

УДК 796.01

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КРАЇНАХ АЗІЇ

*Безніс О. Є. ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній
університет*

Японія. Японські викладачі фізпідготовки володіють високою кваліфікацією, в тому числі медичною. Такий учитель - і тренер, і наставник, і лікар, і психолог. Якщо у дитини з'явилися проблеми зі здоров'ям вже в першому класі, вчитель фізкультури веде його на протязі всіх шкільних років, підбираючи учневі такі вправи, таку систему харчування і такий спосіб життя, щоб той закінчив школу здоровою людиною. Більш того, до кінця навчання японські хлопці і дівчата фактично стають професіоналами в тих чи інших видах спорту.

У початковій школі (1-6-ті класи, вік учнів 6-12 років) передбачено не менше 3 годин занять фізичною культурою і спортом в тиждень. Програма початкової школи включає: загально фізичну підготовку, гімнастику, легку атлетику, плавання, ігри з м'ячем, танці, формування навичок здорового способу життя. Поряд з обов'язковими заняттями в 40% японських початкових шкіл є додаткова програма позаурочних занять в спортклубах (більше 5 годин на тиждень). Проводяться також Дні спортивних ігор, Дні любителів плавання, фізкультурно-оздоровчі екскурсії і шкільні спортивні змагання.

Обов'язкові заняття в середній школі складають не менше 3 годин на тиждень. За програмою додаткових занять спортом кожен учень зобов'язаний відвідувати заняття в спортивному клубі не менше одного разу на тиждень. Близько 60% учнів середньої школи займаються в спортивних клубах не менше 8 годин на тиждень.

У старших класах обов'язкові заняття фізичною підготовкою складають 4 години на тиждень для юнаків і 2 години для дівчат (10-ті класи), по 3 години для юнаків і дівчат 11-х класів. Кожному громадянину Японії з дитинства відомо слово «ундокай». Перекладається приблизно як «спортивна зустріч». Це може статися в будь-якому віці: японця можуть покликати бігати, стрибати і

брати участь в змаганнях. «Ундокай» - це довгі показові виступи: змагання в бігу на різні дистанції, естафети, стрибки в мішках, рухливі ігри, різні конкурси. Ця подія проводиться щороку починаючи з дитячого садка, потім - в школі і в університеті. Починається «ундокай» з побудови, ходи з прапорами, нагадує парад. До організації заходу залучають батьків, які з семи ранку встановлюють обладнання, приносять з собою їжу і влаштовують пікніки. Команди дітей марширують, виконують комплекс ранкової гімнастики, танцюють груповий танець, кричать речівки. Ті, хто переміг в кожному регіоні (потрібно виграти п'ять матчів) їдуть на головний стадіон країни - Кошіен, префектура Хего. Там протягом кількох днів проходить головний чемпіонат шкільного бейсболу. Дівчаток на цей стадіон беруть уболівальницями, вони готують танець і кричали [1].

Азербайджан. Освітня програма (куррікулум) з навчальної дисципліни «Фізична культура» в загальноосвітніх школах-це концептуальний, офіційний державний документ, що відображає в собі формування навичок і умінь, морально-вольових якостей учнів, розвиток рухових здібностей, діяльності з надання учням інформацій і знань по відновленню і зміцненню здоров'я, фізичному вихованні.

До кінця 11 класу учень:

- 1) пояснює застосування методів самостійного розвитку рухових здібностей, зміцнення організму;
- 2) пояснює надання першої медичної допомоги в різних умовах, застосування відновлювальних засобів;
- 3) застосовує доступні методи виконання при рухової діяльності;
- 4) демонструє певні рухові здібності, Відповідно своїй віковій категорії;
- 5) оцінює етичні, правові, моральні норми.

А ось план одного з уроків у цій країні:

- естафети
- спеціальний комплекс вправ і гри.
- прискорення на дистанції 30-35 м;
- біг на 60 м
- біг на 100 м

Вірменія. Школярів Вірменії почали знайомити з дзюдо. Цей вид єдиноборств викладають всім бажаючим замість уроку фізкультури. Програма складена так, що вікових обмежень немає: на тренування можуть приходити навіть першокласники. В рамках проекту японським спортивним єдиноборством вже займаються понад 600 школярів Вірменії. Хлопці самі вибирають: йти на фізкультуру або дзюдо. Спортивні заняття проводять три-чотири рази на тиждень. Тренери - професійні дзюдоїсти. Велику увагу приділяють заходам безпеки, щоб школярі не отримували травми. Спочатку навчають самостраховки, тільки потім прийомам [2].

Ірак. Однією з найважливіших завдань вдосконалення навчально-виховного процесу в школах Іраку є організація рухової активності школярів, що забезпечує їм відпочинок і задовольняє їх природну потребу в рухах. Так, в початковій школі (6-13 років) триває активне використання системи шведських вправ і рухливих ігор, велика увага приділяється здоров'ю суглобів і хребта, використовуються вправи для гнучкості, а також вправи на витривалість, силові вправи і вправи на швидкість руху. Діти навчаються також основам гри в гандбол, волейбол, футбол, баскетбол, пінг-понг. Вони займаються також плаванням, велоспортом, гімнастикою, аеробікою (по 45 хвилин 4 рази на тиждень). Йде певна просвітницька робота по навичкам гігієни, як правило, у вигляді ігор. У середніх школах Іраку (13-16 років) використовуються тактичні ігри для різних видів спорту: гандболу, волейболу, футболу, баскетболу. А також тактичні ігри для боротьби та боксу (45 хвилин 4 рази на тиждень). Ця ж система представлена і в старшій школі (16-18 років), тобто техніко-тактичні ігри для різних видів спорту: гандболу, волейболу, футболу, баскетболу по 45 хвилин 4 рази на тиждень. У вищій школі ці заняття подовжуються до однієї години тридцяти хвилин. Пропонується також певна інформація по культурі здоров'я, в тому числі і через систему інтернет-ресурсів.

Китай. Деякі ВНЗ Китаю в якості експерименту ввели додатковий іспит з фізичної культури для вступу. Отримані досвідчені результати проходять аналіз для ще більшого вдосконалення та подальшого впровадження їх в інші вищі навчальні заклади. Крім традиційних уроків фізичного виховання в школі, де китайські діти займаються гімнастикою, легкою

атлетикою, командними видами спорту існують заняття і з бойових мистецтв і вправ по системі китайської гімнастики Цигун.

Престижні вищі та середні навчальні заклади КНР не відстають від шкіл і ввели в програму в якості факультативів уроки гольфу і організували систему позаурочних занять спортом, що призводить до купівлі якісного спортивного взуття тут, так як необхідно виключити можливі дитячі травми від фізичних навантажень. Не залишаються без уваги і китайські діти інваліди. Шкільні програми, за якими займаються сліпі, глухонімі і розумово відсталі діти розроблені таким чином, що спортивне і фізичне виховання стало для них є і посилено.

Міністерство освіти КНР в нормативному документі «Положення про роботу шкільного спорту» розписала завдання, які повинні виконувати уроки фізкультури - це зміцнення здоров'я підростаючого покоління, розвиток традиційних видів спорту в основі, яких лежать місцеві культурні традиції. Урок фізичної культури в Китаї проводиться щодня, а на фізкультурно-спортивну діяльність в режимі дня відводиться 1 година в день. Крім того, наповнюваність навчальних груп в Китаї - 10-12 чол., система контролю - обов'язковий іспит, обов'язково включені народні оздоровчі системи та системи єдиноборств [3].

Література:

- 1 Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури: навч. посібник. Харків. ОВС. 2003. 160 с.
2. Курінна М. Г. Особливості змісту загальної освіти в Японії Науковий вісник Донбасу. 2011 №2.
3. Максимчук Б. Досвід організації фізичного виховання молодших школярів в Україні та країнах близького та далекого зарубіжжя. Молода спортивна наука України. 2008 Т.2. С.131-136.