

УДК [37.016:796.4] (510)

Ху Лифей

МЕСТО И РОЛЬ ГИМНАСТИКИ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗов КНР

Современный мир многообразен и противоречив. На нашей планете живут более 6 млрд. человек, в современном мире существует около 200 независимых государств, самостоятельно проводящих внутреннюю и внешнюю политику, имеющих разнообразные формы правления и территориального устройства; эти государства различаются по темпам экономического развития и уровню жизни людей. При этом лидером в плане роста достижений в мировом спорте в последние десятилетия является КНР, которая достигла таких значительных результатов благодаря четко разработанной действующей нормативно-правовой системе, методической базе, регулирующей физическую культуру и спорт, а также благодаря рациональному использованию теоретико-методических подходов к построению системы спортивной тренировки, заимствованных в СССР [1-10]. Именно модель развития, задачи и, самое главное, пути достижения этих целей являются предметом нашего исследования. Модель стремительного спортивного развития КНР можно использовать при разработке соответствующей нормативной документации, методической базы, направленной на усовершенствование технологий по физическому воспитанию и спорту в современной Украине.

Исследование выполнено в соответствии с планами научной работы ДЗ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в рамках комплексных тем «Теоретико-методические основы обучения физической культуре и культуре здоровья учащейся молодежи (субъекты образования в норме и со специальными потребностями) (государственный регистрационный номер 0110U000394), а также «Модернизация деятельности высшего учебного заведения в контексте европейской интеграции» (государственный регистрационный номер 0103V004993).

Изучению опыта КНР в развитии физкультурной и спортивной жизни общества посвящен целый ряд научных работ, среди которых необходимо отметить труды Ван Сюе Мань [8], Ван Лихуа [3]. Авторы исследовали организационные аспекты внедрения государственных стандартов физической культуры в образовательный процесс и его влияние на развитие физической культуры и спорта в КНР [8], исследовали влияние социально-экономических факторов на развитие спорта, а также выявили принципиальные особенности развития и функционирования массового спорта и физической культуры КНР [8]. Исходя из вышеизложенного целью исследования явился анализ

программно-нормативной документации ВУЗов КНР в области физической культуры и спорта (на примере учебной дисциплины «Гимнастика»), а также анализ значения гимнастических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего развития личности в Китае.

Возвышение Китая до статуса мировой державы наиболее отчетливо наблюдалось в последнее десятилетие XX в. Выход страны на первые роли в мировой геополитике изменил всю геометрию международных отношений. Поднебесная, или «Срединное царство», превратилась в важнейший фактор, способный повлиять на геополитическое положение в мире и на ситуацию внутри его. В ближайшие 10–15 лет в силу объективных причин это влияние возрастет еще больше, что во многом объясняется специфическими условиями развития Китая [7]. Немаловажную роль в подобном возвышении имеет политика государства в области физической культуры и спорта. Требования к физической культуре и спорту в высшей школе значительно возрастают, что проявляется в повышении требований к учащимся, которые заключаются в формировании необходимых профессиональных качеств, не ограничивающихся только соответствующими показателями силы, координационных способностей, выносливости. В качестве первоочередных задач предполагается параллельное овладение педагогическими методами и приемами, которые будут обеспечивать подготовку большого количества кадров, способных к преподавательской и тренерской деятельности [1].

Анализ учебно-методической документации ВУЗов КНР дает возможность определить курс гимнастики, как «... вольные физические упражнения, с использованием ручного спортивного инвентаря, основной целью которых является укрепление здоровья, достижение здоровой красоты тела. Гимнастика является развивающим видом спорта, который создает у учеников красивое телосложение, воспитывает прекрасные качества характера, укрепляет физическое и психическое здоровье...».

Выявили, что общей целью курса гимнастики является освоение учениками теоретических знаний, техники данного вида спорта, развитие физических качеств, расширение спектра физической культуры не только в рамках гимнастики, но с привлечением средств из других видов спорта и двигательной активности (аэробика, танцы и др.), а также формирование умений применять на практике гимнастику, аэробику, искусство танца и т.п. [9].

В процессе анализа учебно-методической документации ВУЗов КНР было установлено, что в результате изучения курса гимнастики учащиеся должны овладеть комплексом специальных знаний, умений и навыков:

– овладеть теоретическими знаниями из курса гимнастики, техникой данной дисциплины, развить физические качества и

вооружиться специальной методикой, позволяющей обучать других людей гимнастике;

– научиться применять гимнастику, аэробику, искусство танца для закаливания и укрепления здоровья [9].

По мнению многих авторитетных российских и украинских специалистов овладение гимнастическими упражнениями формирует мощную «базу», использование которой обеспечивает более эффективное освоение практически любого вида спорта или двигательной активности. Гимнастика не только формирует техническое мастерство, но и развивает основные физические качества - силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Способствует всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно-важные движения (ходьба, бег, прыжки). Систематические занятия гимнастическими упражнениями имеют и прикладное значение – формируют умения и навыки, необходимые человеку в повседневной жизни, в быту и в трудовой деятельности [2].

В системе физического воспитания гимнастика занимает ведущее место благодаря разнообразию, доступности и возможности дозировать нагрузки.

Установлено, что основной целью курса гимнастики в ВУЗах КНР является освоение технологий профессиональной деятельности будущих педагогов в сфере физической культуры на основе знания специфики этого вида спорта. Как учебная дисциплина она включает:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области гимнастики;
- овладение методиками обучения гимнастическим упражнениям;
- приобретение умений и навыков научно-методической деятельности;
- формирование комплекса физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту [2].

Курс гимнастики в КНР предполагает подбор содержания образования, которое должно в полной мере отражать значение курса гимнастики, с учетом современного уровня развития этой области в учебных заведениях других стран (учет зарубежного опыта). Программа подготовки должна быть практичной и полезной при использовании в обычной повседневной жизни для реализации процесса укрепления здоровья и красоты тела; содержание обучения гимнастике необходимо рассматривать наряду с непрерывностью развития спортивной культуры. При этом необходимо совмещать классическое и современное содержание, органично соединяя расширенное и конкретное содержание образования; выбранное содержание должно стимулировать учащихся применять научные методы для укрепления здоровья, а также способствовать применению знаний на практике.

Курс обучения гимнастике в учебных заведениях КНР состоит из гимнастических упражнений, упражнений из аэробики и танцевальных упражнений.

В процессе изучения курса основ гимнастики предполагается овладение комплексом теоретических и практических навыков:

– разучивание вольных упражнений, упражнений на снарядах, комплекса специальных упражнений, упражнений со скакалкой и т.д.; освоение упражнений с элементами восхождения, поддержки, висов, переноса тяжестей; одиночных, парных номеров, обучение упражнениям с использованием козла, коня, перекладины, шеста, параллельных брусьев;

– овладение прикладными навыками: умение управлять строевым порядком, умение помогать и подстраховывать, умение объяснять и организовывать занимающихся.

Одной из составляющих курса гимнастики в учебных заведениях КНР является спортивная акробатика – вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры [10].

Ключевыми критериями в процессе обучения гимнастике в учебных заведениях КНР является соответствие определенным компетентностям:

– «Здоровье в первую очередь» – высказывание, которое должно использоваться в качестве руководящей идеологии обучения, которое, в свою очередь, должно быть тесно связано с повышением мотивации учащихся к укреплению своего физического и психического здоровья;

– Необходимо опираться на специализированную литературу по обучению физической культуре, уметь разрабатывать действенные методики обучения, успешно соединять теорию и практику, посвящать себя обучению гимнастике и уметь организовывать активную деятельность;

– Курс обучения гимнастике предполагает использование физических нагрузок различной величины, выполнение вольных упражнений; учебный процесс должен включать определенное количество учебных часов, для чего предполагается рациональное планирование занятий в интеграции с жизненным режимом, обеспечивающим завершённое обучение;

– Курс обучения гимнастике должен реализовывать просветительскую и воспитательную функцию. Процесс обучения предполагает воспитание в учащихся чувства самоуверенности, учит их преодолевать трудности и воспитывать в себе волевые качества; призывает учащихся к сотрудничеству, взаимопомощи, сплоченности в коллективе и в тоже время развивает в себе сильную личность; способствует самодисциплинированию. Необходимо объединять обучение физической культуры и гимнастики и реализовывать

полученные навыки в жизни.

– Необходимо обращать внимание на новаторство в технических методах, стимулировать учащихся к самостоятельной деятельности, поощрять совместное обучение, создавать такие условия в аудиториях, чтобы учащиеся хотели творить на занятиях. Практические методы преподавания должны быть современными и непрерывно обновляться, необходимо достаточно использовать в обучении мультимедийные технологии, которые будут повышать интерес к обучению.

– Необходимо повышать безопасность обучения, и применять эффективные меры для предотвращения травм [1].

Выводы. Таким образом, в процессе исследования было установлено, что одним из ключевых видов спорта, направленных на популяризацию физической активности и активной жизненной позиции КНР, является гимнастика, которая является развивающим видом спорта.

Установлено, что целью курса гимнастики является освоение учениками теоретических знаний, техники данного вида спорта, развитие физических качеств, расширение спектра физической культуры не только в рамках гимнастики, но с привлечением средств из других видов спорта и двигательной активности (аэробика, танцы и др.), а также формирование умений применять на практике гимнастику, аэробику, искусство танца и т.п.

Развитие гимнастики как учебной дисциплины на территории КНР предполагает объединение принципов физического и духовного развития, направленных на формирование основных физических качеств и в тоже время душевной красоты и гармонии, достигаемых за счет самореализации в данном виде спорта.

Достижение наивысших результатов в обучении гимнастике предполагается за счет интеграции собственного – традиционного понимания данной дисциплины с привлечением передового зарубежного опыта, практикуемого в учебных заведениях других стран, особенно Китая.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении состоят в формулировании перспективных путей реформирования национальной украинской системы физического воспитания на основе адаптации китайского опыта.

Список использованной литературы

1. Взгляд государственного центрального бюро физического воспитания и спорта министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся 20.12.2006. **2. Гимнастика** : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 488 с. **3. Извещение** Госсовета относительно программы всенародного укрепления здоровья (2011 – 2015). **4. Ван Ліхуа** Організація управління впровадженням державних

стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки. – автореф. дис. к. н. : спец. 24.00.02 фізичне виховання і спорт / Ван Ліхуа – Харків, 2011. – 20 с.

5. Мнение государственного главного управления спорта касательно дальнейшего улучшения уровня подготовки спортивных команд высших учебных заведений. **6. Нартов Н. А.**, Нартов В. Н. Геополитика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Государственное и муниципальное управление», «Международные отношения», «Регионоведение». – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ-ДАНА: Единство, 2007. – 527 с. **7. Петров П. К.** Методика преподавания гимнастики в школе. -М: ВЛАДОС, 2000. – 448 с. **8. Ван Сюемань** Особливості організаційно-управлінських основ масової фізичної культури в Китайській Народній Республіці. – автореф.дис. к. н. : спец.: 24.00.02 фізичне виховання і спорт / Ван Сюемань – Харків, 2011 Україні. –20 с. **9. Приказ** Госсовета КНР №560 «Устав по всенародному укреплению здоровья» 19.10.2009. **10.** <http://www.naexamen.ru/otvet/11/obchestvo/368.shtml>.

Ху Лифей. Место и роль гимнастики как учебной дисциплины в образовательном процессе ВУЗов КНР

На современном этапе развития Китай является лидером среди других государств по темпам роста спортивных результатов и достижений, достигнутых при помощи внедрения четко разработанных системных преобразований, что может послужить основой для оптимизации процесса развития физической культуры и спорта в Украине. Методы исследования, использованные при написании статьи: анализ литературных, Интернет-источников, программно-нормативных документов и методической и методологической базы высших учебных заведений КНР. В статье проанализирована учебно-методическая база высших учебных заведений КНР, в которой отображены вопросы регулирования процесса укрепления здоровья разных групп населения путем развития и совершенствования системы физического воспитания в целом и места в этом процессе гимнастики, как учебной дисциплины. Цель исследования – выявить особенности изучения курса гимнастики в высших учебных заведениях КНР. В результате исследования установлено, что государственная политика Китая направлена на физическое совершенствование и укрепление здоровья нации, которое осуществляется за счет популяризации традиционных видов спорта и призвано стимулировать увлечение спортом и развитие необходимых умений.

Ключевые слова: гимнастика, аэробика, содержание образования, физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье, Китай.

Ху Ліфей. Місце і роль гімнастики як навчальної дисципліни в освітньому процесі ВНЗ КНР

На сучасному етапі розвитку Китай є лідером серед інших держав за темпами зростання спортивних результатів, що може послужити основою для оптимізації процесу розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Мета дослідження – виявити особливості вивчення курсу гімнастики в вищих навчальних закладах КНР. За результатами дослідження встановлено, що державна політика Китаю спрямована на фізичне вдосконалення та зміцнення здоров'я нації, яке здійснюється за рахунок популяризації традиційних видів спорту і покликане стимулювати захоплення спортом і розвиток значущих умінь.

Ключові слова: гімнастика, аеробіка, зміст освіти, фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоров'я, Китай.

Hu Lifei. The Value of Gymnastics as an Academic Discipline in the Educational Process of the Universities of the People's Republic of China

At the present stage of development of the People's Republic of China it is a leader among other states in terms of growth of sports results, which could serve as a basis for optimizing the development of physical culture and sports in Ukraine. The purpose of the study is to reveal features of the course of gymnastics in the higher educational institutions of China. The methods, used are as follows: the analysis of the literature, Internet sources and the analysis of software, standard documents and teaching materials. In the article the methodical and legal framework of the People's Republic of China to the regulation of the rate of gymnastics training in universities of China is given. The study found that the Chinese government policy is aimed at the improving and strengthening of the physical health of the nation, which is carried out by the promotion of traditional sports and is designed to stimulate interest in sports and the development of important skills. The development of gymnastics as an academic science on the territory of the People's Republic of China stipulates the combination of principles of physical and spiritual development, directed at the formation of basic physical qualities as well spiritual beauty and harmony, achieved by means of self-actualization in the given sport.

Key words: gymnastic, aerobics, educational content, physical culture, physical education, sports, health, China.

Стаття надійшла до друку 11.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. н. з ф. в. і с., проф. Максименко І. Г.