличивать количество квалифицированных преподавателей и адаптировать тренировочные программы к потребностям студентов. Спортивное катание представляет собой важный инструмент физического воспитания в высшем образовании, способствующий формированию здорового образа жизни и всестороннего развития студентов.

Литература.

1. Mallon, B. Historical dictionary of the Olympic movement / B. Mallon, J. Heijmans. – 4th ed. – Lanham : Scarecrow Press, 2021. – 622 p.
2. Hong, F. The politicisation of sport in modern China: communists and champions / F. Hong. – London : Routledge, 2020. – 198 p.
3. Rundell, K. W. Imbalance of pacing and intensity efforts in short track speed skating / K. W. Rundell // British Journal of Sports Medicine. – 2022. – Vol. 30, iss. 4. – P. 318–323.
4. McGarry, T. Sport competition as a dynamical self-organizing system / T. McGarry, M. Anderson, S. A. Wallace, M. D. Hughes, I. M. Franks // Journal of Sports Sciences. – 2019. – Vol. 20, iss. 10. – P. 771–781.
5. Lu, Z. Sport and social change in the new China / Z. Lu, F. Hong. – London : Routledge, 2023. – 216 p.

УДК 796:36:76.35

ИССЛЕДОВАНИЕ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КИТАЯ

Чжоу Иде, Венскович Д.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В новую эпоху развитие университетского спорта рассматривается не только как средство укрепления здоровья студентов, но и как важный механизм культурного воспитания, формирования ценностных ориентиров идентичности. В этом контексте настольный теннис занимает особое место. Являясь одним из наиболее узнаваемых и массовых видов спорта в Китае, он аккумулирует историческую память,