

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ КИТАЯ

И. Юй<sup>1</sup>, Л. Н. Рогалева<sup>1</sup>, Г.А. Ямалетдинова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

<sup>2</sup>Гуманитарный университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Цель исследования заключалась в обосновании педагогических условий повышения психологического благополучия будущих спортивных педагогов средствами спортивной культуры Китая. Всего в исследовании приняли участие 27 человек студентов направления 49.03.01 – Физическая культура Уральского федерального университета. В качестве оценки уровня психологического благополучия использовалась методика К. Рифф. На первом этапе экспериментальной работы нами был разработан курс «Основы спортивной культуры Китая», который включал 3 модуля. Для проведения опытно-экспериментальной были разработаны педагогические условия, направленные на повышение благополучия будущих спортивных педагогов, которые уточнялись в ходе эксперимента. Результаты опытно-экспериментальной работы показали наличие интереса к новому курсу и готовность к овладению средствами спортивной культуры Китая, занятия способствовали повышению уровня психологического благополучия.

**Ключевые слова:** спортивная культура Китая, будущие спортивные педагоги, психологическое благополучие.

**Для цитирования:** Юй И., Рогалева Л.Н., Ямалетдинова Г. А. Педагогические условия повышения благополучия будущих спортивных педагогов средствами спортивной культуры Китая // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 4. С. 27–35.

## PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR INCREASING THE WELL-BEING OF FUTURE SPORTS TEACHERS BY MEANS OF CHINA'S SPORTS CULTURE

I. Yu<sup>1</sup>, L. N. Rogaleva<sup>1</sup>, G.A. Yamaletdinova<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

<sup>2</sup> Humanities University, Yekaterinburg, Russia

**Abstract.** The aim of the study was to substantiate the pedagogical conditions for increasing the psychological well-being of future sports teachers using the sports culture of China. In total, 27 students of the direction 49.03.01 –

Physical Culture of the Ural Federal University took part in the study. K. Rieff's method was used to assess the level of psychological well-being. At the first stage of the experimental work, we developed a course "Fundamentals of Chinese Sports Culture," which included 3 modules. To conduct the experimental study, pedagogical conditions were developed aimed at increasing the well-being of future sports teachers, which were clarified during the experiment. The results of the experimental work showed interest in the new course and readiness to master the means of Chinese sports culture; the classes contributed to an increase in the level of psychological well-being.

**Keywords:** China's sports culture, future sports educators, psychological well-being

**For citation:** Yu I., Rogaleva L. N., Yamaletdinova G.A. Pedagogical conditions for increasing the well-being of future sports teachers by means of China's sports culture // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No. 4. P. 27–35.

Введение. Среди приоритетных задач современного образования ведущее место занимает проблема формирования нового поколения профессионалов, которые должны обеспечивать инновационное развитие общества.

В то же время в условиях трансформации общественной жизни, молодежь сталкивается с быстро меняющимися условиями жизнедеятельности, которые могут негативно влиять на их личностное развитие и психологическое благополучие.

Проведенные исследования в России и Китае указывают, что существует много негативных факторов влияющих на психологическое благополучие студентов. К числу таких факторов относят трудность адаптации студентов к обучению в Вузе, распространению виртуального общения в киберпространстве, которое ослабляет коммуникативные способности студентов в реальной жизни, ведет к уменьшению ежедневной двигательной активности и снижению уровня здоровья.

Современные психологические исследования доказывают, что формирование психологического благополучия происходит в период обучения в вузе, что свидетельствует о повышении роли Вузов в создании педагогических условий для формирования психологического благополучия студентов.

При этом психологическое благополучие студентов рассматривается как один из значимых показателей к успешному освоению академических знаний и условием самореализации в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, проблема формирование психологического благополучия будущих спортивных педагогов является значимой и актуальной. Для ее эффективного решения необходимо обоснование системы педагогических условий, направленных на реализацию данной цели.

Психологическое благополучие – это «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования», который субъективно выра-

жается «в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью»[5].

Психологическое благополучие личности тесно связаны как с когнитивными ресурсом личности, направленным на постановку целей и смыслов жизни, так и с эмоциональным ресурсом, который выражается в переживаниях относительно реализации значимых целей, а также собственного поведения[2].

Психологическое благополучие включает такие личностные компоненты как цели в жизни, личностный рост, управление средой, автономия, позитивные межличностные отношения, самопринятие [4].

Исследования, связанные с изучением влияния психологического благополучия на самореализацию педагогов, выявили, что психологическое благополучие педагогов, в том числе педагогов по физической культуре положительно взаимосвязаны с эффективностью образовательного процесса, с профессиональным здоровьем педагога, с выбором успешных стратегий для разрешения проблемных ситуаций и профессиональной идентичностью [1–3].

При этом можно отметить, что проблема изучения психологического благополучия будущих спортивных педагогов практически не разработана.

Признание того факта, что профессиональная спортивная культура студентов предполагает овладение педагогическим опытом человечества, позволяет говорить о важности интеграции западной и восточной спортивной культуры, прежде всего китайской традиционной спортивной культуры.

Это связано с тем, что именно китайскими учеными в настоящее время активно ведутся исследования по изучению психологического благополучия студентом и доказана эффективность использования традиционных китайской оздоровительных практик в снижении депрессии студентов, повышении эмоциональной самоэффективности.

В то же время как показал анализ литературы, китайская спортивная культура в настоящее время не достаточно представлена в программах подготовки будущих спортивных педагогов.

В свою очередь есть весомые основания для включения системы знаний традиционной китайской спортивной культуры в профессиональную подготовку будущих спортивных педагогов.

Во-первых, это результаты исследований, доказывающих эффективность восточных практик в улучшении психо-эмоционального состояния студентов и их субъективного благополучия.

Во-вторых, уникальные знания, заключенные в традиционной китайской спортивной культуре, направленные на формирование у населения осознанного отношения к своему физическому и психологическому развитию, ориентацию на здоровье, благополучие и долголетие.

В-третьих, имеющийся опыт обучения студентов спортивных вузов Китая, опирающийся на интеграцию традиционной китайской и западной спортивных культур.

Цель исследования заключалась в обосновании педагогических условий повышения психологического благополучия будущих спортивных педагогов в процессе освоения спортивной культуры Китая.

Методы исследования. Всего в исследовании приняли участие 171 студент (99 муж. и 72 жен.), обучающийся в институте физической культуры УрФУ. Для достижения цели исследования использовалась методика К. Рифф [5].

Для оценки эффективности педагогических условий использовались авторские анкеты в ходе организации опытно-экспериментальной работы по внедрению курса «Основы спортивной культуры Китая».

Результаты исследования. Согласно анкетированию студентов и преподавателей к числу педагогических условий в вузе важное значение имеет внеучебная (спортивная, научная, творческая) деятельность студентов, помощь с созданием персональных программ по повышению психологического благополучия, проведение психоконсультирования со студентами по их запросу, дисциплины способствующие личностному росту (майноры, факультативы, дисциплины психолого-педагогического цикла).

Признание студентами значимости учебных дисциплин в повышении психологического благополучия студентов в процессе обучения в вузе свидетельствует о необходимости разработки новых дисциплин, способствующих решению данной задачи.

В связи с этим нами был разработан курс «Основы спортивной культуры Китая», включающий три взаимосвязанных модуля: 1. Философия спортивной культуры Китая, 2. Психофизические практики, направленные на повышение благополучия, 3. Проектирование программ по повышению психологического благополучия.

В качестве педагогических условий направленных на повышение психологического благополучия будущих спортивных педагогов нами были выделены:

- формирование интереса и личностной мотивации к занятиям, которому способствовало в большей степени творческий характер заданий, используемых в процессе курса;
- использование доступных упражнений, например как тайцзи (классическое китайское искусство движения, сочетающее в себе элементы боевого искусства, медитации и физической активности);
- разработка персональных проектов по повышению психологического благополучия с использованием спортивной культуры Китая.

Эффективность созданных педагогических условий можно оценить по результатам анкетирования студентов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты анкетирования студентов после прохождения курса «Основы традиционной китайской спортивной культуры» (%).**

		1	2	3	4	5
1	Информация по курсу была для меня новой		6,5%	13%	19,5%	61%
2	Мне был интересен курс «Основы спортивной культуры Китая»			19,5%	19,5%	48%
3	Думаю курс может быть полезен для специалистов в сфере ФК, АФК			13%	13%	74%
4	Информация в данном курсе отличается от других учебных программ			13%	26%	61%
5	Мое отношение к китайской спортивной культуре после практических занятий изменилось			6,5%	28,5%	65%
6	Данный курс может помочь студентам в понимании благополучия и путей его достижения			6,5%	32,5%	61%
7	Знание китайских оздоровительных практик может быть полезно прежде всего для будущих спортивных педагогов				26%	74%
8	Проектирование персональных программ по психологическому благополучию необходимо для личного саморазвития и профессиональной деятельности			6,5%	19,5%	74%
9	Овладение китайскими оздоровительными практиками важно для саморазвития и профессиональной деятельности			13%	39%	48%
10	Знание философии и спортивной культуры Китая важно для саморазвития			19,5%	19,5%	61%

Проведенный опрос студентов показал, что доминирующими ответами по всем вопросам были оценки 3-4-5, что свидетельствует о том, что курс заинтересовал студентов, создал у них положительное отношение к прохождению в силу значимости для их профессиональной деятельности. Формирование положительного отношения к новому курсу выступает подтверждением выделенных нами педагогических условий – осознанное и активное включение студентов в понимание роли психологического благополучия.

Эффективность использования организационно-педагогических условий доказывается ответами студентов, которые отметили, что

«информация по курсу была для меня новой» – 80,5%, «мне был интересен курс «основы традиционной китайской спортивной культуры» – 67,5%, «информация в данном курсе отличается от других учебных программ» – 87%, «думаю курс может быть полезен для специалистов в сфере ФК» – 87%, «знание китайских оздоровительных практик может быть полезно для студентов и будущих спортивных педагогов» – 80,5%.

Поскольку главным педагогическим условием выступала личностная мотивация к освоению курса то, следующие данные касаются уровня личностной заинтересованности студентов в постановке новых целей, связанных с повышением их психологического благополучия.

Для этого нами был разработан опросник, в котором студенты должны были оценить себя по компонентам психологического благополучия в двух измерениях «Я реальное» и «Я идеальное», после выведения средних значений мы получили данные представленные на рисунке 1.

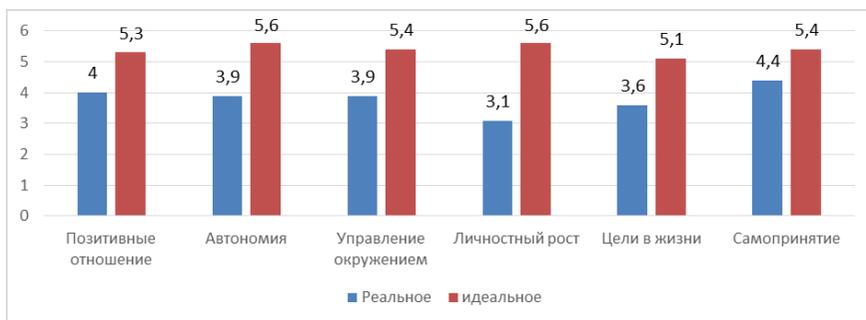


Рисунок 1. Самооценка компонентов психологического благополучия студентов в двух измерениях «Я – реальное» и «Я-идеальное».

Как показывают данные на рисунке 3 реальная самооценка компонентов психологического благополучия «Я реальное» у студентов значительно ниже «Я идеального», и хотя эти различия проявляются у них различно, в то же время мы видим, что студенты стремятся как личностному росту, так и к психологическому благополучию.

В ходе выполнения заданий 2 модуля курса, студентам предлагалось с одной стороны познакомиться с различными средствами, связанными с повышением психологического благополучия, при этом студенты могли сравнивать преимущества или ограничения восточных или западных психологических практик, а с другой понять возможные пути интеграции западной и восточной спортивной культуры. Кроме этого студенты должны были разработать и проанализировать кейсы использования данных методов в практике спорта.

В ходе освоения 3 го модуля главной целью было включение студентов в проектную деятельность по повышению психологического благополучия средствами спортивной культуры Китая, в ходе которой

студенты могли разрабатывать индивидуальные персональные программы для различных категорий и групп населения, а также для самих себя. На данном этапе в наибольшей степени приобретает значение аксиологического компонента деятельности будущих спортивных педагогов, которые должны интегрировать ценности восточной и западной спортивной культуры в рамках своей будущей профессиональной деятельности.

Разработанные педагогические условия по включению студентов в освоение курса «Основы спортивной культуры Китая», направленное на повышение психологического благополучия студентов способствовали достижению поставленной цели, что было подтверждено динамикой изменений психологического благополучия в начале и конце экспериментальной работы, представленного в таблице 2.

Таблица 2

**Данные психологического благополучия до начала  
и после опытно –экпериментальной работы**

	Экспериментальная группа N=27		t-критерий
	До	После	
Позитивные отношения	59,73	61,20	–
Автономия	59,27	60,59	–
Управление средой	61,29	61,88	–
Личностный рост	64,04	78,24	$P < 0.01$
Цели в жизни	62,17	69,17	$P < 0.01$
Самопринятие	61,17	66,17	$P < 0.01$
Психологическое благополучие	360,33	384,59	$P < 0.01$

Как видно из таблицы 2 в процессе опытно-экспериментальной работы у студентов достоверно увеличились общий уровень психологического благополучия ( $P < 0.01$ ), за счет таких компонентов как личностный рост ( $P < 0.01$ ), цели в жизни ( $P < 0.01$ ), самопринятие ( $P < 0.01$ ).

На основании результатов можно сделать заключение, что разработанный курс «Основы спортивной культуры Китая» способствовал повышению психологического благополучия будущих спортивных педагогов по таким компонентам как личностный рост, цели в жизни, самопринятие и общий показатель психологического благополучия достоверно повысился.

Выводы. Поиск новых подходов к решению проблемы повышения психологического благополучия будущих спортивных педагогов

предполагает внедрение новых курсов в рамках их профессионального образования. Использование педагогических условий для повышения психологического благополучия будущих спортивных педагогов показало эффективность и положительное воздействие включения студентов в освоение материала курса «Основы спортивной культуры Китая».

### Список литературы

1. Банников Г.С., Павлова Т.С. Психологическое благополучие специалистов, работающих в системе образования мегаполиса //В сборнике: Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. Под ред. И.А. Баевой, Л.А. Гаязовой, О.В. Вихристюк, В.В. Коврова. 2015. С. 84-90.
2. Бородовицына Т.О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 № 4, URL.? <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf> (дата обращения 02.10.2023).
3. Герасимова И.А., Копылов С. И. Использование методов психологического благополучия преподавателями физической культуры в вузах // Сервис Plus. 2015. Т. 9. № 1. С. 48-56.
4. Фесенко П. П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2006. Т. 2, № 4. С. 132–138.
5. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) //Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.

### References

1. Bannikov, G. S., Pavlova, T. S. (2015). Psihologicheskoe blagopoluchie specialistov, rabotayu-shchih v sisteme obrazovaniya megapolisa [Psychological well-being of specialists working in the education system of the megalopolis]. *V sbornike: Psihologicheskoe soprovozhdenie bezo-pasnosti obrazovatel'noj sredy shkoly v usloviyah vnedreniya novyh obrazovatel'nyh i professional'nyh standartov*. Pod red. I.A. Baevoy, L.A. Gayazovoj, O.V. Vihristyuk, V.V. Kovrova. [In the collection: Psychological support of the safety of the educational environment of the school in the context of the introduction of new educational and professional standards. Edited by I.A. Baeva, L.A. Gayazova, O.V. Vikhristyuk, V.V. Kovrova], 84-90. (In Russian).
2. Borodovitsyna, T.O. (2020). Osobennosti psihologicheskogo blagopoluchiya studentov razlichnyh profilej podgotovki [Features of the psychological well-being of students of various training profiles]. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya* [The world of science. Pedagogy and Psychology], 4, URL.? <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf> 1. (data access: 02.10.2023). (In Russian).
3. Gerasimova, I.A., Kopylov, S. I. (2015). Ispol'zovanie metodov psihologicheskogo blagopoluchiya prepodavatelyami fizicheskoy kul'tury v vuzah [The use of methods of psychological well-being by teachers of physical culture in universities]. *Service Plus*, 9, 1, 48-56. 1. (In Russian).
4. Fesenko, P. P. (2006). Imeet li ponyatie psihologicheskogo blagopoluchiya social'no-kul'turnuyu specifiku? [Does the concept of psychological well-being have a socio-cultural specificity?]. *Psihologiya. Zhurnal vysshej shkoly ekonomiki Psychology* [Journal of the Higher School of Economics]. Vol. 2, No. 4. С. 132-138. 1. (In Russian).

5. Shevelenkova, T. D., Fesenko, P. P. (2005). Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor koncepcij i metodika issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (review of concepts and research methodology)]. *Psihologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 3, 95-129. (In Russian).

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Ицун Юй** – ассистент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; 13108179066@qq.com

**Рогалева Людмила Николаевна** – кандидат психологических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет доцент; l.n.rogaleva@urfu.ru

**Галина Александровна Ямалетдинова** – д-р педагогических наук, доцент, Гуманитарный университет; yamalga@mail.ru

**Itsun Yu** – assistant, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; 13108179066@qq.com

**Liudmila Nikolaevna Rogaleva** – PhD (Psychology), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; l.n.rogaleva@urfu.ru

**Galina Alexandrovna Yamaletdinova** – Dr. Sc. (Pedagogy), Associate Professor, Humanities University; yamalga@mail.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 02.11.2023*

*Принята к публикации / Accepted: 08.12.2023*