

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО  
ОБУЧЕНИЯ**

**Международный Высший Учёный Совет  
Оксфордская образовательная сеть**

На правах рукописи

Экземпляр № \_\_\_\_\_  
Для служебного пользования

**Пастухов Иван Сергеевич**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации на соискание ученой степени  
Доктора философии в области психологии и педагогики**

На тему:

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ КИТАЙСКОЙ  
БОРЬБЫ ШУАЙЦЗЯО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ ВУЗА»**

Шифр специальностей: Педагогические науки (МВУС 29), Общая педагогика, история педагогики и образование (МВУС 29.001), Педагогическая психология (МВУС 29.003), Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (МВУС 29.005), Обучение физической культурой (МВУС 29.049), Акмеология спорта (МВУС 45.007).

Москва

2025

**Работа выполнена в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

**Научные руководители:**

**Лубышев Евгений Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Мещеряков Алексей Викторович**, Гранд-Доктор философии в области биологии и медицины

**Официальные оппоненты:**

**Катанский Сергей Александрович**, Гранд-Доктор в области психологии и педагогики, профессор

**Ильяшенко-Магась Юрий Юрьевич**, Гранд Доктор в области Международной безопасности и Дипломатии

**Бучнев Сергей Сергеевич**, кандидат психологический наук

**Ведущая организация: МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ, г. Москва**

Защита диссертации состоится «28» августа 2025 года в 12:00 часов на заседании диссертационного совета МУФО по адресу:

Автореферат разослан «28» июля 2025 года

Ученый секретарь Международного Высшего Ученого Совета, Доктор в области международных отношений, профессор **Джаясекара Милан Динэ**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Проблема совершенствования процесса физического воспитания современной студенческой молодежи является актуальной для современной науки. Уровень ее разработанности непосредственно определяет возможности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Современные жизненные условия, в которых растет и развивается молодое поколение, отличаются ухудшением экологической обстановки, а также различного рода негативными изменениями, затрагивающими повседневную жизнь. Все это отражается на их здоровье, и как следствие сказывается на их двигательной активности. (Алтанчулуу, А. Г. Алферов, А. И. Антропов, В.К. Бальсевич, В. М. Богданов, М.Я. Виленский, В. И. Григорьев, Ю.Д. Железняк, В. П. Жидких, В.И. Ильинич, Лубышева Л. И., Любимова Г. И., Моисеенко С. А., Панова Е. О., Руденко Е. А., Холодов Ж. К.).

Формирование культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения, является одной из задач государства. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года обозначена особая роль физической культуры – всестороннее духовное и физическое воспитание граждан страны, формирование культуры и ценности активного образа жизни как основы устойчивого развития общества и укрепления авторитета государства. В рамках приоритетного направления по совершенствованию здоровья и благополучия, а также по повышению уровня жизни населения Российской Федерации посредством занятий физической культурой и спортом предусматривается обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» в системе общего, среднего-профессионального и высшего образования.

В образовательных учреждениях значение физической культуры для студентов значительно велико. Физическая культура способствует развитию физических качеств

– сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация; индивидуально-психологических качеств и способностей личности – воля, настойчивость, самообладание, дисциплинированность, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию, уверенность в себе.

Физическая культура в вузе связана с показателями физического, психологического, социального здоровья у обучающихся. Медико-социальная характеристика студентов занимает важное место в подготовке будущих специалистов различных профессий. Например, в работах Бароненко В.А., Бутенко М. В., Герасимовой И. А., Казина Э.М., Малетиной Е.Б., Панчук Н.С, Хамидуллиной А.А рассматриваются вопросы социального здоровья студенческой молодёжи. Изучению проблем хронических патологий и других недугов в здоровье студентов посвящены труды Абросимовой М. Ю., Агаджаняна Н.А., Агаркова В. И., Васенкова Н. В., Жаровой А. В., Журавлевой И. В., Казина Э.М., Лопатина Л. А., Соснина В. П., Фазлеевой. Е.В. Вопросы формирования нравственно-волевых качеств молодого поколения рассматриваются в работах Авдониной Л. Г., В. Г. Василькова, В. Н. Казанцева, Н.Е. Коробкиной, М. А. Красновой, В.Д. Сена, Филимоновой С. И.

Восточные единоборства, как один из нетрадиционных видов физической активности, позволяют владеть своим телом, как гармонически единым организмом, а также способствует развитию физических качеств, формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей, настойчивости и самообладания (Блеер А.Н., Голец А.В., Долганов А.В., Катанский С.А., Литвинов С.А., Маслов А.А., Пономарев В.В., Семенов А.Г., Туманян Г.С., Янь Хай).

В процессе тренировок повышается уровень работоспособности, производительности труда, способности быстро среагировать в различных ситуациях.

Занятия единоборствами улучшают состояние сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки являются одним из лучших способов улучшения настроения.

В настоящее время в теории и методике физической культуры недостаточно изучены вопросы, связанные с исследованием влияния занятий китайской борьбой шуайцзяо на развитие физических качеств и повышение в целом уровня физической подготовленности студентов, а поиск новых эффективных форм, средств и методов физического воспитания является на данный момент актуальной задачей.

Таким образом, сложилось противоречие между необходимостью внедрения в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в вузе нетрадиционных видов спорта для повышения уровня физической и морально-волевой подготовленности студентов и отсутствием соответствующих методик.

В настоящее время значительно увеличилось количество жизненных ситуаций, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной координации.

В связи с этим, использование в процессе физического воспитания студентов вуза нетрадиционных средств и методов в целях укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и ценностного отношения к физической культуре является актуальной задачей, а выбранное направление исследования, использование элементов китайской борьбы шуайцзяо в системе физического воспитания студентов вуза, позволит выявить пути совершенствования процесса физического воспитания.

**Гипотеза исследования** – предполагается, что внедрение системы физических упражнений на основе китайской борьбы шуайцзяо, будет способствовать повышению ценностного отношения студентов к физической культуре, повышению уровня волевой саморегуляции, увеличению двигательной активности студентов вуза, и как следствие, повышению уровня их физической подготовленности.

**Цель исследования** – поиск путей совершенствования процесса физического воспитания студентов вуза с помощью системы физических упражнений, основанной на элементах китайской борьбы шуайцзяо.

### **Задачи исследования:**

- 1) проанализировать работы ведущих российских и зарубежных ученых по вопросу физической подготовленности студентов вуза;
- 2) разработать и апробировать учебную программу по дисциплине «Физическая культура» с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо;
- 3) разработать модель совершенствования физического воспитания студентов РУДН им. Патриса Лумумбы;
- 4) дать практические рекомендации по внедрению системы физических упражнений на основе китайской борьбы шуайцзяо в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в вузе.

**Объект исследования** – содержание процесса физического воспитания студентов вуза.

**Предмет исследования** – методика китайской борьбы шуайцзяо в процессе физического воспитания студентов вуза.

### **Научная новизна исследования:**

- теоретически обосновано использование нетрадиционных средств и методов в процессе физического воспитания студентов вуза;
- впервые определена эффективная последовательность применения элементов китайской борьбы шуайцзяо в процессе физического воспитания студентов вуза;
- впервые разработана учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов основного отделения, основанная на применении элементов китайской борьбы шуайцзяо;
- доказательно представлено, что внедрение данной программы за счет овладения прикладными умениями и навыками, являющимися элементами китайской борьбы шуайцзяо, способствует повышению ценностного отношения студентов к физической культуре, повышению уровня волевой саморегуляции, увеличению двигательной активности студентов вуза и уровня их физической подготовленности.

### **Теоретическая значимость исследования:**

- выявлены предпосылки внедрения системы физических упражнений, основанной на элементах китайской борьбы шуайцзяо, такие как: необходимость в подготовке специалиста, способного соответствовать требованиям рынка труда, быть востребованным и иметь не только диплом о высшем образовании, но и хорошее физическое, психологическое, социальное здоровье, стрессоустойчивость, целеустремленность, настойчивость и самообладание; необходимость в повышении уровня здоровья современной молодежи, формирование у студентов модели здоровьесберегающего поведения, которое отражается в ведении здорового образа жизни и систематическом выполнении физических упражнений; потребность студентов в формировании знаний техники выполнения упражнений и правильном выборе средств и методов физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности; недостаточный уровень здоровья и физической подготовленности студентов младших курсов нацеливает нас на выбор нетрадиционных средств и методов обучения и воспитания, способствующие привлечению молодежи к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни;

- теоретически обосновано использование в процессе занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами вуза комплекса упражнений с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо;

- получены научные данные в области применения нетрадиционных средств, в частности китайской борьбы шуайцзяо, в процессе физического воспитания студентов вуза;

- разработана теоретическая модель совершенствования физического воспитания студентов РУДН им. Патриса Лумумбы с учетом критериев эффективности, таких как: мотивационный, характеризующий уровень мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, мотивации на занятия физической культурой и спортом; ценностный, включающий в себя ценностное отношение к своему здоровью, ориентацию на здоровый образ жизни; поведенческий,

характеризующий потребность в регулярных активных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, а также готовностью к постоянному саморазвитию.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что разработанная программа может быть использована в процессе физического воспитания будущих специалистов в вузе, что позволит повысить эффективность учебного процесса. Материалы диссертации, теоретические выводы и практические рекомендации могут быть использованы в учебных курсах по теории и методике физического воспитания, как в теоретическом, так и в практическом разделе программы.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

- повышение уровня физической подготовленности студентов вуза зависит от создания условий и использования как широко используемых, так и нетрадиционных средств в процессе физического воспитания;

- китайская борьба шуайцзяо обладает значительным потенциалом для развития физических качеств студентов вуза, а также формированию навыков самообороны. Использование китайской борьбы шуайцзяо расширяет возможности кафедры физического воспитания и спорта вуза при планировании учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»;

- разработанная программа с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо способствует повышению уровня физической подготовленности, функционального состояния студентов, а также уровня морально-волевых качеств;

- использование китайской борьбы шуайцзяо в системе физического воспитания студентов повышает их интерес к физической культуре, увеличивает потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и эффективность этих занятий.

**Методы исследования.** Для реализации поставленных задач использовался комплекс методов теоретического анализа и диагностических методик. Использовались: изучение литературных источников, наблюдение, опрос, беседа, анкетирование, тестирование физической подготовленности. При обобщении и

анализе эмпирических материалов использовались методы математической статистики.

**Теоретическо-методологическую основу исследования** определили основные положения системного подхода (Блауберг И.В., Юдин Э. Г., Садовский В. Н. и др.); концепции личностно-ориентированного подхода (Сериков В. В., Якиманская И.С. и др.), компоненты, уровни и критерии оценки социальной адаптации человека (Бондаревская Е.В., Кон И.С., Петровский В.А. и др.); научные идеи деятельностного подхода (Ананьев Б. Г., Выготский Л. С., Леонтьев А. Н., Рубинштейн С. Л. и др.); концептуальные положения о физической культуре (Ильинич В.И., Виленский М.Я., Холодов Ж. К., Бальсевич В.К. и др.); научные идеи о педагогической модели (Беспалько В. П., Гершунский Б.С., Краевский В. В. и др.).

**Эмпирическая база исследования.** Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы». На разных этапах исследования было задействовано 326 студентов. Исследование проводилось с 2022 года по 2025 год и состояло из трех этапов.

Первый этап (2022–2023 гг.). На этом этапе был проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Осуществлялся сбор и изучение материала по эффективности занятий восточными единоборствами в вузах.

Второй этап (2023 г.) был посвящен разработке экспериментальной программы по дисциплине «Физическая культура», организации занятий с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо. Были рассмотрены: особенности физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов, а также особенности самооценки личности студентов и их ценностного отношения к физической культуре и спорту. В исследовании приняли участие студенты основной медицинской группы различных специальностей и направлений, специализации «общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств». На втором этапе эксперимента был определен исходный уровень физической подготовленности студентов.

Третий этап (2024–2025 гг.) посвящен внедрению экспериментальной программы занятий со студентами, апробации методики проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо. Осуществлялся анализ результатов наблюдений, анкетирования, результатов апробации и коррекция экспериментальной методики. На этом этапе осуществлен основной педагогический эксперимент с целью выявления эффективности занятий на основе использования средств шуайцзяо. Проводились анализ накопленного материала и обобщение полученных результатов, оформление диссертационной работы.

**Обоснованность и достоверность результатов** исследования обеспечивалась использованием системного подхода, опорой на данные современной психолого-педагогической науки, теории и методики физического обучения и воспитания; продолжительностью исследования по времени, разнообразием и надежностью использованных методов, а также применением при обработке полученных данных приемов и методов математического и статистического анализа. Результаты исследования получили экспериментальное подтверждение.

#### **Структура диссертации.**

Диссертация изложена на 125 страницах текста компьютерного набора, включает 7 таблиц и 24 рисунка. Библиографический список составляет 216 источников, из них 7 на иностранных языках.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Введение** раскрывает противоречия между необходимостью внедрения в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в вузе нетрадиционных видов спорта для повышения уровня физической и морально-волевой подготовленности студентов и отсутствием соответствующих методик.

Во введении обосновывается актуальность исследования и отмечается, что в практике реализации программы по дисциплине «Физическая культура» в вузе уровень физической подготовленности студентов вуза, а также уровень их нравственно-волевых качеств зависит от создания условий и использования как традиционных, так и нетрадиционных средств физического воспитания. А поиск новых эффективных форм, средств и методов физического воспитания является на данный момент актуальной задачей.

В настоящее время восточные боевые искусства пользуются особой популярностью среди представителей различных возрастных групп, что обусловлено разнообразием возможностей для личностного развития, которые открываются благодаря регулярным занятиям данными видами единоборств. Перспективным представляется применение комплекса физических упражнений китайской борьбы шуайцзяо, обеспечивающих совершенствование различных двигательных качеств.

Анализ литературных источников показал, что применение элементов восточных единоборств в учебно-тренировочном процессе в рамках освоения студентами программы по дисциплине «Физическая культура» обладает рядом преимуществ перед другими системами физических упражнений (Широбоков Б.А.)

Формирование ценностных отношений к физической культуре у студентов определяют педагогические воздействия (информирование, разъяснение, убеждение, диалогичное и персонализированное общение, педагогическая поддержка, совместная постановка и решение проблемных задач и др.) на их духовный мир, установки, ценности, взгляды, мировоззрение, мироощущение; развитие их ценностных представлений, ведущих к саморазвитию и самоопределению в этой сфере.

**Первая глава** диссертации «Теоретико-методологические основы физического воспитания студентов вуза» раскрывает содержательно-целевой компонент работы. Можно утверждать, что к настоящему времени не сложилось

единой теоретической основы для внедрения нетрадиционных видов спорта в процесс физического воспитания студентов.

Анализ анкетирования показал, что большинство студентов воспринимают физическую культуру только, как учебную дисциплину в рамках программы высшего образования. Основным мотивом посещения практических занятий является получение удовлетворительной оценки – 72% (рис. 1).

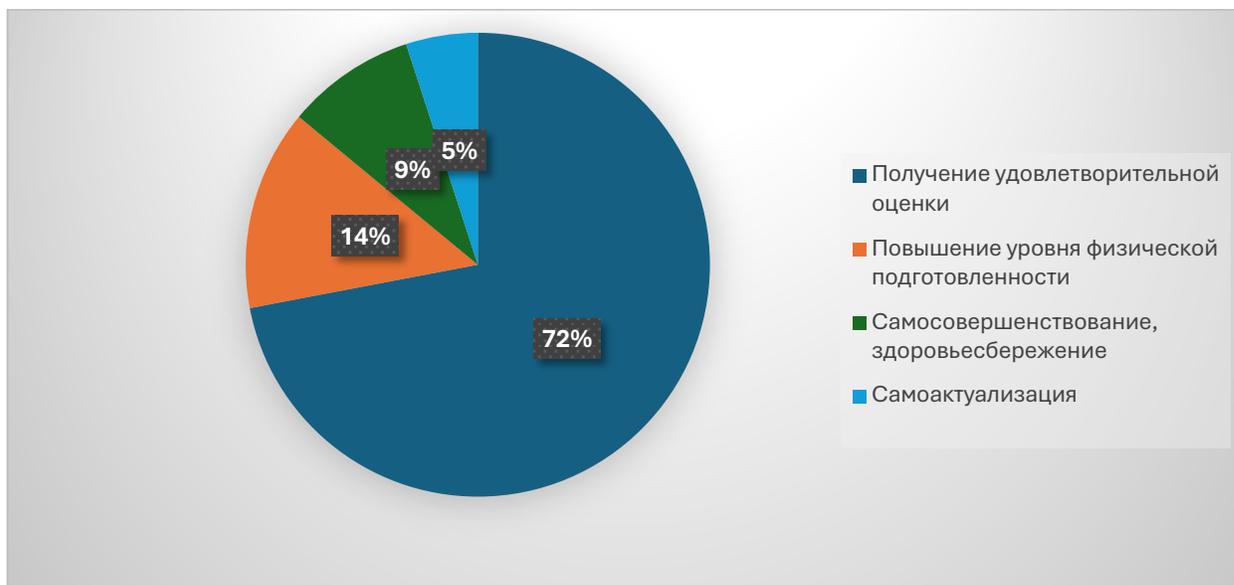


Рисунок 1. Мотивы посещения занятий по физической культуре студентами РУДН им. Патриса Лумумбы

Также, студенты обратили внимание на отсутствие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Уровень своей физической подготовленности, как «высокий», на момент анкетирования, указали всего 28%. (рис. 2). На вопрос, «Какое количество часов для занятий физической культурой необходимо в рамках учебной недели программы высшего образования», большинство респондентов ответили – «2 часа». Отвечая на вопрос о возможном изменении учебной программы, студенты выразили мнение о необходимости внедрения нетрадиционных систем физических упражнений, например с элементами восточных единоборств.

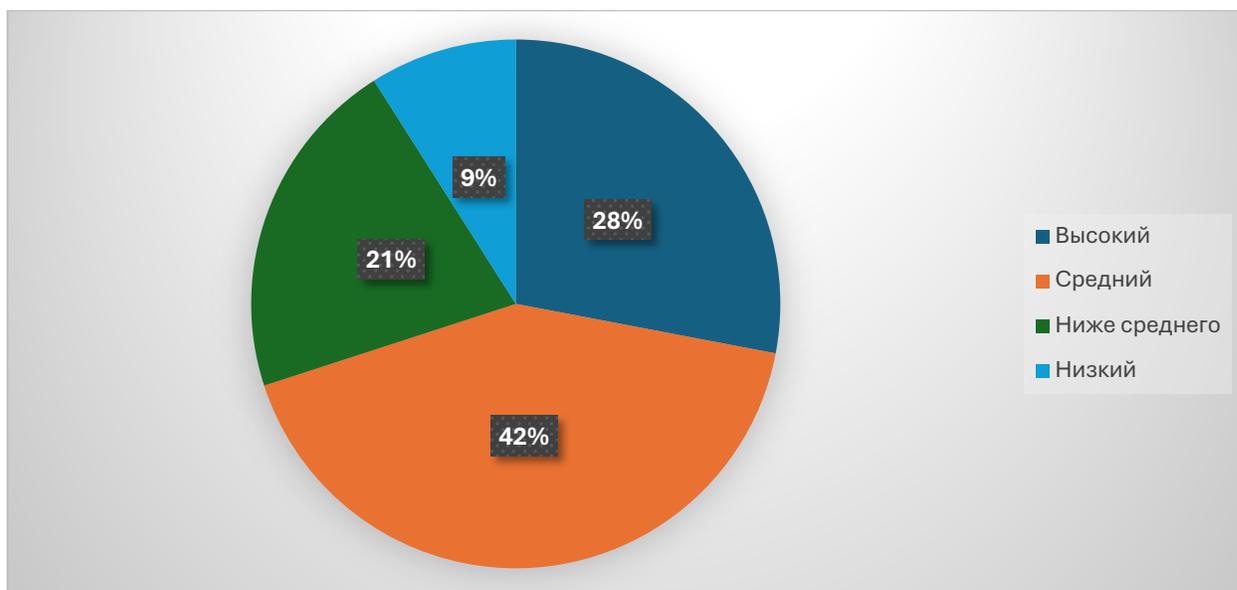


Рисунок 2. Уровень физической подготовленности студентов РУДН им. Патриса Лумумбы

Анкетирование также показало, какую пользу видят студенты от занятий физической культурой и спортом. Респондентам были предложены такие понятия, как: развитие морально-волевых качеств, самоактуализация, развитие навыков и умений, общение и социальное признание. Задача была подтвердить или опровергнуть каждое из понятий, как фактор положительного влияния физической культуры и спорта на студента.

Такие факторы, как «самоактуализация» (174 студента), «развитие двигательных навыков и умений» (261 студент), «общение» (252 студента) и «социальное признание» (219 студентов) отметили большинство респондентов. Развитие морально-волевых качеств, как фактор положительного влияния выделили 97 из 324 опрошенных студентов, что говорит о недостаточном, на наш взгляд, уровне волевой саморегуляции.

Анализируя результаты, можно сделать вывод что, отношение к дисциплине «Физическая культура» у обучающихся по образовательным программам высшего образования, постепенно меняется в сторону получения, какой-либо положительной

оценки, вытесняя ценностные ориентации на «физическое развитие» и «физическое совершенство».

Таким образом поиск новых эффективных форм, средств и методов физического воспитания является на данный момент актуальной задачей.

Один из видов восточных единоборств и нетрадиционных средств физической культуры - китайская борьба шуайцзяо, предполагает всестороннее развитие личности студента, как нравственное, так и физическое.

Во **второй главе** раскрыта методология и организация исследования. Дается обоснование подобранным адекватным методам психолого-педагогического тестирования в зависимости от поставленных задач исследования. Показана организация педагогического эксперимента с участием более 320 студентов.

**В третьей главе** «Обоснование эффективности экспериментальной методики проведения занятий по физической культуре со студентами вуза с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо» представлены доказательства о том, что восточные боевые искусства оказывают значительное влияние на повышение уровня физической подготовленности студентов, на становление личности студента и формирование таких качеств, как настойчивость, самообладание. Представлена модель совершенствования физического воспитания студентов РУДН им. Патриса Лумумбы. Показано, что эффективность процесса нравственно-волевого воспитания студентов средствами китайской борьбы шуайцзяо обеспечивается реализацией следующих педагогических условий:

- формирование у студентов представлений об эталоне нравственно-волевого поведения спортсмена-единоборца;
- организация деятельности студентов, направленной на формирование опыта нравственно-волевого поведения;
- диагностика и учет индивидуальных психологических особенностей студентов, уровня волевой саморегуляции;

- создание воспитательных ситуаций, стимулирующих формирование нравственно-волевых качеств.

Таким образом, основными предпосылками использования системы физических упражнений, основанной на элементах китайской борьбы шуайцзяо являются:

1) необходимость в подготовке специалиста, способного соответствовать требованиям рынка труда, быть востребованным и иметь не только диплом о высшем образовании, но и хорошее физическое, психологическое, социальное здоровье, стрессоустойчивость, целеустремленность;

2) необходимость в повышении уровня здоровья современной молодежи, формирование у студентов модели здоровьесберегающего поведения, которое отражается в ведении здорового образа жизни и систематическом выполнении физических упражнений;

3) потребность студентов в формировании знаний техники выполнения упражнений и правильном выборе средств и методов физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности.

В образовательном процессе вуза целесообразно, по нашему мнению, учитывать эти предпосылки для выбора средств и методов физического воспитания студентов с целью формирования профессиональных, общекультурных и универсальных компетенций.

Разработанная нами экспериментальная методика занятий по физической культуре включала в себя комплексы физических упражнений, основанных на базовых элементах китайской борьбы шуайцзяо, направленных на развитие физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, а также повышению уровня морально-волевых качеств студентов РУДН им. Патриса Лумумбы.

Обучение упражнениям из китайской борьбы шуайцзяо проводится с последовательным освоением подводящих упражнений, базовых движений, захватов,

бросков, атакующих и оборонительных приемов. Обучение подводящим упражнениям для ознакомления студентов с тем или иным техническим элементом китайской борьбы шуайцзяо должно происходить в следующей последовательности: название элемента, последовательный показ элемента, рассказ о прикладном значении и характере применения элемента.

На первом этапе необходимо ознакомить студентов со основными стойками, перемещениями, элементами самостраховки, а также с элементами базовой прикладной техники шуайцзяо, включающей в себя подводящие упражнения, для проведения различных видов бросков, через одноименную ногу, через разноименную ногу с захватом ноги, переворотом с захватом руки и ноги, с захватом и подъемом двух ног, взваливанием на спину, подъемом на плечо и др.

Второй этап направлен на закрепление и совершенствование элементов техники шуайцзяо, разученным на первом этапе, и изучению комплекса упражнений, направленного на ознакомление с техникой защитных и контрдействий в шуайцзяо. На третьем этапе происходит ознакомление с техникой атакующих действий в китайской борьбе шуайцзяо, а также совершенствование комплексов упражнений, изученных на первых двух этапах. На этом этапе студентам продемонстрированы такие атакующие действия как, удары руками, удары ногами, различные виды захватов, а также защитные и контратакующие действия при таких приемах.

При изучении искусства шуайцзяо необходимо полностью сосредотачиваться на элементах боевого искусства, выполняя все упражнения с полной отдачей сил, трудности.

Немаловажным влиянием восточных боевых искусств является и развитие у обучающихся навыков контроля эмоций. Важную роль в этом играет регулярная многократная отработка во время занятий определённых последовательностей элементов, именуемых в японских искусствах – ката. Ката – способствуют совершенствованию психического самоконтроля и развитию способности концентрироваться (Бахарев Ю.А.). Приобретение таких навыков студентом позволит

ему повысить свою «производительность», научиться более эффективно распределять своё время и избегать конфликтов в общении.

В рамках настоящего исследования нами была поставлена задача изучить влияние занятий по физической культуре с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо на уровень волевой саморегуляции студентов с помощью методики Зверькова А. В., Эйдмана Е.В. Для этого студентам контрольной и экспериментальной групп было предложено пройти анонимный опрос в начале учебного года, а также после его окончания. При этом студенты контрольной группы занимались по традиционной программе по физической культуре, студенты экспериментальной группы занимались по программе с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо. Согласно методике. Зверькова А. В. и Эйдмана Е.В., уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Самообладание – это не только контроль над своими эмоциями, но и умение действовать рассудительно и обдуманно, даже в стрессовой ситуации. Восточные единоборства учат практикующих этому важному качеству с самого начала обучения. В восточных единоборствах уважение к сопернику не просто формальность, а неотъемлемая часть философии. Это учит практикующих сдерживать агрессию и не поддаваться искушению использовать силу без необходимости. Высокая концентрация, необходимая для выполнения технических приемов, тренирует умение сдерживать эмоции и не поддаваться стрессу.

В таблице 1 представлены данные по количеству студентов, обладающих определенным уровнем волевой саморегуляции по таким шкалам как, общая шкала, настойчивость и самообладание, в начале эксперимента. Количество студентов в каждой из групп, контрольной и экспериментальной, 60 человек. Исходя из этих данных, можно сделать вывод что уровень волевой саморегуляции студентов контрольной и экспериментальной групп по шкалам – общей, настойчивость и самообладание, на начало эксперимента примерно одинаковый.

Таблица 1. Уровень волевой саморегуляции студентов в начале эксперимента

Шкала	Контрольная группа (n=60)			Экспериментальная группа (n=60)		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Общая шкала	28,3% n=17	36,6% n=22	35,1% n=21	28,4% n=17	38,3% n=23	33,3% n=20
Настойчивость	23,2% n=14	41,7% n=25	35,1% n=21	25% n=15	41,7% n=25	33,3% n=20
Самообладание	30,1% n=18	33,3% n=20	36,6% n=22	32,2% n=19	36,6% n=22	32,2% n=19

В таблице 2 представлены данные по количеству студентов, обладающих определенным уровнем волевой саморегуляции по таким шкалам как, общая шкала, настойчивость и самообладание, в конце эксперимента. Исходя из этих данных, можно сделать вывод что уровень волевой саморегуляции студентов контрольной и экспериментальной групп по шкалам – общей, настойчивость и самообладание, достоверно изменился (по t-критерию Стьюдента ( $p < 0,05$ )) по сравнению с исходными данными.

Таблица 2. Уровень волевой саморегуляции студентов по окончании эксперимента

Шкала	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Общая шкала	30% n=18	36,6% n=22	33,4% n=20	48,3% n=29	40% n=24	11,7% n=7
Настойчивость	26,1% n=16	41,7% n=25	32,2% n=19	53,3% n=32	41,7% n=25	5% n=3
Самообладание	30% n=18	35% n=21	35% n=21	50% n=30	40% n=24	10% n=6

У студентов экспериментальной группы показатели высокого уровня волевой саморегуляции по шкалам общей, настойчивость и самообладание, выросли на 19,9, 27,3 и 18,8 % соответственно. Показатели низкого уровня снизились по этим же шкалам 21,6, 28,3 и 22,2 % соответственно. Показатели среднего уровня волевой

саморегуляции студентов экспериментальной группы, а также показатели студентов контрольной группы по все трем шкалам изменились незначительно.

Анализ полученных данных показывает положительное влияние занятий по дисциплине физическая культура со студентами вуза по экспериментальной методике с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо на уровень волевой саморегуляции. Определение уровня волевой саморегуляции по методике Зверькова А. В., Эйдмана Е.В., у студентов вуза показало положительную динамику, особенно шкалы «настойчивость», что представляет особую важность для жизни студента, поскольку вышеперечисленные качества не только способствуют более эффективному обучению в университете, но и помогают подготовиться к решению более сложных проблем взрослой жизни.

В процессе исследования мы провели эксперимент, который позволил сделать вывод о влиянии занятий с использованием средств шуайцзяо на уровень физической подготовленности студентов.

Анализ показателей уровня физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента не выявил достоверных различий в результатах тестов (по t-критерию Стьюдента ( $p > 0,05$ )) (таб. 3, таб. 4).

Анализ изменений результатов в тестах по физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в процессе педагогического эксперимента показал следующее:

- в контрольной группе по результатам всех тестов в рамках педагогического эксперимента, уровень всех средних показателей физической подготовленности улучшился, но достоверных различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

- в экспериментальной группе в рамках педагогического эксперимента выявлены значительные и достоверные изменения по показателям всех тестов, характеризующих уровень физической подготовленности студентов, кроме теста

«Бег 1000 м». Средний показатель в беге на 1000 м в экспериментальной группе вырос с  $4,23 \pm 0,14$  мин до  $4,21 \pm 0,14$  мин.

Таблица 3. Результаты тестирования общей физической подготовленности в начале и по окончании эксперимента

Тесты	Группы	Эксперимент	
		Начало	Окончание
Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз	КГ	$6,1 \pm 0,1$	$6,2 \pm 0,1$
	ЭГ	$6,2 \pm 0,1$	$8,7 \pm 0,1$
Прыжок в длину с места, см	КГ	$201,4 \pm 2,1$	$203,2 \pm 3,6$
	ЭГ	$201,1 \pm 3,1$	$219,1 \pm 2,2$
Бег 30 м, с	КГ	$4,9 \pm 0,1$	$4,84 \pm 0,12$
	ЭГ	$4,9 \pm 0,11$	$4,51 \pm 0,17$
Бег 100 м, с	КГ	$14,96 \pm 0,35$	$14,88 \pm 0,45$
	ЭГ	$14,92 \pm 0,40$	$13,81 \pm 0,38$
Бег 1000 м, мин, с	КГ	$4,25 \pm 0,11$	$4,24 \pm 0,13$
	ЭГ	$4,24 \pm 0,14$	$4,23 \pm 0,14$
Наклон вперед, см	КГ	$7,3 \pm 0,7$	$8,9 \pm 0,8$
	ЭГ	$7,2 \pm 0,9$	$14,1 \pm 0,9$
Челночный бег 3*10 м, мин, с	КГ	$9,21 \pm 0,1$	$9,01 \pm 0,2$
	ЭГ	$9,24 \pm 0,1$	$8,51 \pm 0,1$
Динамометрия правая рука, кг	КГ	$45 \pm 1,7$	$47 \pm 1,5$
	ЭГ	$45 \pm 1,4$	$61 \pm 1,0$
Динамометрия левая рука, кг	КГ	$37 \pm 1,2$	$39 \pm 1,4$
	ЭГ	$38 \pm 1,4$	$51 \pm 1,2$

В беге на 100 м результат улучшился с  $14,92 \pm 0,4$  с до  $13,81 \pm 0,38$  с, в беге на 30 м с  $4,9 \pm 0,11$  с до  $4,51 \pm 0,17$  с. Результат в прыжках в длину с места улучшился с  $201,1 \pm 3,1$  см до  $219,1 \pm 2,2$  см. Показатели кистевой динамометрии увеличились: правая рука с  $45,0 \pm 1,7$  кг до  $61,0 \pm 1,0$  кг, левая рука с  $38,0 \pm 1,4$  кг до  $51,0 \pm 1,2$  кг. Показатели гибкости в тесте «Наклон вперед» улучшились с  $7,2 \pm 0,9$  до  $14,1 \pm 0,9$  см. Результаты в определении координационных способностей студентов экспериментальной группы увеличились с  $9,24 \pm 0,1$  с до  $8,51 \pm 0,1$  с.

Таблица 4. Результаты тестирования специальной физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп (n=60 в каждой группе)

Тесты	Группы	Эксперимент	
		Начало	Окончание
Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 мин	КГ	115,0 $\pm$ 1,5	117 $\pm$ 1,7
	ЭГ	116,0 $\pm$ 1,0	128 $\pm$ 1,0
Бёрпи, кол-во раз за 30 с	КГ	14,0 $\pm$ 0,5	16,0 $\pm$ 0,3
	ЭГ	15,0 $\pm$ 0,7	19,0 $\pm$ 0,5

Показатели силы мышц рук в подтягивании на высокой перекладине увеличились с 6,2 $\pm$ 0,1 до 8,7 $\pm$ 0,1 раз. В результатах тестирования специальной физической подготовленности студентов также произошли положительные достоверные изменения. В тесте «Прыжки со скакалкой» результаты студентов экспериментальной группы улучшились с 116 $\pm$ 1,0 до 128 $\pm$ 1,0 раз, тесте «Бёрпи» результаты улучшились с 15 $\pm$ 0,7 до 19 $\pm$ 0,5 раз (таб.3, таб.4).

Сравнив итоговые результаты тестирования физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп можно сделать вывод об улучшении показателей физической подготовленности студентов, занимавшихся по программе с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо. Изменение всех показателей физической подготовленности, кроме результатов теста на 1000 м ( $p > 0,05$ ), носят достоверный характер ( $p < 0,05$ ).

Анализ результатов педагогического эксперимента позволил разработать модель совершенствования физического воспитания студентов РУДН им. Патриса Лумумбы с учетом критериев эффективности, таких как:

- мотивационный, характеризующий уровень мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, мотивации на занятия физической культурой и спортом;
- ценностный, включающий в себя ценностное отношение к своему здоровью, ориентацию на здоровый образ жизни;
- поведенческий, характеризующий потребность в регулярных активных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, а также готовностью к постоянному саморазвитию.

Совершенствование физического воспитания студентов Российского университета дружбы народов им. Патриса Лумумбы

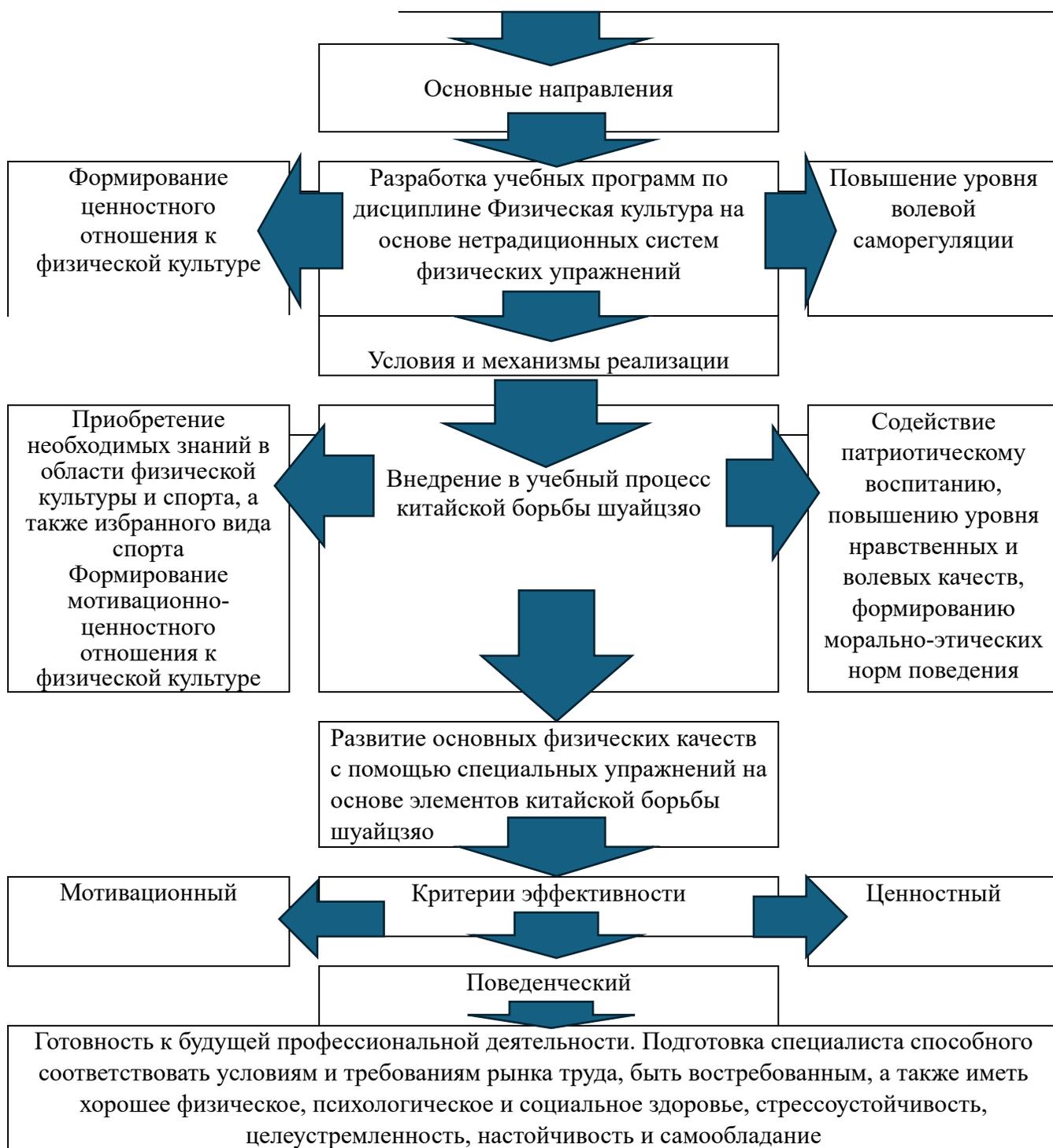


Рис. 3. Модель совершенствования физического воспитания студентов

На рис. 3 представлена модель совершенствования физического воспитания студентов РУДН им. Патриса Лумумбы. Основными направлениями модели являются:

- формирование ценностного отношения к физической культуре;

- повышение уровня волевой саморегуляции;
- разработка учебных программ по дисциплине «Физическая культура» на основе нетрадиционных систем физических упражнений.

Условиями и механизмами реализации данной модели на наш взгляд являются:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, а также избранного вида спорта, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- содействие патриотическому воспитанию, повышению уровня нравственных и волевых качеств, формированию морально-этических норм поведения;
- внедрение в учебный процесс китайской борьбы шуайцзяо.

Таким образом, результаты настоящего исследования, с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо в рамках модели совершенствования физического воспитания студентов РУДН, позволит подготовить студентов к будущей профессиональной деятельности, повысив уровень физической подготовленности, уровень социального и психологического здоровья, а также развить такие необходимые качества, как самообладание, настойчивость и целеустремленность.

### **Выводы:**

1. Анализ исследований отечественных авторов и результаты педагогического эксперимента показали, что уровень ценностного отношения к своему здоровью и потребности в регулярных занятиях физической культурой студентов находится на

недостаточном уровне. В связи с этим поиск новых методических подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в вузе становится все более актуальным.

2. Были выявлены предпосылки использования в процессе занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузе, системы физических упражнений, основанной на элементах китайской борьбы шуайцзяо. Несмотря на большой интерес студентов к нетрадиционным видам физических упражнений, в частности некоторым видам восточных единоборств, в современных методиках по физическому воспитанию в рамках программы по дисциплине «Физическая культура» в вузе отсутствуют нетрадиционные виды физических упражнений.

В основном восточные единоборства присутствуют в процессе физического воспитания студентов, только в рамках дополнительных курсов.

3. Эффективность разработанной экспериментальной программы по дисциплине «Физическая культура» с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо подтверждается результатами педагогического эксперимента в рамках исследования уровня волевой саморегуляции, а также уровня физической подготовленности.

4. Результаты настоящего исследования, внедрение экспериментальной программы с использованием элементов китайской борьбы шуайцзяо в рамках модели совершенствования физического воспитания студентов РУДН, позволит подготовить студентов к будущей профессиональной деятельности, повысив уровень общей и специальной физической подготовленности, уровень социального и психологического здоровья, а также развить необходимые качества, как самообладание, настойчивость и целеустремленность.

### **Практические рекомендации:**

1. В рамках организации процесса обучения в вузе по дисциплине «Физическая культура» необходимо внедрять нетрадиционные виды спорта или физической активности, для повышения интереса студентов к занятиям.

2. Совершенствование процесса физического воспитания в вузе должно опираться на критерии эффективности:

- мотивационный, характеризующий уровень мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, мотивации на занятия физической культурой и спортом;
- ценностный, включающий в себя ценностное отношение к своему здоровью, ориентацию на здоровый образ жизни;
- поведенческий, характеризующий потребность в регулярных активных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, а также готовностью к постоянному саморазвитию.

3. В содержание занятий по физическому воспитанию студентов рекомендуется включать комплексы упражнений с элементами китайской борьбы шуайцзяо для более эффективного воздействия на уровень физических качеств студента.

4. Планирование занятий на основе использования средств китайской борьбы шуайцзяо необходимо с учетом уровня физической подготовленности и уровня волевой саморегуляции студентов. В рамках повышения уровня волевой саморегуляции необходимо сделать акцент на формировании таких качеств как настойчивость и самообладание.

### **СПИСОК ОСНОВНЫХ РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

1. Пастухов, И. С. Особенности использования элементов китайской борьбы шуайцзяо в процессе занятий физической культурой в вузе. / И. С. Пастухов // Сборник статей международной научно-практической конференции. – Пенза. - 2023. - С. 70–72.

2. Пастухов, И. С. Предпосылки использования системы физических упражнений, основанной на элементах китайской борьбы шуайцзяо, в практике физического воспитания студентов вуза. / И. С. Пастухов, Е. А. Лубышев, А. О. Чужинов, Е. В. Князева // Теория и практика физической культуры. - 2024. – № 3. – С. 44–47.

3. Красильникова, А. А. Эффект общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры: анализ влияния на функциональное состояние старшеклассников / А. А. Красильникова, Е. А. Лубышев, А. О. Чужинов, И. С. Пастухов // Современное профессиональное образование, 2024. – №2.

4. Панчук, Н. С. Оздоровительная методика по улучшению осанки у студентов ВУЗа / Н. С. Панчук, К. Н. Пашина, И. С. Пастухов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2024. – № 8 (234). – С. 247–251.

5. Пастухов, И. С. Оценка уровня ценностного отношения студентов вуза к физической культуре / И. С. Пастухов // Материалы XIV Международной научно-практической конференции 31 июля 2024; Россия, г. Москва, 2024 – С. 74–76.

6. Лубышев, Е. А. Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта / Е. А. Лубышев, И. С. Пастухов, Е. В. Князева, Ю. С. Сергеева, О. В. Тимофеева, А. О. Чужинов // Коллективная монография (книга 1). Юнес Тулелит. – М. : 2024. – 122 с.

7. Чужинов, А. О. Развитие силовых и координационных способностей боксеров на основе анализа соревновательной деятельности / А. О. Чужинов, А. Д. Дугблей, И. С. Пастухов, Д. А. Потапов // Обзор педагогических исследований. – М. : 2025, Том 7, № 1. – С. 213–217.

8. Пастухов, И. С. Features of introducing Chinese Shuaijiao wrestling into the educational process in the discipline ‘Physical Culture’ at a university / И. С. Пастухов, Е. В. Князева // world scientists international Scientific s research journal. Электронная версия. – 02.06.2025. <http://worldscientists.fr/?p=913>.

9. Пастухов, И. С. Шуайцзяо в системе студенческого спорта и спорта высших достижений: терминология и ключевые понятия / И. С. Пастухов, В. С. Бабаян // Дух времени – spirit of time научный журнал для всех – scientific journal for everybody, Электронная версия. – 22.06.2025. <http://spiritoftime.su/?p=3370>.

10. Пастухов, И. С. // Characteristics of a model for improving physical education for students at Patrice Lumumba of people' s friendship / И. С. Пастухов, Эбо Андре Франсишку. Электронная версия – 30.06. 2025. <http://worldscientists.fr/?p=935>.

11. Пастухов, И.С. The impact of practicing chinese shuaijiao wrestling to wrestling to the level of volitional self – regulation students of the Patrice Lumumba RUDN university / И. С. Пастухов, Е. В. Князева // world scientists international Scientific s research journal. Электронная версия – 30.06.2025. <http://worldscientists.fr/?p=953>.

12. Пастухов, И. С. Совершенствования физической подготовки с элементами шуайцзяо для студентов вуза / И. С. Пастухов, Е. В. Князева // Дух времени – spirit of time. Электронная версия – 07.07.2025. <http://spiritoftime.su/?p=3391>.

13. Пастухов, И. С. Китайская борьба шуайцзяо как базовое средство физического воспитания / И. С. Пастухов, Е. А. Лубышев, О. В. Тимофеева, Чен Фуминь // Современное профессиональное образование, 2025. – № 6. – С. 100–104.

14. Пастухов, И. С. Preparation physique et psychologique pour les etudialants de i'enseignement superieur / И. С. Пастухов, Е. В. Князева // Les scientifiques francais revue philosophie de laraix. Электронная версия – 16.07.2025. <http://scientifiquesfrancais.fr/?p=1898>.