

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Фізичне виховання»

**на тему: «РЕФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В КИТАЙСЬКИХ ШКОЛАХ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня

Чень Цзямін

Науковий керівник: Андрєєва О. В.
Д.фіз.вих., професора

Рецензент: Єракова Л. А.

канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №4 від 24.11. 2022 р.)

Завідувач кафедри: Круцевич Т.Ю.

д-р наук з фіз. виховання і спорту, професор

ЗМСТ

	Вступ	4
	Список умовних позначень	5
Розділ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛАХ	8
1.1.	Сутність і значення фізичного виховання в школах	8
1.2	Організація фізичного виховання в школах	14
	Висновки до розділу 1	16
Розділ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1.	Методи дослідження	17
2.1.1	Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури	17
2.1.2	Метод аналізу та синтезу	17
2.1.3	Метод абстрагування	18
2.1.4	Індуктивний та дедуктивний методи	18
2.2	Організація дослідження	19
Розділ 3	АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛАХ КИТАЮ	20
3.1.	Оцінка системи фізичного виховання в китайських школах	20
3.2	Перспективи розвитку фізичного виховання в китайських школах	33
	Висновки до розділу 3	38
	ВИСНОВКИ	40
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	42

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

КПК – Комуністична партія Китаю

ФВ – фізичне виховання

ФК – фізична культура

ВСТУП

Актуальність теми роботи полягає в тому, що різноманітність спортивної педагогічної думки і теорії доповнюють один одного, забезпечуючи більш широкий простір для всебічного і здорового розвитку шкільного фізичного виховання. Тому важливо розглядати досвід інших країн в освітній галузі, щоб окремі положення можна було застосувати на своїй батьківщині. Так, наукову цінність представляє досвід Китаю в області розвитку фізичної культури, оскільки Фізичне виховання дітей в китайських школах має серйозне значення в розвитку здорових і щасливих майбутніх громадян країни.

Було з'ясовано, що фізичне виховання в освітній системі Китаю на сучасному етапі характеризується поєднанням елементів класичної конфуціанської думки про самовдосконалення тіла, серця і розуму; маоїстських традицій уніфікації і мілітаристських масових видів спорту; і самих останніх розробок (у тому числі які розвиваються за допомогою стимулювання Олімпійськими іграми, які проходили в Китаї), що підкреслює індивідуальну конкурентоспроможність кожного з китайських школярів, але в той же час об'єднує потенціал спорту.

В основі китайської школи фізичного виховання лежить конфуціанська ідея цзяоуха, яка стосується хуа (трансформації) себе та інших через цзяо (освіта). Це ідея формування особистості через освіту, яка починається з тіла і включає розум і серце. У цій традиції читання класики поєднується з навмисними, повільними, повторюваними фізичними вправами, завдяки яким особистість просочується не тільки знаннями, а й правильними установками і моральними достоїнствами. Повторення фізичних дій має цінність саме по собі, крім того, що веде до оволодіння навиком. Таким чином, частина

процесу самовдосконалення полягає в тому, що людина не повністю розуміє, чого вона вчиться, коли вона це вивчає. Особливо це стосується дітей, які в ранньому віці, як вважають, мають чудові здібності до навчання та запам'ятовування, але дуже обмежені здібності до розуміння.

У китайських школах навчання новим навичкам відбувається поряд із самовдосконаленням завдяки старанності та витривалості; вчителі демонструють свою майстерність та відданість, виконуючи авторитарну роль та приділяючи пильну увагу деталям, також було зазначено, що індивідуальний талант учнів винагороджується, але ті, хто виділяється, також повинні служити іншим прикладом для наслідування.

Метою дослідження є всебічне вивчення специфіки реформування та розвитку фізичного виховання в Китаї.

Об'єктом дослідження є система фізичного виховання в Китаї.

Предметом дослідження є специфіка розвитку системи фізичного виховання в Китаї.

Відповідно до поставленої **мети** були поставлені наступні завдання:

1. На основі даних фахової літератури розглянути сутність і значення, особливості організації фізичного виховання в школах в Китаю.
2. Дати оцінку китайському досвіду створення і розвитку системи фізичного виховання в китайських школах.
3. Перерахувати основні перспективи розвитку фізичного виховання в китайських школах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, виділення і синтез основних компонентів, аналіз отриманих даних.

Наукова новизна роботи:

- доповнено інформацію про особливості організації фізичного виховання у школах Китаю;

- дістали подальшого розвитку дані щодо оцінки китайського досвіду створення і розвитку системи фізичного виховання в школах, а також визначено перспективи розвитку фізичного виховання в китайських школах.

Практична значущість. Розглянутий в дослідженні досвід створення і розвитку системи фізичного виховання в китайських школах може стати в нагоді для застосування окремих прийомів в системах освіти різних країн світу, а також студентами-бакалаврами і магістрантами, які навчаються за профілем «Педагогіка».

Основний фундамент в цій галузі наукових знань закладений в дослідженнях китайських педагогів і психологів, зокрема: Дональд Дж. Манро, Сьюзан Браунелл, Лю Мін Чунг, Ян Яохуа, Лю Мін Чанг , Лю Сян , Се Лімін, Сюй Бенлі та інші.

Структура роботи: Матеріали кваліфікаційної роботи викладено на 43 сторінках тексту комп'ютерного набору українською мовою. До них входять: зміст, перелік умовних позначень, вступ, три розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел. Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці та 3 рисунків. Список використаних джерел складається з 43 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛАХ

1.1 Сутність і значення фізичного виховання в школах

Для початку дамо визначення фізичній культурі, щоб краще розуміти об'єкт дослідження.

Фізкультура – це навчання фізичним вправам і іграм.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає фізичну активність як будь-який рух тіла, вироблене скелетними м'язами, що вимагає витрат енергії, включаючи дії, здійснювані під час роботи, ігор, виконання домашніх обов'язків, подорожей і відпочинку.

Фізкультура допомагає учням бути здоровими розумово і фізично. Коли студент здоровий, це дозволяє йому зрозуміти та інтерпретувати те, що він вивчає. Фізкультура також може зіграти велику роль в управлінні стресом, оскільки учні завжди перевантажені перевіркою, домашнім завданням, тиском сім'ї та однолітків.

Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що недостатня фізична активність є одним з провідних факторів ризику смерті в усьому світі. Недостатня фізична активність є ключовим фактором ризику розвитку неінфекційних захворювань, таких як; серцево-судинні захворювання, рак та діабет [1, с. 12].

У таблиці 1.1 розглянемо основні ролі в розвитку особистості людини фізичної культури.

Таблиця 1.1

Основні ролі в розвитку особистості людини фізичної культури

Роль	Опис
Покращена фізична підготовка	покращує м'язову силу, гнучкість, м'язову витривалість дітей, склад тіла і витривалість серцево-судинної системи.
Розвиток навичок	розвиває рухові навички, які дозволяють безпечно, успішно і з задоволенням займатися фізичними вправами.
Регулярна, корисна для здоров'я фізична активність	забезпечує широкий спектр занять, придатних для розвитку всіх дітей.
Підтримка інших предметних областей	підкріплює знання, отримані в рамках навчальної програми. Служить лабораторією для застосування контенту в природничих науках, математиці та суспільствознавстві.
Самодисципліна	сприяє розвитку відповідальності учнів за здоров'я і фізичну форму.
Покращене судження	фізичне виховання може вплинути на моральний розвиток. Студенти мають можливість взяти на себе керівництво, співпрацювати з іншими; ставити під сумнів дії та правила та брати на себе відповідальність за власну поведінку.

Продовження таблиці 1.1

Зниження стресу	фізична активність стає виходом для зняття напруги і занепокоєння, а також сприяє емоційній стабільності і життєстійкості.
Зміцнення відносин з однолітками	Фізичне виховання може стати важливою силою, яка допомагає дітям успішно спілкуватися з іншими людьми, і надає можливості для набуття навичок спілкування з позитивними людьми. Особливо в пізньому дитинстві та підлітковому віці можливість брати участь у танцях, іграх та спортивних змаганнях є важливою частиною культури однолітків.
Підвищення впевненості в собі і самооцінки	Фізичне виховання прищеплює дітям більш сильне почуття власної гідності, засноване на їх оволодінні навичками і концепціями фізичної активності. Вони можуть стати більш впевненими, напористими, незалежними та самоконтрольованими.
Досвід постановки цілей	Фізичне виховання дає дітям можливість ставити особисті, досяжні цілі і прагнути до них.

Примітка: [2, 3, 4].

Отже, розглянемо їх трохи докладніше.

1 Фізичне та психічне здоров'я.

Добре розбираючись у розвитку дітей, вчителі фізкультури стежать за тим, щоб навчальна програма включала відповідні віку заняття, що сприяють розвитку розуму і тіла. Вони адаптують уроки відповідно до своїх груп і переконуються, що вони не перевантажують дітей навичками чи вимогами, які можуть бути занадто складними. У той же час вони знають, коли студенти готові до того, щоб їх підштовхнули. Фізкультура покращує рухові навички та збільшує м'язову силу та щільність кісток, що, в свою чергу,

підвищує ймовірність того, що учні будуть займатися здоровою діяльністю поза школою. Крім того, воно розповідає дітям про позитивні переваги фізичних вправ і дозволяє їм зрозуміти, наскільки добре вони можуть себе почувати.

Участь у фізкультурі допомагає дітям перетворити регулярні фізичні вправи в звичку, яка допоможе боротися з ожирінням і знизити ймовірність розвитку хронічних захворювань, таких як хвороби серця і діабет. Це також допомагає підтримувати їх психічне та психічне здоров'я. Якщо зробити фізичні вправи " нормальними " з раннього віку, це вкорінюється в них протягом усього життя [5, с. 62].

Фізичне виховання мотивує дітей розширювати свої навички, оскільки розуміння основ одного виду спорту полегшує освоєння правил іншого. Оскільки учні проводять значну кількість часу в школі, це ідеальне місце для того, щоб дати їм можливість взяти на себе відповідальність за своє здоров'я. Часто вторинною перевагою фізичного виховання є те, що діти більше усвідомлюють, що вони вкладають у своє тіло. Вони розуміють важливість здорового, збалансованого харчування і те, що солодкі закуски - не найкращий спосіб отримати енергію для занять спортом. Вони часто хочуть дізнатися більше про своє тіло, і це знову вчить їх піклуватися про себе та інших.

Дослідження також показують, що студенти, які менш активні, більш схильні до порушень сну. Регулярні фізичні вправи зменшують стрес і тривогу, сприяючи здоровому режиму сну, що, в свою чергу, призводить до поліпшення психічного здоров'я, функціонування імунної системи та загального самопочуття [6, с. 79].

2 Соціальні навички.

Фізичне виховання, яке починається в ранньому дитинстві, демонструє цінність співпраці, тоді як участь у команді дає їм відчуття ідентичності.

Коли вчителі фізкультури моделюють просоціальну поведінку, діти набувають навичок, які прокладають шлях до здорової взаємодії та стосунків протягом усього життя. Це вчить їх необхідним комунікативним навичкам та соціальним навичкам. Це допомагає їм стати командними гравцями, працювати разом з різними товаришами по команді та підтримувати інших.

Вивчення основ популярних видів спорту також дає студентам конструктивний спосіб вписатися в суспільство своїх однолітків, особливо коли вони наближаються до підліткового віку. Здатність розуміти різні види спорту чи хобі дозволяє їм бути частиною чогось більшого, ніж їх Класна кімната. Вони можуть знайти справжню пристрасть до певного виду спорту, почати відвідувати спортивні заходи і навіть зробити кар'єру в спортивній індустрії. Надзвичайно важливо мати можливість розпалити цей тип пристрасті, розвиваючи ряд навичок.

3 Самоповага і розвиток характеру.

Заняття командними видами спорту в структурованій обстановці зміцнюють лідерство і хорошу спортивну майстерність. Граючи різні ролі в команді та набуваючи нових навичок, учні вчаться поважати себе та своїх однолітків. Це також вчить їх розуміти інших і підтримувати їх у складних ситуаціях [7, с. 23].

Такі жести, як рукостискання, поплескування по спині або "дай п'ять" від товариша по команді, допомагають зміцнити впевненість і товариськість, а похвала тренерів або інших гравців також допомагає підвищити самооцінку. Потім це призводить до підвищення впевненості дітей у своїх здібностях та розвитку їхніх навичок у спорті. Важливо, щоб діти розуміли, що самооцінка не повинна залежати від перемоги чи поразки, а від участі та навчання при кожній нагоді. Показано, що діти, які добре сприймають конструктивну критику, краще справляються зі змінами, щоб покращити себе, будь то в школі, на роботі чи в спорті.

Відточуючи свої здібності в індивідуальних і командних видах спорту, діти вчаться самодисципліні і постановці цілей. Вони дізнаються, що завжди будуть переможці та переможені, але важливо прийняти це і повернутися, коли це необхідно, або, в свою чергу, заохочувати оточуючих продовжувати.

Дисципліна необхідна для спорту, і вона може бути як психічною, так і фізичною. У спорті діти повинні дотримуватися правил і виконувати накази своїх тренерів. Іноді їм доводиться приймати рішення, з якими вони можуть не погодитися. Це вчить їх важливій життєвій майстерності, яка допоможе їм протягом усього життя та кар'єри [8, с. 56].

4 Краща успішність.

Багато переваг фізкультури переносяться з ігрового поля або спортзалу в клас, що призводить до поліпшення успішності. Дослідження показують, що діти, які займаються фізкультурою, краще здатні регулювати свою поведінку та залишатися зосередженими на уроці. Часто спорт дає дітям можливість відволіктися від академічних занять. Це дає їм можливість розслабитися, звільнити накопичені емоції та весело провести час зі своїми друзями.

Якісне фізичне виховання може вплинути на моральний розвиток учня. Завдяки фізичному вихованню студенти отримують можливість працювати в команді, ставити під сумнів дії своїх однолітків та брати на себе відповідальність за власні дії.

Коли студенти гуляють, їх можна легко втягнути в негативну поведінку, таку як зловживання наркотиками. З іншого боку, коли учні знаходять хобі у спорті, це допомагає їм займатися протягом усього шкільного життя. Тому фізична культура може допомогти доповнити вдосконалену систему цінностей учня. Студенти також зрозуміють, як правильно використовувати свій час.

Зрозуміло, що фізичне виховання відіграє ключову роль у розвитку шкільного життя. Існують різні фактори, які слід враховувати при розробці спортивних заходів. Одним з них є вік учня. Для вчителя фізкультури важливо допомогти учням зробити правильний вибір фізичної активності зараз або в майбутньому. Тому абсолютно точно ясно, що Фізичне виховання – це невід'ємна частина шкільної програми шкіл будь-якої країни [9, с. 42].

1.2 Організація фізичного виховання в школах

В інституціоналізованій освіті головною метою був розвиток пізнавальних здібностей дітей у сенсі засвоєння знань з академічних дисциплін. Ця мета диктує умови навчання, в яких сидяча навчальна поведінка вважається доцільною та ефективною та винагороджується. Фізичне виховання як частина освіти надає всім дітям єдину можливість дізнатися про фізичні рухи і зайнятися фізичною активністю.

Як зазначалося, його мета та місце в інституціоналізованій освіті змінилися від початкового акценту на викладанні гігієни та здоров'я до навчання дітей про багато форм та переваг фізичного руху, включаючи спорт та фізичні вправи. З різким розширенням змісту, що виходить за рамки оригінальних шведських та німецьких програм гімнастики 19 століття, Фізичне виховання перетворилося на сферу змісту з різноманітними навчальними цілями, що сприяють цілісному розвитку дітей [10, с. 38].

У навчанні використовуються різні моделі навчальних програм, включаючи навчання руху, Спортивну освіту та фітнес-освіту. З точки зору залучення до фізичної активності очевидні дві точки зору.

По-перше, програми, в яких прийняті навчальні програми з фітнесу, ефективні для підвищення фізичної активності в класі.

По-друге, в інших моделях навчальних програм фізична активність вважається основою для навчання учнів навичкам або знанням, які вони повинні засвоїти на уроці. Існує мало репрезентативних даних на національному рівні, за допомогою яких можна продемонструвати взаємозв'язок між фактичним рівнем фізичної активності, якою займаються учні, та моделями навчальних програм, прийнятими їхніми школами.

Ці стандарти підкреслюють необхідність того, щоб діти знали основні поняття руху та вміли виконувати основні моделі руху. Для викладачів фізичної культури вкрай важливо сприяти руховому успіху і надавати дітям базовий набір навичок, який формує їх рухову систему, дозволяючи їм брати участь в різних формах ігор, спортивних змагань та інших фізичних занять [11, с. 30].

Існує прямий взаємозв'язок між регулярною участю у фізичній активності та здоров'ям дітей шкільного віку, що свідчить про те, що фізична активність приносить важливі переваги безпосередньо кожній дитині. Фізична активність протягом навчального дня також може бути пов'язана з академічними перевагами та соціальним та емоційним благополуччям дітей. Фізичне виховання, поряд з іншими можливостями для фізичної активності в шкільному середовищі, має важливе значення для оптимального здоров'я і розвитку дітей шкільного віку. Це також може служити профілактичним заходом при захворюваннях дорослих, таких як хвороби серця, високий кров'яний тиск і діабет 2 типу [12, с. 73].

Мало відомо про короткострокову та довгострокову ефективність фізичного виховання у вирішенні проблем охорони здоров'я.

Незважаючи на визнання позитивного впливу спорту на освіту і розвиток дітей, фізичному вихованню все частіше кидають виклик системи освіти по всьому світу. Вони включають наступні проблеми:

- 1 Кількість професійного кваліфікованого персоналу

2 Кількість часу, відведеного на фізкультуру

3 Обсяг навчання, що надається вчителям фізичного виховання, та витрати на ресурси, необхідні для забезпечення фізичного виховання в школах, особливо в сільській місцевості та бідних країнах.

Переваги фізичного виховання в школах мають далекосяжні наслідки, включаючи як поліпшення фізичного здоров'я учнів, так і поліпшення успішності. І навпаки, відомо, що відсутність фізичної активності серед молоді збільшує ризик ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету, високого кров'яного тиску тощо. Сприяючи фізичному вихованню (фізкультурі) у школах, педагоги знаходяться у вигідному становищі, щоб допомогти учням виробити моделі здорової поведінки на все життя та підвищити успішність у навчанні.

Необхідність і важливість фізичного виховання для кожної групи людей в сучасному суспільстві можна зрозуміти з наведених нижче пунктів.

- 1 оптимальний розвиток фізичного росту дитини
- 2 інтелектуальний розвиток
- 3 емоційний розвиток
- 4 соціальний розвиток
- 5 особистісний розвиток
- 6 формування характеру
- 7 фізична підготовка
- 8 розвиток як дисциплінованого громадянина країни
- 9 нервово-м'язовий розвиток
- 10 культурний розвиток
- 11 розвиток лідерських якостей
- 12 здорове та безпечне середовище
- 13 розвиток національної інтеграції
- 14 краще міжнародне розуміння [13, 14, 15].

Отже, за результатами вивчення 1 розділу ми можемо зробити наступні висновки.

Висновки до розділу 1

1 Якісні програми фізичного виховання необхідні для підвищення фізичної компетентності, фізичної підготовки, пов'язаної зі здоров'ям, самовідповідальності та задоволення від фізичної активності для всіх учнів, щоб вони могли бути фізично активними протягом усього життя. Програми фізичного виховання можуть забезпечити ці переваги лише в тому випадку, якщо вони добре сплановані та добре реалізовані.

2 Заняття фізкультурою знайомлять учнів з важливістю здорового способу життя. Учні також можуть зберегти більш високий рівень знань в результаті загального стану здоров'я. Ці знання можуть допомогти їм приймати мудрі рішення щодо їх безпеки, здоров'я та добробуту.

3 Регулярні фізичні навантаження можуть допомогти покращити засвоєння поживних речовин в організмі. Це також допомагає поліпшити здоров'я серцево-судинної системи і розвинути м'язову силу. Серце відіграє важливу роль у перекачуванні крові по всьому тілу. Коли студенти залишаються неактивними протягом дня, вони можуть опинитися під загрозою різних серцево-судинних проблем.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань використано такі наукові методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури,
- виділення і синтез основних компонентів,
- аналіз отриманих даних

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури

Теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних фахової науково-методичної літератури здійснювалися з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення стану актуальності питань, що вивчаються, а також формулювання мети і завдань дослідження.

В ході роботи проаналізовано фахову науково-методичну літературу, в якій відображені питання з теми кваліфікаційної роботи.

2.1.2. Метод аналізу та синтезу

Аналізу і синтез – методи наукового пізнання, які не існують ізольовано один від одного. Аналіз – це уявне або фактичне розкладання цілого педагогічного явища чи процесу на частини. Синтез – це відновлення цілісності розглядуваного педагогічного явища чи процесу в усьому різноманітності його виявлень. Синтез – не просте підсумовування, а смислове з'єднання. Синтез протилежний аналізу, з яким він нерозривно пов'язаний. Будь-який процес утворення понять ґрунтується на єдності процесів аналізу та синтезу. Емпіричні дані, одержувані в тому чи іншому дослідженні, синтезуються при їх теоретичному узагальненні. У нашому дослідженні

методи аналізу і синтезу фахової наукової літератури застосовувалися на початку роботи, задля визначення та формулювання об'єкта, предмета, мети та завдання дослідження.

2.1.3. Метод абстрагування

У контексті нашого дослідження метод абстрагування використовувався на початковому етапі роботи над вивченням теми, що, створило передумови для виявлення ключових складових системи фізичного виховання, її організаційно-методичних умов впровадження для подальшого поглиблення аналізу. На основі методу абстрагування також визначено предмет та завдання дослідження, а також суттєво розширено сферу застосування знань, що отримані в результаті аналізу у контексті нашого дослідження.

2.1.4. Індуктивний та дедуктивний методи

Для формулювання висновків було використано індуктивний та дедуктивний методи, які в педагогічному дослідженні «завжди взаємодіють між собою як діалектична єдність пізнання загального та конкретного». Зміст індуктивного методу полягає в тому що, на підставі декількох часткових випадків, де досліджується аналізоване явище, формується висновок про те, що дане явище відбувається в кожному з подібних випадків. Дедукція є методом переходу від аналізу загальних закономірностей до виділення окремих його проявів (аналіз понять). Дедукція вважається найкоротшим шляхом до пізнання, у цьому її характерна перевага.

У контексті підготовленого наукового дослідження індукція дозволила розширити сферу застосування отриманих знань, а органічно пов'язана з нею дедукція – розробити шляхи впровадження та поглибленої реалізації отриманих знань, що є основою наукової роботи, спрямованої на пошук і

обґрунтування найбільш ефективних шляхів впровадження засобів фізичного виховання.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в декілька етапів

Перший етап був спрямований на вибір теми дослідження, формулювання мети і завдань дослідження, підготовку обґрунтування теми кваліфікаційної роботи. Проведений пошук, підбір та аналіз джерел наукової літератури.

Другий етап дослідження. Проведено аналіз та систематизацію отриманих даних, виявлення існуючих закономірностей.

На третьому етапі роботи сформульовано висновки, оформлено кваліфікаційну роботу.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛАХ КИТАЮ

3.1 Оцінка системи фізичного виховання в китайських школах

Китайська історія розвитку ставлення до навчання фізичної культури характеризують фізкультуру в китайських школах сьогодні. Практика виділення щоденного часу для колективних вправ на додаток до занять фізкультурою є пережитком масової гімнастики, яка проводилася в комунах і трудових колективах в епоху маоїзму. Для тих, хто бачив сотні людей, які виконують гімнастичні вправи в унісон з оглушливою музикою, колективістські, уніфікуючі та стандартизуючі ідеали, що стоять за цією формою масового спорту, не можуть бути більш зрозумілими [16, с. 72].

Його витoki лежать в кампанії 1950-х років Комуністичної партії по впровадженню спорту в маси. До цього часу спорт не викликав широкого інтересу в Китаї. Широко фізична освіта стала поширюватися тільки після революції 1949 року. Комуністична партія заохочувала як масові, так і елітні види спорту, і школи стали першою інституційною базою для цієї роботи [17, с. 95].

Ентузіазм партії щодо спорту був зумовлений націоналістичними мотивами-Фізичне виховання мас розглядалося як підготовка до війни, тоді як спорт вищих досягнень був потенційним шляхом для міжнародного визнання.³ Фізкультура в школах сьогодні все ще несе деякі з цих мілітаристських характеристик. Перше, чого навчилися першокласники, коли почали займатися фізкультурою, - це марширувати. Під тихим, але суворим керівництвом досвідчених учителів діти навчилися швидко вибудовуватися в чотири шеренги, марширувати в такт і стояти по стійці смирно, перш ніж їх

перевели до одного з молодих вчителів, який почав навчати їх справжнім видам спорту [18, 19].

Починаючи з 1999 року, Центральний Комітет Комуністичної партії Китаю та Державна рада Центрального уряду Китаю (далі - «КПК та Державна рада») чітко заявили, що вся система шкільної освіти буде заснована на «керівній ідеології «здоров'я понад усе» [20, с. 78].

Тому, щоб впоратися зі зростаючою стурбованістю з приводу здоров'я учнів, всі віки і ступені освіти в Китаї повинні відображати це прагнення. Добре задокументована тенденція полягає в тому, що реформа освіти в даний час базується на дискурсах здоров'я. Прагнучи поліпшити загальний стан здоров'я учнів, Китай займається запозиченням політики, а реформа національної навчальної програми з фізичного виховання (фізкультури) сигналізує про бажання змінити давні гносеологічні принципи і практики.

З 2000 року Китай запровадив масштабну національну реформу навчальних програм обов'язкової освіти для приблизно 150 мільйонів учнів початкових та середніх шкіл. Відображаючи зміни в суспільстві, у 1999 році Китай почав сприяти якісній освіті для всебічного розвитку, метою якого було сприяння всебічній якісній освіті, включаючи моральні цінності, фізичне та психологічне здоров'я та інтелектуальний розвиток [21, с. 94].

Важливим документом, який офіційно започаткував нову реформу освіти, був План реформи навчальних програм для обов'язкової освіти. У документі 2001 року стверджувалося, що нинішня система освіти не в змозі повністю адаптуватися до потреб часу", і, таким чином, обґрунтовувалося обґрунтування реформ з наміром, щоб Китай міг "задовольнити вимоги якісної освіти" [22, с. 81].

Тому Міністерство охорони здоров'я запровадило систему управління навчальними програмами на базі шкіл, відому як "трирівневе" управління навчальними програмами, щоб відповідати нещодавно прийнятій глобальній

політиці, що сприяє децентралізації шкіл, автономії шкіл та навчанню, орієнтованому на учнів.

Хоча ми визнаємо, що термін "запозичення політики" може використовуватися принизливо, ми також усвідомлюємо, що це "само по собі непогано" і цілком доречно відноситься до політиків, які прагнуть вчитися у інших країн. Нова система управління навчальними планами змінила раніше централізований підхід на більш розподілений, розподілений на трьох рівнях – центральному, місцевому та шкільному – з метою розширення можливостей прийняття рішень місцевими органами влади та вчителями для підвищення впливу на навчання учнів.

Міністерство освіти відповідає за розробку політики управління навчальними програмами, загальних стандартів навчальних програм та визначення предметів, включених до навчальної програми. Вони також визначають загальну кількість навчальних годин для навчальної програми та конкретну кількість годин для кожного предмета [23, с. 66].

Місцеві та провінційні відділи освіти відповідають за планування впровадження національної навчальної програми в кожній провінції (або в межах автономного району чи муніципалітету, безпосередньо підпорядкованого центральному уряду). Школи повинні розробити або вибрати відповідну навчальну програму, враховуючи їх існуючий дух, традиції та соціально-економічний контекст, щоб служити інтересам та потребам своїх учнів.

Отже, трирівневий підхід до управління навчальними планами активно заохочує вчителів до інтерпретації політики і забезпечує гнучкість в їх педагогічних підходах.

"Здоров'я понад усе" і реформа навчальної програми з фізкультури і здоров'ю в Китаї.

У 1950 році Мао Цзедун, тодішній лідер Китайської Народної Республіки і голова Комуністичної партії, постановив, що в шкільній освіті «Здоров'я має бути на першому місці, академічне навчання на другому». Однак здоров'я в той період прирівнювалося до забезпечення фізичної підготовки учнів з метою національної оборони [24, с. 90].

Здоров'я набуває все більшого значення в китайському суспільстві, про що свідчать різні урядові політики, стратегії та відповіді, які підкреслюють, що школи відіграють важливу роль у забезпеченні здоров'я учнів. З 1990-х років дані Національного обстеження фізичного здоров'я учнів вказують на тенденцію до зниження фізичної підготовки учнів.

У будь-якій країні існують побоювання щодо малорухливого способу життя учнів, зростаючих показників ожиріння та поганого зору. Ці набори даних та інші політичні імперативи призвели до того, що КПК та Державна рада знову заявили, що "Здоров'я понад усе" має бути основою для всіх елементів системи освіти.

Реформа національної навчальної програми з фізкультури в Китаї була розцінена як важливий спосіб реагування на керівництво "Здоров'я понад усе" і прагматичне рішення для усунення тенденції погіршення здоров'я учнів.

Національна реформа навчальної програми з фізкультури проходила в два послідовних етапи. Перший етап, який проходив у період з 2001 по 2011 рік, розпочався з того, що Міністерство освіти і науки випустило стандарти навчальних програм обов'язкової освіти та середньої шкільної освіти з фізичного виховання (1-6 класи) та стандарти навчальних програм з фізичного виховання та охорони здоров'я (7-12 класи) [25, с. 84].

Це вперше включало концепцію "медичної освіти" і явно посилило інтеграцію між раніше окремими дисциплінами освіти та охорони здоров'я. До публікації цього документа пріоритети фізкультури були тісно пов'язані з

пріоритетами колишнього Радянського Союзу. Фізкультура в школі була спрямована на розвиток фізичної підготовки учнів з подвійною метою поліпшення національної оборони та якості робочої сили.

Пілотна навчальна програма була єдиним документом, але складалася з двох окремих етапів – початкової (1-6 класи) та середньої школи (7-12 класи).

Назва початкової школи залишилася "Фізичне виховання", а назва курсу фізичного виховання середньої школи змінилася на "Фізичне виховання та здоров'я". Було зазначено, що не було чіткого обґрунтування для прийняття "однієї навчальної програми, двох назв" для фізкультури, але це підкреслює, що в період реформи навчальної програми тривали дебати про термінологію і позиціонуванні здоров'я в фізкультурі. У центрі уваги цих дебатів було визначення медичної освіти та взаємозв'язок між фізкультурою та здоров'ям

Другий етап реформи навчальної програми в Китаї (2011– сьогодні) вдосконалив навчальну програму та призвів до її поступового впровадження на національному рівні. Пробним каменем для всієї політики в області фізкультури були думки про посилення фізичного виховання молоді та підвищення фізичної підготовки молоді [26, 27].

На основі пілотного проекту навчальна програма 2011 року відображає наміри політиків видати посібник з навчальної програми, що пояснює назву, цілі та зміст навчальної програми для початкових та середніх шкіл. Назви курсів для початкової та середньої ступені були уніфіковані і стали обов'язковою навчальною програмою з фізичного виховання та здоров'я [28, с. 70].

Що стосується цілей, деякі вчителі стверджують, що акцент на освіті, пов'язаній зі здоров'ям, зменшує важливість спортивних технік та фізичної підготовки. програма розвитку підкреслювала, що медична освіта повинна

бути тісно інтегрована з практичними вправами, і що вдосконалення спортивних технік та фізичної підготовки завжди було місією китайської фізичної культури.

Існує чітке очікування та відповідальність викладачів фізкультури допомагати учням вести здоровий спосіб життя, навчаючи спортивним знанням, методам та розвиваючи фізичні навички учнів.

На рисунку 3.1 розглянемо головні принципи китайської освітньої системи в питаннях фізичного виховання.

Головні принципи китайської освітньої системи в питаннях фізичного виховання

Дотримуватися керівної ідеології "Здоров'я понад усе" та сприяння здоровому зростанню учнів

Розвиток фізичної форми дітей для балансу між фізичним і психоемоційним розвитком особистості

Підвищення у дітей здібностей до командної роботи і заохочення індивідуальних успіхів кожної дитини

Стимулювання інтересу дітей до спорту та підвищення обізнаності учнів про фізичні вправи

Рис. 3.1 - Головні принципи китайської освітньої системи в питаннях фізичного виховання

Примітка: [29, 30].

Основні принципи та цілі навчальної програми СЕРЕ & Н відображають думку Міністерства охорони здоров'я про те, що здоров'я багатовимірне. Навчальна програма СЕРЕ & Н поєднала уроки санітарної грамотності та практичні заняття, пов'язані зі здоров'ям, на відкритому повітрі, визнаючи, що може знадобитися викладання в закритих класах, якщо погодні умови не сприяють практичним заняттям на свіжому повітрі.

У таблиці 3.1 також розглянемо головні цілі китайської освітньої системи в питаннях фізичного виховання.

Таблиця 3.1

Головні цілі китайської освітньої системи в питаннях фізичного виховання

Номер	Назва блоку	Мета
1	Фізичне здоров'я	Оволодіти основними знаннями та інструментами в області фізкультури і здоров'я
		Мати і підтримувати хорошу форму тіла і поставу
		Розвивати фізичну форму і фізичні навички
		Поліпшити здатність адаптуватися до природи
2	Спортивні навички	Вивчити знання про спорт
		Освоїти спортивні прийоми і методи
3	Психічне здоров'я та соціальна адаптація	Підвищити обізнаність про безпеку та готовність до неї
		Розвивати прагнення до праці, перемоги і завзятість
		Розвиток контролю емоцій
4	Участь у спорті	Розвивати командний дух і співпрацю між дітьми
		Демонструвати спортивну поведінку та чесність
		Участь у фізичних заняттях і вправах
		Отримання задоволення і успіхів від занять спортом

Примітка: [31, с. 82].

Як ми бачимо, цілі і завдання китайської школи фізичного виховання спрямовані на забезпечення гасла «здоров'я понад усе». На нашу думку, це вірний курс, оскільки дуже важливо оберігати і розвивати фізичне і ментальне здоров'я молодого покоління.

Початкова фізична освіта в Китаї розділена на три рівні: з першого по другий, з третього по четвертий і з п'ятого по шостий класи. Наприклад, в гімнастиці перший рівень складається з базових навичок марширування в такт, стояння по стійці смирно, зміни напрямків і т. д.

На другому рівні діти виконують більш складні дії в строю і починають вивчати гімнастику з обладнанням; третій рівень складається з відносно складної масової гімнастики і використання обладнання, наприклад, мотузка і подвійні бруси.

Діти повинні пройти стандартизовані тести фізкультури (модифіковані для дітей з особливими потребами), щоб продовжити свою освіту на наступний рівень. На додаток до цих стандартних елементів також випускає матеріали для факультативів, які можуть бути запропоновані школами.

Вибір факультативів залежить, наприклад, від пріоритетів, встановлених органами освіти провінційного рівня, а також від можливостей та навчальних ресурсів, доступних на місцевому рівні. Вони сильно відрізняються, особливо між сільськими та міськими районами, і не всі школи здатні відповідати навіть базовим стандартам навчальної програми.

Також нам хотілося б навести основні елементи фундаменту китайської школи фізичного виховання (рисунок 2.2).

Основні елементи фундаменту китайської школи фізичного виховання

Класична конфуціанська думки про
самовдосконалення тіла, серця і розуму

Маоїстські традиції уніфікації та масових
видів спорту

Останні розробки (стимульованих
Олімпійськими іграми), які підкреслюють
індивідуальну конкурентоспроможність і
командний дух людей

Різні китайські культурні уявлення про мораль
та соціальність

Рис. 3.2 - Основні елементи фундаменту китайської школи фізичного
виховання

Примітка: [32, 33].

Також для того, щоб показати всі аспекти китайської освіти у сфері фізичної культури, ми хотіли б представити основні стандартизовані оцінки успішності на прикладі шкіл міста Харбін, провінція Хейлунцзян (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Основні стандартизовані оцінки успішності на прикладі шкіл міста Харбін, Провінція Хейлунцзян

Найменування заліку	Балл	Параметр	
		Юнаки	Дівчата
Обов'язкові заліки			
біг на довгі дистанції 1000 м (юнаки)	20	3 хвилини 30 секунд	-
біг на 800 м на довгі дистанції (дівчата)	20	-	3 хвилини 24 секунди
Стрибки в довжину з місця	15	250 см	199 см
Залік на вибір (1)			
Стрибки зі скакалкою (1 хвилина)	15	180	172
Присідання	15	54	50
Метання м'яча (2 кг)	15	11,0 м	7,0 м
Тест "Сядь і дотягнися"	15	19,2 см	19,3 см
Максимальна оцінка	50	-	-

Примітка: [34, с. 96].

Однією з характерних рис китайського навчання фізичної культури є акцент на зразках для наслідування, що перегукується з класичною китайською думкою про освіту через наслідування. Освіта - це, зрештою, процес формування розуму і тіла, який відбувається лише частково завдяки

набуттю навичок. Не менш важливо змінити своє ставлення, і одним з найефективніших способів мотивувати людину адаптувати нові, відповідні стосунки є використання зразкових моделей для наслідування.

Це очевидно на прикладі китайських класів, де хороших учнів зазвичай хвалять і запрошують поділитися своїми методами і мотивами для навчання інших; ті, хто показує менш сприятливі результати, піддаються критиці. "Ni zhuì wǒ gān" ("ти гонишся, я поспішаю") - це фраза, яка використовується для позначення ситуації, коли зразок для наслідування та людина, яка намагається наслідувати їх, обидва отримують користь від стосунків, покращуючи свої показники. Фен Нань був найшвидшим хлопчиком у своїй віковій групі в одній зі шкіл і часто представляв школу в регіональних перегонках.

Насправді він був настільки чудовим, що жоден з його однокласників не міг створити справжньої проблеми. Щодня о 10:10 ранку вся школа збиралася на біговій доріжці, щоб пробігти три кола. Попереду групи, відокремленої від стандартних рядів одягнених у форму дітей, які всі бігли в одному темпі в такт музиці маршу, БІГ фен Нань. У той час як багато дітей тягнули час на середині другого туру, фен Нань не виявляв ознак втоми навіть у саму виснажливу спеку раннього літа [35, с. 82].

Під впливом Олімпійських ігор у Пекіні та юнацьких Олімпійських ігор у Нанкіні такі спортивні герої, як Яо Мін, зараз конкурують із класичними комуністичними зразками для наслідування, такими як Чжу Де та фен лей, як тема для обговорення на уроках моралі. Особистий успіх, перемоги і слава стали загальноприйнятими засобами служіння Батьківщині. Більш того, в китайській системі освіти, яка характеризується великою нерівністю між регіонами та навчальними закладами, талановиті спортсмени можуть заробити додаткові очки, які можуть вплинути на конкуренцію за доступ до кращих шкіл. Індивідуальна конкурентоспроможність не тільки допускається, але і є невід'ємною частиною системи освіти [36, с. 95].

Ще одним елементом фізкультури, який перегукується з маоїстським мілітаризмом, але також спирається на старі конфуціанські ідеї освіти як цілісного процесу самовдосконалення, є цінність стійкого ку (труднощі). За словами вчительки Лін, досвідченої вчительки фізкультури і самої волейболістки:

Найбільш важливі переваги спорту полягають, по-перше, в тому, що дитина займається фізичними вправами і розвиває здорове тіло. По-друге, щоб вони могли витримати сильний тиск (цянья). По-третє, щоб у дитини сформувався хороший моральний вигляд (Шулі). Сюди входить, коли вони виростають, на кожному етапі життя людини; якщо людина має сильний психологічний характер, вона зазвичай може пережити труднощі.

Фізичне виховання вважається невід'ємною частиною розвитку морального характеру дитини. "Суворі вправи" - це стандартний компонент становлення хорошою людиною, добрими дитиною, старанним учнем і лояльним громадянином. Книги морального виховання, які є частиною навчальної програми, перелічують його поряд із такими цілями, як "старанне навчання", "цивілізовані манери" та "рано лягати спати, рано вставати" [37, с. 31].

Цей цілісний процес самовдосконалення також можна спостерігати в так званому запам'ятовуванні, яке вважається характерним для китайської або, ширше, східноазіатської освіти. Адаптація його до занять карате означала, що замість демонстрації техніки самооборони в цілому і того, щоб діти працювали над нею самостійно зі своїм партнером, вона була розбита на частини, які потім повторювалися по рахунку всією групою. Заняття фізкультурою для першокласників склалися виключно з роботи в рядах, виконання гімнастичних вправ і вправ у військовому стилі.

Старші діти займалися різними видами спорту, від стрибків зі скакалкою до брейк-дансу та баскетболу. Але незалежно від виду спорту, навчання було структуровано однаково. Діти стояли в чергах і спостерігали,

як вчитель демонструє вправу або, частіше, невелику його частину, а потім виконували його повторно.

Це означає, що діти проводять більшу частину свого часу на фізкультурі, стоячи в чергах. Кожна вправа розбита на частини, а навчання структуроване таким чином, щоб учень переходив від простого до складного. Наприклад, коли діти починають вчитися стрибати через скакалку, вони спочатку тренуються рухати руками без скакалки, потім стрибати без скакалки і, нарешті, комбінувати ці частини і використовувати скакалку. Для такого складного заняття, як гра в баскетбол, процес від початку навчання поводженню з м'ячем до реальної гри може зайняти кілька років [38, с. 50].

3.2 Перспективи розвитку фізичного виховання в китайських школах

Культурні фактори відіграли значну роль у стимулюванні та стримуванні реформи навчальних програм.

Навчальна програма в Китаї була чітко визначена, і кожен предмет мав власну програму, якої слід було дотримуватися. Вони вказували, коли навчати, чого навчати і як навчати. Китайські дослідники представили думку про те, що для предмета "точки знань" необхідні для навчання, і вони далі поділяються на основні точки (джичудіан), основні точки (гексіндіан) і важкі точки (нандіна). Отже, знання вважаються відносно фіксованими, есенціалізованими та об'єктивними, а навчання визначається як передача знань.

Нова навчальна програма (CERE & H), про яку ми говорили у другому розділі нашого дослідження, перейшла від надання балів знань до надання лише загальних принципів та цілей, які студенти повинні досягти. Щоб підтримати процес навчання учнів, вчителі повинні були бути творчими, їм потрібно було розробити навчальну програму та прийняти підходи до

навчання, що відповідають цим новим прагненням. Для цих вчителів реформа підвищила очікування щодо їхньої ролі, призвела до втрати зв'язку зі знайомими практиками та призвела до додаткової роботи з впровадження цих змін. Таким чином, результати цього дослідження дають уявлення про те, чому навчальну програму (СЕРЕ & Н) не вітали вчителі фізичної культури [39, с. 73]

Керуючись реаліями та вимогами глобалізації, уряд і політики Китаю прагнули провести широкомасштабну реформу навчальної програми. Тенденція погіршення стану здоров'я учнів змусила Китай прийняти принцип "Здоров'я понад усе" як керівний принцип навчальної програми, тому навчальна програма (СЕРЕ & Н) займає чільне місце в процесі цих реформ.

Прагнучи вирішити ці проблеми, Міністерство освіти Китайської Народної Республіки організувало у вересні 2017 року Національну конференцію з питань шкільної освіти в Ханчжоу, Китай, яка провела низку дискусій серед шкільних педагогів, адміністраторів та політиків щодо важливості та наслідків.

Після цих обговорень Міністерство освіти виступило з загальнонаціональним закликом до реформування китайської системи фізичної культури для вирішення проблем, пов'язаних з відсутністю фізичної активності в школах.

Розглянемо основні напрямки реформування фізичної освіти в китайських школах на малюнку 3.1.

Важливість впровадження вдосконалених шкільних програм фізичної культури для сприяння здоровому зростанню та добробуту китайських дітей шкільного віку давно визнана.

Згідно із законом, нинішня китайська система освіти вимагає, щоб школярі початкових класів відвідували принаймні 4 щотижневих уроку фізкультури тривалістю 35-45 хвилин кожен, а діти середньої школи

відвідували уроки фізкультури 3 рази на тиждень, кожен тривалістю 40-45 хвилин.

Однак виконання цих вимог йде повільно. Однак ця Політика шкільної фізкультури важлива, оскільки країна працює над досягненням цілей Здорового Китаю 2030, Національного плану, розробленого китайським урядом для зміцнення і поліпшення здоров'я населення в Китаї.

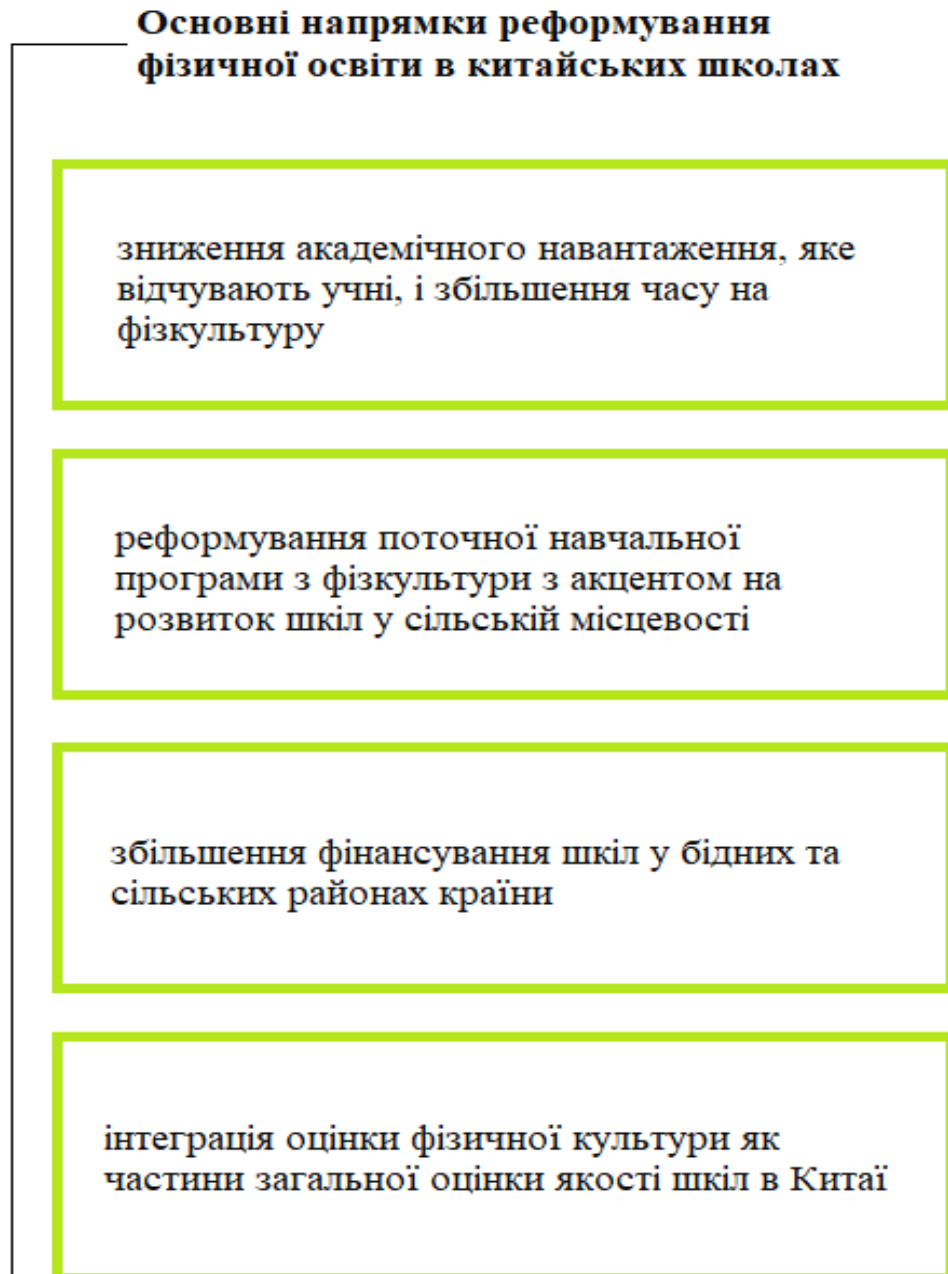


Рис. 3.1. Основні напрямки реформування фізичної освіти в китайських школах

Примітка: [40, с. 72].

У плані особливо підкреслюється необхідність надання школярам 60-хвилинних занять в школі щодня і ставиться мета, щоб принаймні 25% всіх школярів відповідали "відмінному" рівню стандартів фізичної підготовки Китаю.

Ці недоліки фізкультури можна подолати, по-перше, шляхом створення системи спільного використання спортивних ресурсів в регіональних інтегрованих школах, що можна легко зробити за допомогою інформаційних технологій.

Оскільки концепція спільного використання ресурсів успішно охоплює інші сфери життя, її можна легко відтворити і застосувати до фізкультури і в сільській місцевості. Дослідження вказує на Дилему фізичного виховання в сільській місцевості, і це пов'язано з лідерством (або мисленням лідерів).

Таким чином, важливо обговорити, як менталітет менеджерів, планувальників, політиків і т.д. змінюється в бік прийняття цінностей фізичного виховання. Цей зсув у мисленні може бути реалізований шляхом впливу на їх суб'єктивні судження та переконання щодо витрат та вигод. Цього можна досягти за допомогою дій уряду, відмінного відбору міських професійних вчителів фізичної культури, а також розробки та впровадження високоякісної навчальної програми з фізичного виховання.

Аналогічним чином, поліпшення систем підготовки лікарів загальної практики та наукового управління може допомогти в поліпшенні фізкультури. Більш того, фізкультура повинна оцінюватися в системі іспитів і повинна оцінюватися для вступу в наступний клас, що, по суті, буде стимулювати учнів, батьків і вчителів до просування фізкультури в сільській місцевості.

Крім того, це може створити більше спортивних робочих місць шляхом розвитку та зміцнення спортивних споруд для учнів у школах, які вважаються необхідними для просування фізичної культури. Окрім багатой культурної, соціальної та військової історії, Китай має хорошу систему цінностей, що заохочує еретичну фізичну активність.

Однак ця стійка традиція постійно стикається з проблемами через демографічні та екологічні зміни, пов'язані з урбанізацією та способом життя. Через скорочення практики фізкультури зростає рівень надмірної ваги і ожиріння, а також знижується рівень фізичної підготовки населення Китаю. Ця тенденція продовжується і продовжується донині; як нація, вони не хочуть змін у поведінці, а нещодавня пандемія COVID-19 погіршує ситуацію.

Ця тенденція негативно позначилася на загальному громадському здоров'ї та вивченні фізичної активності та фітнесу в Китаї — дослідження молоді дало тривожні результати, які узгоджуються з результатами цього дослідження. Висока поширеність малорухливого способу життя та нездорової ваги, а також низький рівень фізичної підготовки серед дітей шкільного віку призвели ціле покоління до нездорового способу життя

Тому директивним органам слід серйозно подумати про перетворення охорони здоров'я в найкращий бажаний стан. Для цього вони повинні зробити серйозні дії на військовій основі [41, с. 65].

Крім того, щоденні перерви, включення навчальних програм в приміщенні і на відкритому повітрі, розробка сильного механізму контролю і моніторингу, розвиток і розширення прав і можливостей професійних вчителів фізичного виховання, підтримка за допомогою новітніх технологічних інструментів і обладнання, соціальна і культурна підтримка позакласних занять фізкультурою і активна батьківська підтримка.

Батьки повинні усвідомлювати той факт, що турбота про цілісний розвиток дитини лежить більшою мірою на них, ніж на школі. Крім того,

позакласні програми, які не потребують підтримки, повинні включати фізичну активність [42, с. 78].

Подібним чином, активний транспорт до школи та з неї може бути безпечним та ефективним способом підвищення щоденної фізичної активності учнів, особливо там, де більшість учнів живе поблизу школи. Так само кожна громада повинна систематично вивчати можливості для заохочення фізичної активності на рівні громади. Подібним чином, запрошення сімей учнів та інших членів громади брати участь у заходах з фізичної культури та спорту до та після шкільних програм, включаючи заняття спортом та активний транспорт, підвищить стійкість програми, щоб засвідчити прогрес у розвитку учнів [43, с. 25].

Тому, щоб відповідати вимогам постійно мінливих умов, уряд Китаю повинен прийняти узгоджену, всеосяжну і застосовну навчальну програму для впровадження в менш розвинених районах

За результатами вивчення розділу 3 ми можемо зробити наступні висновки.

Висновки до розділу 3

1 В результаті «трирівневого» управління навчальними програмами різні регіони можуть додавати додаткові цілі та застосовувати методи навчання, орієнтовані на учнів, відповідно до їх місцевих умов, але не відхиляючись від основних принципів або чотирьох цілей. Тому всі школи та вчителі повинні надавати можливості для навчання, що враховують основні принципи та чотири цілі. Важливою подією в цей період реформи навчальної програми, що вимагає пильної уваги, стало введення фізичного огляду.

2 Фізичне виховання є частиною обов'язкової національної навчальної програми, встановленої Міністерством освіти Китайської Народної Республіки з першого курсу початкової школи до другого курсу коледжу.

Щотижневий час фізкультури для класів з першого по другий має становити чотири години, а для класів з третього по шостий - три години. Школи зобов'язані організовувати позакласні заняття фізичною культурою, які можуть включати ранкову зарядку, вправи на перервах, змагання, заходи і заняття спортом після уроків.

3 Міністерство надає стандартизовані навчальні матеріали для основного змісту навчальної програми. Основними елементами є основні рухові навички, Легка атлетика, ігри, гімнастика, Бойові мистецтва та інші традиційні види спорту. Крім того, навчальна програма окреслює цілі отримання знань про спорт, здоров'я та безпеку, а також для психологічного розвитку, що підкреслює стійкість та навички співпраці.

4 Головним напрямком розвитку китайського навчання фізичної культури, на нашу думку, є скорочення розриву між методами навчання в сільських школах і школах великих провінцій. Найчастіше в сільській місцевості і вчителів і керівництва шкіл недостатньо коштів для покупки різноманітного нового і сучасного обладнання для проведення занять з дітьми.

ВИСНОВОК

1 Якісні програми фізичного виховання необхідні для підвищення фізичної компетентності, фізичної підготовки, пов'язаної зі здоров'ям, самовідповідальності та задоволення від фізичної активності для всіх учнів, щоб вони могли бути фізично активними протягом усього життя. Програми фізичного виховання можуть забезпечити ці переваги лише в тому випадку, якщо вони добре сплановані та добре реалізовані.

2 Заняття фізкультурою знайомлять учнів з важливістю здорового способу життя. Учні також можуть зберегти більш високий рівень знань в результаті загального стану здоров'я. Ці знання можуть допомогти їм приймати мудрі рішення щодо їх безпеки, здоров'я та добробуту.

3 Регулярні фізичні навантаження можуть допомогти покращити засвоєння поживних речовин в організмі. Це також допомагає поліпшити здоров'я серцево-судинної системи і розвинути м'язову силу. Серце відіграє важливу роль у перекачуванні крові по всьому тілу. Коли студенти залишаються неактивними протягом дня, вони можуть опинитися під загрозою різних серцево-судинних проблем.

4 В результаті «трирівневого» управління навчальними програмами різні регіони можуть додавати додаткові цілі та застосовувати методи навчання, орієнтовані на учнів, відповідно до їх місцевих умов, але не відхиляючись від основних принципів або чотирьох цілей. Тому всі школи та вчителі повинні надавати можливості для навчання, що враховують основні принципи та чотири цілі. Важливою подією в цей період реформи навчальної програми, що вимагає пильної уваги, стало введення фізичного огляду.

5 Фізичне виховання є частиною обов'язкової національної навчальної програми, встановленої Міністерством освіти Китайської Народної

Республіки з першого курсу початкової школи до другого курсу коледжу. Щотижневий час фізкультури для класів з першого по другий має становити чотири години, а для класів з третього по шостий - три години. Школи зобов'язані організувати позакласні заняття фізичною культурою, які можуть включати ранкову зарядку, вправи на перервах, змагання, заходи і заняття спортом після уроків.

6 Міністерство надає стандартизовані навчальні матеріали для основного змісту навчальної програми. Основними елементами є основні рухові навички, Легка атлетика, ігри, гімнастика, Бойові мистецтва та інші традиційні види спорту. Крім того, навчальна програма окреслює цілі отримання знань про спорт, здоров'я та безпеку, а також для психологічного розвитку, що підкреслює стійкість та навички співпраці.

4 Головним напрямком розвитку китайського навчання фізичної культури, на нашу думку, є скорочення розриву між методами навчання в сільських школах і школах великих провінцій. Найчастіше в сільській місцевості і вчителів і керівництва шкіл недостатньо коштів для покупки різноманітного нового і сучасного обладнання для проведення занять з дітьми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1 Donald J. Munro, “Man, State, and School,” in “China’s Developmental Experience,” Michel Oksenburg, ed., *Proceedings of the Academy of Political Science* 31, no. 1 (1973): 121–143.

2 Paul Christesen, *Sport and Democracy in the Ancient and Modern Worlds* New York; Cambridge: Cambridge University Press, 2018. – 450 p.

3 Bee, P. In the press and in the parks women are being let down. *The Guardian. Sport*, 2019 – 328 p.

4 Susan Brownell, *Training the Body for China: Sports in the Moral Order of the People’s Republic*. Chicago: University of Chicago Press, 2015. – 279 p.

5 Ammah, J.O.A.A., & Kwaw, N.P. Physical Education in Ghana. In U. Pühse & M. Gerber (Eds.). *International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects*. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2019. – 275 p.

6 Annerstedt, C. (2005). Physical Education and Health in Sweden. In U. Pühse & M. Gerber (Eds.). *International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects*. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2017. – 349 p.

7 Sébastien Billioud, Joël Thoraval. *The Sage and the People: The Confucian Revival in China* (New York; Oxford: Oxford University Press, 2020. – 379 p.

8 Anon, L. Dundee Courier, December; cited in Kay, W., (2005), *Physical Education – Quality: A quality experience for all pupils*. Paper presented at the National Summit on Physical Education, CCPR, London, 2017. – 473 p.

9 Balz, E., & Neumann, P. Physical Education in Germany. In U. Pühse & M. Gerber (Eds.). *International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects*. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2014. – 189 p.

10 Kang, S., & You, J. School Physical Education in South Korea. In U. Pühse & M. Gerber (Eds.). *International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects*. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2019. – 275 p.

11 Bleakley, E.W., & Brennan, D. Physical Education and Education through Sport in Northern Ireland. In G. Klein & K. Hardman. *Physical Education and Sport Education in the European Union*. Paris, Editions Revue EP.S, 2018. – 155 p.

12 De Knop, P., Theeboom, M., Huts, K., De Martelaer, K., & Cloes, M. The state of school physical education in Belgium. In U. Pühse & M. Gerber (Eds.). *International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects*. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2016. – 361 p.

13 Hardman, K. Current Situation and prospects for physical education in the European Union. Directorate General Internal Policies of the Union, Policy Department Structural and Cohesion Policies, Culture and Education, 2017. – 327 p.

14 Loopstra, O., & Van der Gugten, T. *Physical Education from a European Point of View*, 2014. – 275 p.

15 Li Zhiqun *Comparative Study on School Sports Teaching Guiding Ideology of China, Japan, the United States and Other Countries*[J] *School Education in China*, 2010. –156 p.

16 K Merton *Social Research and Social Policy* [M] Lin Ju Ren Beijing: Joint Publishing Co, 1998. – 571 p.

17 Liu Mingchang *Research on Sports Curriculum and teaching model of Wuhan University* [D] Nanjing Normal University China master thesis database, 2007. – 248 p.

18 Lan Zili&Huang Wenren *Reflection and on the School Sports Teaching Guidelines* [J] *Journal of Wuhan Sports Institute*, 2019. – 286 p.

19 Zhao Jing *On “Humanism” in modern Physical Education Teaching Thought* [J]*Fight Martial Arts Science*, 2009. – 357 p.

20 Liu Mingchang Liu Hewang On demand of Sports Learning Subjects and Supply of Sports Teaching [J] Sichuan Sports Science 2010.01 – 124 p.

21 Xie Limin Compendium of modern Teaching [M] Shaanxi People's Education Press, 1998. – 325 p.

22 Xu Benli The interpretation and analysis of Connotation of Sports Power, Competitive Sports Power, Mass Sports Power [J] Journal of Tianjin University of Sport, 2009. –180 p.

23 General Administration of Sport of China . Guangxi People's Publishing House; Nanning. - China sports museum traditional sports annals of the Chinese nationalities. in Chinese, 1990. – 275 p.

24 Guo Y., Shi H., Yu D., Qiu P. Health benefits of traditional Chinese sports and physical activity for older adults: a systematic review of evidence. J Sport Health, 2019. – 280 p.

25 Li F. Physical activity and health in the presence of China's economic growth: meeting the public health challenges of the aging population. J Sport Health Sci, 2016. –360 p.

26 Gong P., Liang S., Carlton E.J., Jiang Q.W., Wu J.Y., Wang L. Urbanisation and health in China. The Lancet, 2020. – 461 p.

27 Zang J., Ng S.W. Age, period and cohort effects on adult physical activity levels from 1991 to 2011 in China. Int J Behav Nutr Phys Activ.

28 Tian Y., Jiang C., Wang M., Cai R., Zhang Y., He Z. BMI, leisure-time physical activity, and physical fitness in adults in China: results from a series of national surveys. - The Lancet Diabetes Endocrinol, 2000. – 479 p.

29 Zhang X., Song Y., Yang T.B., Zhang B., Dong B., Ma J. Analysis of current situation of physical activity and influencing factors in Chinese primary and middle school students in 2010. Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi, 2014. – 189 p.

30 Cui Z., Hardy L.L., Dibley M.J., Bauman A. Temporal trends and recent correlates in sedentary behaviors in Chinese children. *Int J Behav Nutr Phys Act.*

31 Sun H., Ma Y., Han D., Pan C., Xu Y. Prevalence and trends in obesity among China's children and adolescents, 1985–2010. *PLoS One*, 2015. – 561 p.

32 Fan X., Cao Z.B. Physical activity among Chinese school-aged children: national prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *J Sport Health Sci*, 2017. – 340 p.

33 Zhu Z., Yang Y., Kong Z., Zhang Y., Zhuang J. Prevalence of physical fitness in Chinese school-aged children: findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *J Sport Health Sci*, 2017. – 317 p.

34 Cai Y., Zhu X., Wu X. Overweight, obesity, and screen-time viewing among Chinese school-aged children: national prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *J Sport Health Sci*, 2017. – 419 p.

35 You Y. A deep reflection on the “key school system” in basic education in China. *Front Educ China*, 2017. – 578 p.

36 Zhao X., Selman R.L., Haste H. Academic stress in Chinese schools and a proposed preventive intervention program. *Cogent Educ*, 2015. – 412 p.

37 Lin J., Chen Q. Academic pressure and impact on students' development in China. *Mcgill J Educ*, 1995. – 189 p.

38 Sun H., Chen A., Zhu X., Ennis C.D. Learning science-based fitness knowledge in constructivist physical education. *Elem Sch J*. 2012;113:215–229.

39 Ministry of Education of the People's Republic of China . 2011 ed. Beijing Normal University Press; Beijing. - Compulsory education, sports and health curriculum standards. in Chinese, 2012. –144 p.

40 Janssen I., Leblanc A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Activ*, 2010. – 380 p.

41 Tang S., Ehiri J., Long Q. China's biggest, most neglected health challenge: non-communicable diseases. *Infect Dis Poverty*, 2019. – 392 p.

42 Zhang J., Chaaban J. The economic cost of physical inactivity in China. *Prev Med*, 2013. – 174 p.

43 Li L. The financial burden of physical inactivity. *J Sport Health Sci*, 2017. – 154 p.