

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

СОЦИАЛЬНАЯ И ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ЦЕЛЕВОЙ ОТРАСЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КИТАЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Чень Шаулинь

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлены материалы о роли физической культуры и отдельных видов спорта при воспитании китайской молодежи, о значении рекреационных функций туристской деятельности. Рассмотрены различные виды программ для учащихся и студентов, а также организационные формы управления физической культуры Китая.

Ключевые слова: программа, оздоровление, рекреация, Китай, туризм, молодежь, физическая культура.

Современное состояние, проблема и анализ последних исследований. Благодаря тому, что в Китае существует массовое увлечение боевыми видами искусства и оздоровительными направлениями, важную роль в воспитании играет физическая культура. Начиная с раннего возраста, китайские дети с удовольствием приходят на занятия. Уже в 5-6 лет выступают на соревнованиях, участвуют во всевозможных зрелищных мероприятиях, связанных с традициями китайского народа. Воспитание ребятам с детства прививает трепетное отношение к своей культуре, своим предкам, корням. Но самое главное, что вместе с этим они получают хорошее физическое развитие, познание жизненной философии и даже «контроль» над своим здоровьем. Ведь такие виды как тайцзицюань и цигун есть не что иное, как целостное оздоровление. Следует отметить, что люди преклонного возраста также занимаются оздоровительными видами и иногда даже видами боевых искусств.

Восточные боевые искусства — явление очень сложное, многоликое, оценки его неоднозначны. Очевидно, однако, жизнестойкость традиции, ее необыкновенная приспособленность к разным социально-историческим и культурным условиям, при неизменной притягательности для западной цивилизации. Проникая в другие страны, утрачивают изначальную ценность и обособляются три главных направления: лечебно-оздоровительная гимнастика, спортивные единоборства и рукопашный бой. Есть и другие направления. В них преобладает влияние западной культуры. Это культивирование в рамках профессионального спорта одной из разновидностей контактного каратэ (кик-боксинг,

фул-контакт), а также распространение многочисленных форм многочисленных форм шоу-бизнеса на базе боевых искусств Востока (они смыкаются с искусством цирка, балета, киноискусства).

Школы боевых искусств исторически складываются как общности, объединения, возглавляемые мастерами-учителями. Существует определенная иерархия, определяемая уровнем мастерства и духовной зрелости членов школы — мастер, старшие и младшие ученики. Истоки этой иерархии лежат в семейно-родовых устоях организации профессиональных средневековых объединений. Личностная основа обучения в школах боевых искусств, их внутренняя сплоченность и внешняя автономность требовали разработки особой разветвленной системы личностно-профессионального отбора учеников, контроля за процессом обучения и оценки его результатов. Размышляя сегодня об аспектах жизнеспособности восточных боевых искусств, обсуждая перспективы развития этой традиции, нельзя не задуматься и о том, что именно и в каком отношении приемлемо для наших современников и соотечественников. Совершенно очевидно, что нормы и принципы средневековой, да еще и инациональной культуры не могут сохраниться без изменений. Достаточно обратиться для этого к опыту ассимиляции восточных единоборств на Западе. В то же время любое культурное наследие требует бережного к себе отношения. Важно, отвергая проходящее, внешнее, не упустить вечное, сущностное, имеющее общечеловеческую ценность.

Цель исследования. Провести оценку социальной и экологической значимости целевой отраслевой программы оздоровления учащихся и студентов Китая; рассмотреть рекреационные функции туристской деятельности для оздоровления молодежи; методы оптимизации и составления про-

граммного обеспечения для оздоровления китайской молодёжи в учебных заведениях.

Результаты исследований. Из трех главных рекреационных функций (лечебной, оздоровительной и познавательной) туристская деятельность призвана выполнять прямым образом две функции — спортивно-оздоровительную и познавательную. При соответствующих условиях выполняется и лечебная функция.

На практике целевого конструирования спортивно-оздоровительных и рекреационных программ можно выделить следующие функции туристской деятельности:

- адаптационную, позволяющую перейти от повседневной обстановки к свободной, досуговой;
- компенсационную, освобождающую человека от физической и психической усталости повседневной жизни;
- стабилизирующую, создающую положительные эмоции и стимулирующую психическую стабильность;
- оздоровительную, направленную на восстановление развитие физических сил человека, ослабленных в повседневной трудовой жизни;
- информационную, позволяющую получить новую информацию о стране, регионе, людях и т. д.;
- образовательную, позволяющую приобрести и закрепить в результате ярких впечатлений новые знания об окружающем мире;
- совершенствующую, приносящую интеллектуальное и физическое усовершенствование.

Такое разнообразие функций туристской деятельности обусловило и многообразие видов рекреационной деятельности, а также и большую разновидность спортивно-оздоровительных и рекреационных программ и мероприятий.

Зачатки ушу возникли раньше китайской государственности, но до IV—III в. до н.э. еще не было систем (школ) ушу, была лишь подготовка воинов, «воинское ремесло». Первоначально оно имело вид танцевально-боевых упражнений, а позже приобрело статус военизированной учебной дисциплины в специальных учебных заведениях. К концу III века до н. э. вся индивидуальная подготовка воинов была объединена под названием «уи». Этот термин сохранялся на протяжении многих столетий и впоследствии стал синонимом к ушу. В уи вошли цзюэди (борьба), шоубо (рукопашный бой), техника работы с оружием. Обучение базировалось на комплексах формальных упражнений — та-олу, которые выполнялись как индивидуально, так и с партнерами. Комплексы имитировали бой голыми

руками, бой с оружием, защиту от вооруженного нападения.

Всеитайская академия ушу находится в Пекине. По существу она является одним из факультетов Государственного университета физической культуры, но пользуется некоторой автономией и работает по особой программе, цель которой сделать этот вид всемирным, завоевать всеобщее признание. А пока курс наук проходят сотни молодых людей, с детства достаточно изучивших его приемы и методы, истоки которых теряются в глубине доисторических времен.

Провинция Хэнань, раскинувшаяся в районах среднего и нижнего течения Хуанхэ, не только имеет многовековую традицию истории и культуры и славится множеством памятников старины, но и является местом, где зародилась известная школа ушу — шаолиньцзюань. Нескончаемый поток китайских и зарубежных туристов приезжает в живописные места горы Суньшань, где находится старинный храм Шаолиньсы, чтобы своими глазами увидеть шаолиньское искусство, о котором они так много наслышаны. Дворец ушу располагается в 700 метрах к востоку от храма Шаолиньсы, в красивом месте, где с одной стороны вздымается вершина Ужүфэн, а с другой — течет река Шаосихэ. Само сооружение Шаолиньского дворца имеет площадь в 7200 кв. м., а занимает общую площадь в 30 000 кв. м. Все строения архитектурного ансамбля выполнены в старинном стиле. Во дворце имеется большой зал состязаний, тренировочный комплекс, а также ресторан и гостиница. Шаолиньский дворец стал самым крупным современным комплексом ушу.

Спортивно-оздоровительные программы отличаются от спортивных программ тем, что они рассчитаны на туристов, любителей спорта и активного отдыха, для которых это единственный способ и возможность восстановления сил и здоровья через активные физические нагрузки в условиях природной среды.

Спортивно-развлекательные программы ориентированы на туристов любого возраста. Они строятся на вовлечение молодёжи в активное движение через заманчивые, увлекательные, туристские походы.

Спортивно-познавательные программы строятся на приобщении туристов к духовно-нравственным ценностям в процессе активного отдыха (походы, пешеходные экскурсии).

Экскурсионные программы состояются из различных видов экскурсий, а обучающие программы помогают туристам приобрести различные умения и навыки (устроить бивуак, приготовить пищу, ориентироваться на местности).

Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студен-

тов и состоит из теоретического и практического разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики туризма. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы:

- гимнастика,
- лёгкая атлетика,
- плавание,
- лыжный спорт (для бесснежных районов — марш-бросок или велосипедный спорт),
- туризм,
- спортивные игры,
- стрельба.

В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется каждым ВУЗом применительно к профилирующим специальностям.

Программа определяет особенности обучения в каждом учебном отделении с учётом направленности их работы.

В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам. При спортивном клубе вуза создаются физкультурно-оздоровительные группы трех видов: группы здоровья, группы общей физической подготовки (ОФП) и группы специальной физической подготовки (СФП).

К группам здоровья относятся группы утренней гигиенической гимнастики (зарядки), реабилитационной (восстановительной) гимнастики и лечебной гимнастики.

Группы общей физической подготовки (ОФП) организуются из лиц, отнесенных по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинским группам, одного пола, однородные по возрасту и физической подготовленности.

Занятия в этих группах 2—3 раза в неделю проводят преподаватели, имеющие высшее или среднее физкультурное образование, а также общественные инструкторы спортивного клуба, прошедшие соответствующую подготовку.

Занятия проводятся с широким использованием разнообразных средств физического воспитания и включают виды легкой атлетики, плавания, лыж-

ного спорта, гимнастики, входящие в комплекс, а также общеразвивающие физические упражнения, бег на коньках, подвижные и спортивные игры и др. Реализация программы занятий может осуществляться последовательно, когда занятия одним видом физических упражнений через некоторое время сменяются другим видом, или комплексно, когда в одном занятии присутствуют различные виды физических упражнений. Практический опыт показывает, что комплексные занятия более эффективны. С помощью целесообразно подобранных для каждого занятия упражнений и применения соревновательно-игрового метода можно повысить эмоциональность занятий, что позволяет добиться от занимающихся максимального проявления их физических способностей.

Наряду с разнообразными упражнениями в процессе занятий можно большее внимание уделять совершенствованию в каком-либо одном виде спорта с учетом интересов и пожеланий занимающихся, возможностей преподавателей и условий материальной базы. Такой подход поможет привить интерес к занятиям спортом.

Занятия групп ОФП рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе (в лесопарке, на дорожках здоровья, на спортивных площадках, на стадионе). На занятиях используется разнообразный спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, палки, вертикальные и горизонтальные лестницы, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы, лыжи, коньки и др.

Для определения эффективности занятий применяются функциональные пробы, дающие представление об уровне работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, антропометрические индексы, показывающие изменения в физическом развитии, и выполнение контрольных нормативов (тестов), характеризующих степень развития физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости). Важны также показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит и др.

В группы специальной физической подготовки зачисляются лица, отнесенные по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинской группе. Количественный состав группы — 20—25 чел. Занятия поручается проводить квалифицированным специалистам, имеющим высшее или среднее физкультурное образование, а также общественным инструкторам спортивного клуба, имеющим специальную курсовую подготовку и являющимся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта. Занятия проводятся 2—3 раза в неделю продолжительностью 50—90 мин и больше.

Туристские мероприятия, составляющие содержание подсистемы рекреационного туризма направлены на расширенное восстановление физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека. Упрощенно цель рекреационного туризма можно сформулировать как полноценный отдых и оздоровление человека средствами туризма. Задачи оздоровления участников туристских рекреационных мероприятий фактически неотделимы от задач их полноценного отдыха (решаются совместно). Поэтому, не боясь сделать ошибку, можно называть рекреационный туризм одновременно и оздоровительным туризмом. При этом если в туристских мероприятиях специально применяют ту или иную технологию оздоровления (выбирается метод, средства оздоровления, планируются соответствующие мероприятия), то мы, подчеркивая данную их направленность, будем называть их рекреационно-оздоровительными. В прочих случаях, следует понимать, что любое рекреационное туристское мероприятие имеет так же и оздоровительную направленность (оздоровительный мотив), а процесс оздоровления проходит «сам по себе» в контексте пассивного или активного отдыха.

Рекреационный туризм, особенно его активные формы, позволяют устранить или ослабить воздействие на человека неблагоприятных факторов повседневной действительности (нервно-эмоциональной перегрузки, гипокинезии, избыточного нерационального питания и т.д.). Эффективному отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристской деятельности способствует, во-первых, обеспечение достаточной мышечной активности, устранение неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервно-эндокринной и пр.

Во-вторых, кроме физической нагрузки умеренного объема и интенсивности оздоровительным эффектом обладает сама по себе смена обстановки и положительный эмоциональный фон от общения с природой и приятной компанией. «Выход» человека из повседневных, однообразных условий, обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты. Туристские походы переносят горожанина в новую ландшафтно-климатическую среду, обеспечивают «тесный контакт» с природой, учат наблюдать ее и наслаждаться ею; развивают бережное отношение к ней и облагораживают человека духовно. Именно на таком положительном эмоциональном фоне предлагаемые физические нагрузки не воспринимаются, как утомительные, однообразные. Напротив, они легко переносятся и в целом обеспечивают отдых и оздоровление участников.

Оздоровлению участников похода способствуют, в-третьих, сами рекреационные природные ресурсы. Не стоит даже доказывать благотворный результат на здоровье таких природных факторов, как умеренное пребывание на солнце, чистый воздух и вода, воздействие фитонцидов в сосновом бору и пр. Очевидно, и закаливающее воздействие водно-воздушных процедур в походных условиях. В природной рекреационной среде происходит стимуляция естественного иммунитета; у регулярно участвующих в оздоровительных походах людей отмечено повышение невосприимчивости к болезнетворным микроорганизмам. Оздоровлению и полноценному отдыху туристов способствует также качественный туристский сервис, а так же регулярный (в отличие от городской суеты) режим питания, нагрузки и отдыха; здоровая диета. В целом, для рекреационного туризма характерен целый комплекс оздоравливающих факторов, влияющих благотворно как на физический статус человека, так и на его нервно-эмоциональную сферу. Именно их комплексное воздействие, где умеренные мускульные усилия сочетаются с нервной «разрядкой», положительными эмоциями, закаливающим эффектом природных источников здоровья — составляет оздоровительную эффективность рекреационного туризма, о которой мы ведем речь.

Активной формой рекреационно-оздоровительного туризма является оздоровительный поход выходного дня или многодневный оздоровительный поход. В данном случае само путешествие по району, обладающему рекреационными ресурсами (лес, чистый воздух, чистые водоемы, красивые ландшафты), с использованием нормированных оздоровительных физических нагрузок является технологией отдыха и укрепления здоровья. Ярким примером активных форм рекреационно-познавательного туризма являются экологические туристские походы по «диким» чистым территориям, с максимально бережным отношением к данным территориям, с познавательными экскурсиями по экологической тропе. Все рекреационно-спортивные туристские мероприятия, где с целью отдыха и оздоровления используются технологии видов спорта, относятся исключительно к «активному» туризму.

Сформулируем следующие основные признаки, присущие активным формам рекреационного туризма:

- при осуществлении мероприятия используются средства активного туризма (прогулка, поход, соревнования);
- при осуществлении мероприятия используются технологии видов спорта (горнолыжного, водного слалом, подводного плавания, конного спорта, игровых видов спорта и т.д.);

Таблица

Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий

Категории (признаки) мероприятий	Рекреационный туризм	Спортивный туризм
Доминирующая цель	Отдых и оздоровление	Преодоление маршрута и повышение спортивного мастерства
Уровень физической активности участников	Ограниченный рамками физической рекреации: дозированный, оздоровительный	Выходящий за рамки физической рекреации
Тренировочный процесс	Специальной тренировки участников не требуется, либо она ограничивается оздоровительной тренировкой	Требуется регулярный спортивно-тренировочный процесс
Уровень риска	Обычный	Повышенный
Правила осуществления	Нет единых правил и требований к порядку осуществления мероприятий	Есть Правила туристских видов спорта и Разрядные требования, внесенные в ЕСК.

- мероприятия, тем самым, основаны на использовании двигательной активности участников или их двигательная активность составляет существенную часть программы;
- мероприятия, за редким исключением, включают культурно-познавательные аспекты и содержат интеллектуальные и эмоциональные компоненты;
- носят преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
- осуществляются в природных условиях;
- имеют определенную научно-методическую базу.

Спортивный туризм, одна из трех подсистем туристской деятельности; включает туристские мероприятия с преобладанием спортивных целей (мероприятия туристско-спортивной направленности). Феномен спортивного туризма в странах достаточно уникален. Он имеет все официальные атрибуты вида спорта (не олимпийского вида спорта): соревнования со своими правилами, разрядные требования. В странах Европы, США и Канаде и т.д., данная разновидность туризма (по содержанию) так же имеет место, но не является видом спорта (здесь не формируются спортивные команды, не проводятся официальные соревнования и т.д.).

Существует тесная взаимосвязь между подсистемами рекреационного и спортивного туризма. Отметим, что мероприятия явно рекреационно-развлекательной направленности часто имеют соревновательный характер с элементами преодоления полосы препятствий, использованием туристской техники передвижения и страховки. К таким мероприятиям, например, отнесем корпоративные туристские слеты, упоминавшиеся выше «веревочные курсы» и т.д. При проведении рекреационных туристских мероприятий используют

технологии видов спорта, в том числе и технологии спортивного туризма (рафтинг, каньонинг). С другой стороны, функция рекреации обязательно присутствует в рамках спортивных туристских мероприятий (в конце концов, львиная доля из них осуществляется людьми в отпускное время!). Мы уже говорили, что основополагающие факторы оздоровления аналогичны как для рекреационного туризма, так и для спортивного туризма. Несомненным оздоровительным эффектом обладает само по себе регулярное пребывание спортсменов туристов в горных районах, со своим уникальным микроклиматом, целебными источниками, природой и т.д. В сущности, грань между оздоровительным и спортивным туризмом часто сложно определить. Тем не менее, ряд серьезных отличий между данными категориями мероприятий следует еще раз указать (табл. 1).

Выводы

1. Программное воздействие на человека во время его отдыха в той или иной мере способствует сохранению и восстановлению его здоровья: соматического, физического, психического, нравственного.
2. Рекреационная программа в молодежном туризме способствуют активному включению молодежи в различные виды социально-культурной деятельности. Программа удовлетворяет потребности молодежи в общении, развлечениях, активному и подвижному отдыху, эмоциональной разрядке и заметно повышают интерес потребителя.
3. Организационные формы управления физической культурой Китая построены на сочетании государственных и общественных

начал и составляют основу национальной системы физического образования.

4. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения проблем использования рекреационного программного обеспечения с целью оздоровления китайской молодёжи.

Список литературы

1. Бутенко И.А. Организация прикладного социологического исследования. — М., 1998. — 189 с.
2. Гайдукевич Л.М. Международный туризм в системе взаимодействия стран Центральной и Восточной Европы в конце XX — начале XXI века: Монография. — Минск: Четыре четверти, 2007. — 248 с.
3. Русский турист. — М., 1998. — Вып. 2. — 240 с.
4. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии: Учеб пособие для вузов./ Сапронов Ю.Г., Занина И.А., Соколовская О.В. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 193 с.
5. Минаев В.А. Безопасность транспортной среды туризма: Учеб. пособие для вузов. / Минаев В.А., Миронов Я.А., Емышев В.С. — М.: Советский спорт. — 2007. — 244 с.
6. Мироненко Н.С., Мухина Л.И. Опыт разработки методики рекреационной оценки природных комплексов / Мироненко Н.С., Мухина Л.И. // Географические проблемы организации туризма и отдыха. — М.: ЦРИБ Турист, 1975. — Вып. 2. — С. 3—13.
7. Скрипунова Е.А. О предпочтениях городской молодежи / Скрипунова Е.А., Морозов А.А. // Социс. — 2002. — №1. — С. 105—110.

Надійшла до редакції 12.02.2010 р.

Чень Шаулинь. Соціальна та екологічна значимість цільової галузевої програми оздоровлення китайської молоді. У статті представлені матеріали про роль фізичної культури й окремих видів спорту при вихованні китайської молоді, про значення рекреаційних функцій туристської діяльності. Розглянуто різні види програм для учнів і студентів, а також організаційні форми керування фізичної культури Китаю.

Ключові слова: програма, оздоровлення, рекреація, Китай, туризм, молодь, фізична культура.

Chen' Shaulin'. The social and ecological importance of the target branch program of improvement of the Chinese youth. In the article are presented materials about a role of physical training and separate kinds of sports at education of the Chinese youth, about value of recreational functions of tourist activity. Various kinds of programs for pupils and students, and also organizational forms of government of physical training of China are considered.

Keywords: program, improvement, recreation, China, tourism, youth, physical training.