

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КНР

Малыгина М.Д., Голубина О.А.

Северный Арктический федеральный университет
им. М.В. Ломоносова, Архангельск,
e-mail: malygina.m@edu.narfu.ru

Введение

Физическая культура с самого начала нашей жизни активно прививается семьей, обществом и государством. Каждая из стран старается проводить эффективную политику в сфере физического воспитания молодого населения. Очень важно грамотно заложить в неокрепших умах любовь к спорту и здоровому образу жизни для будущего здоровья и общего состояния поколения. Спортивная деятельность не только способствует физическому развитию, но и формирует у детей такие качества, как командный дух, настойчивость и ответственность. Кроме того, активное участие в физической культуре способствует социальной адаптации и улучшает психоэмоциональное состояние молодежи. Таким образом, формирование культуры здоровья является важной задачей для обеспечения благополучного будущего общества.

Цель работы: рассмотреть особенности проведения занятий по прикладной физической культуре в КНР.

Результаты работы

Используя литературные источники, материалы сайтов интернет источников, а также материалы, предоставленные нам библиотекой и учебным офисом Пекинского Технологического университета мы рассмотрели интересующие нас вопросы и получили следующие результаты.

Поскольку нам было сложно дать оценку общему состоянию здоровья китайских граждан

мы за основу возьмем показатель ожидаемой продолжительности жизни (рисунок) [1].

В последнее время власти КНР обеспокоены, что наряду с повышением уровня жизни населения падает уровень физической подготовки и ухудшаются показатели здоровья граждан. В связи с этим будет актуально изучить систему физической культуры в школах и университетах Китая и сравнить методы и подходы с Российской Федерацией. Для того чтобы провести более глубокий анализ преподавания физической культуры в КНР рассмотрим 2 главные ступени образования: школа и университет.

1. Школа.

Особенностью китайского школьного образования является ежедневная зарядка, когда перед первым уроком вся школа на стадионе выполняет несложные физические упражнения под голос громкоговорителя. С точки зрения политики партии КНР – это укоренение принципа коллективизма. По частоте проведения уроков физической культуры будет зависеть, конечно, от образовательного уклона школы, но, в среднем, уроки будут проводиться каждый день. Традиционным завершением учебного дня китайского школьника будут спортивные игры.

2. Университет

Большинство китайских университетов располагает собственными стадионами. На кампусах имеются современные спортивные залы для фитнеса, бассейны и различные площадки для игры в баскетбол, волейбол, теннис, пинг-понг, а также для занятий легкой и тяжелой атлетикой. Также доступны секции художественной и спортивной гимнастики, восточных единоборств.

Что касается интеграции физкультуры в учебный процесс, то дисциплина «физическая культура» является обязательной для всех студентов. Занятия по физкультуре проводятся 2 часа в неделю и включают футбол, баскетбол, волейбол, легкую атлетику, гимнастику и ушу.



График изменения ожидаемой продолжительности жизни жителей КНР

Сравнительная таблица физической культуры в КРН и РФ

	Китай	Россия
Школа		
Обязательная утренняя зарядка для школьников	+	- Редко, зависит от специфики школы.
Уроки физкультуры с частотой раз в день	+	- Уроки физкультуры в школе проводятся с периодичностью 3-4 раза в неделю
Университет		
Наличие стадиона	+	Не во всех вузах, преимущественно в федеральных.
Наличие бассейна	+	Не во всех вузах, преимущественно в федеральных
Обязательная дисциплина	+	+
Разнообразие видов спорта	+	+
Дополнительные секции	+	+
Факультативный характер дисциплины для студентов старших курсов	+	+- На 3 курсе идет снижение по количеству часов, отводимое для физической культуры, на 4 курсе физкультура отсутствует.
Специальная дисциплина для студентов с ограниченными возможностями здоровья, имеющими противопоказания	+	+
Обилие спортивных мероприятий внутри вуза, на каникулах	+	+

Кроме того, студенты первого и второго курсов обязаны выбрать одну из факультативных дисциплин. В университетах обязательными являются баскетбол, волейбол, футбол, ушу, цигун и художественная или спортивная гимнастика. Занятия, такие как легкая атлетика, теннис, пинг-понг, бадминтон, культуризм и плавание, добавляются в учебный план по усмотрению вузов. Факультативные занятия также составляют 2 часа в неделю. Для студентов старших курсов физкультура является факультативной и занимает от 2 до 4 часов в неделю.

Также в образовательной системе Китая предусмотрена обязательная дисциплина «Охрана здоровья» для студентов с ослабленным здоровьем или хроническими заболеваниями. Основывается она на принципах традиционных восточных практик, таких как Тай-ди-Чуан, Цигун и Чао-ин, и включает в себя ходьбу, плавание, бег, гимнастику, пинг-понг и бадминтон. На первых двух курсах данная дисциплина обязательна, а на последующих факультативна и охватывает те же 4 часа в неделю, как и физкультура.

Вне учебного времени большое внимание уделяется спортивным мероприятиям. Практикуются так называемые «физкультурные паузы»,

когда студенты могут заняться гимнастикой, проводимые после четырех занятий и длительностью около десяти минут. В выходные и на каникулах для студентов организуются массовые спортивные мероприятия, такие как праздники спорта, спартакиады и соревнования как внутри вузов, так и между университетами.

Ниже, для сравнительного понимания особенностей физической культуры в Китае и Российской Федерации мы составили таблицу с основными характеристиками физической культуры (таблица).

Выводы

Рассмотренные отличительные особенности позволяют сделать следующие выводы по анализу физической культуры в Китае и Российской Федерации:

1. Школьная ступень образования в Китае более направлена на прививание необходимости спортивного образа жизни, нежели чем в России;

2. Недостаточная оснащенность объектами для занятия спортом в России объясняется кратко меньшим количеством населения и студентов, соответственно;

3. Также важно отметить, что китайские жители до самой глубокой старости ведут спортивный образ жизни – это следствие спортивного воспитания в образовательных учреждениях.

В данном исследовании о физической культуре в Китае подчеркивается важность физического воспитания как неотъемлемой части образовательной системы и культуры страны. Китайское общество активно поддерживает физическую активность через наличие современных спортивных объектов, обязательные занятия спортом для студентов и проведение массовых спортивных мероприятий. Интеграция физической культуры в учебный процесс способствует не только улучшению физического состояния молодежи, но и повышению ее психоэмоционального благополучия.

Китайцы также акцентируют внимание на обязательных дисциплинах, таких как «физическая культура» и «Охрана здоровья», которые обеспечивают всестороннее развитие студентов и заботу о здоровье. Внедрение физических пауз и разнообразных спортивных секций способствует регулярной физической активности, что в целом оптимизирует учебный процесс и создает положительный эффект на образ жизни.

Таким образом, физическая культура в Китае не только выполняет образовательные и воспитательные задачи, но и формирует у населения активный и здоровый образ жизни, что имеет глубокие корни в традициях страны и поддерживается современными социальными инициативами

Список литературы

1. Life expectancy in China. URL: <https://www.worldbank.org/ext/en/home> (дата обращения: 13.02.2025).
2. Глоба Г.В. Система физического воспитания в школах Китая // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2012. № 10.
3. Устинова А.В. Особенности уроков физической культуры в школах Китайской Народной Республики, Республики Корея и Японии // *Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. 2019.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ДЕТСКОГО САДА В ШКОЛУ

Маренникова В.В.

*Пензенский государственный университет,
Пенза, e-mail: marennikova03@gmail.com*

Психоэмоциональное состояние детей в период перехода от детского сада к школе является важным фактором, влияющим на их дальнейшую учебную деятельность и общее развитие. Внезапное изменение образовательной среды, появление новых требований и социальных ожиданий может вызывать тревогу, неуверенность и стрессовые реакции. Современные ис-

следования в области педагогической психологии подчёркивают необходимость системного подхода к адаптации детей, учитывающего особенности каждого ребёнка, роль образовательного учреждения и активное участие семьи. Адаптированный ребёнок способен к полноценному развитию своей личности, когда чувствует себя комфортно в новой для него образовательной среде. Поэтому проблема адаптации ребенка, поступившего в первый класс, связана с его психоэмоциональной сферой (защищенностью, тревожностью, депрессивностью и т.д.) [1, с. 145].

Дети в возрасте 5–7 лет характеризуются высокой эмоциональной чувствительностью. В этот период происходит формирование самооценки, развитие уверенности в себе и формирование первичных социальных навыков. К концу дошкольного возраста дети утрачивают непосредственность и ситуативность реакций. Их поведение становится более независимым от различных воздействий среды, более произвольным [2, с. 12].

Переход в школу требует от ребёнка не только освоения новых учебных знаний, но и умения выстраивать межличностные отношения в более сложной социальной структуре. Отсутствие достаточного уровня коммуникативной компетентности может способствовать возникновению конфликтов и стрессовых ситуаций.

Качественная подготовка детей в детском саду играет ключевую роль в успешном переходе к школе. Педагоги детских учреждений, используя игровые и экспериментальные методы, могут развивать базовые навыки, способствующие адаптации к школьной среде. Раннее знакомство с элементами образовательного процесса, такими как соблюдение расписания, коллективная работа и элементарные правила поведения, закладывает основу для успешного обучения.

Школьные учреждения также могут минимизировать стресс, организовав специальные вступительные программы, адаптационные недели, встречи с будущими классными руководителями и экскурсии по школе. Такие мероприятия позволяют детям заранее ознакомиться с новой средой, задать интересующие вопросы и постепенно привыкнуть к переменам. На первых порах желательно использовать в учебной деятельности уроки-игры, уроки-экскурсии, уроки-театрализации, а также игровые приемы обучения, различные виды игр: ролевые, соревнования, подвижные и др. [3, с. 5].

Кроме того, основным источником эмоциональной поддержки для ребёнка являться семья. Родители информированы о предстоящих изменениях, они должны активно участвовать в подготовке ребенка к школе и поддерживать его в период адаптации. Регулярное общение с педагогами, обмен информацией о наблюде-