УДК 796

СРАВНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РОССИИ И КИТАЕ

♦♦♦♦♦

COMPARISON OF PHYSICAL EDUCATION IN RUSSIA AND CHINA

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Петровский Егор Алексеевич
студент группы 23-ИТК9-ТЭ1,
Инженерно-технологический колледж (ИТК),
Кубанский государственный технологический университет
ypetrovskik@bk.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу различий и особенностей физической культуры в двух странах. В работе рассматриваются положительные аспекты различных видов физической активности, таких как тай-чи, ушу, хореография и гимнастика, а также причины, по которым люди выбирают занятия физической культурой. Особое внимание уделяется тай-чи, китайскому внутреннему боевому искусству, которое также воспринимается как оздоровительная гимнастика. Авторы описывают основные принципы и техники выполнения тай-чи, акцентируя внимание на важности контроля дыхания и осознанности движений и отличием занятий по физической культуре в России. Статья подчеркивает философские и культурные аспекты занятий физической культурой в России и Китае, что позволяет глубже понять значение этих практик для здоровья и духовного развития человека.

Ключевые слова: Россия, Китай, ученик, здоровье, физическая культура.

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Petrovsky Egor Alekseevich
Student of group 23-ITK9-TE1,
Engineering
and Technological College (ITK),
Kuban State Technological University
ypetrovskik@bk.ru

Annotation. The article analyzes the differences and features of physical education in two countries. The work examines the positive aspects of various types of physical activity, such as tai chi, wushu, choreography and gymnastics, as well as the reasons why people choose to do physical education. Particular attention is paid to tai chi, a Chinese internal martial art, which is also perceived as a health gymnastics. The authors describe the basic principles and techniques of tai chi, focusing on the importance of breathing control and awareness of movements and the differences between physical education classes in Russia. The article emphasizes the philosophical and cultural aspects of physical education in Russia and China, which allows for a deeper understanding of the importance of these practices for human health and spiritual development.

Keywords: Russia, China, student, health, physical education.

Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [1]. Физическая культура является основной областью деятельности в культуре личного здоровья [2].

Здоровье человека – это не только его индивидуальная, но и общественная ценность [3].

Занятия физической культурой в Китае

Занятия в Китае проводятся ежедневно – около одного часа в день. Уроки включают в себя упражнения на развитие выносливости, укрепления общего состояния организма, а также некоторые национальные элементы (тай чи, ушу) и часть военной подготовки.

Что такое Тай-чи? Тай-чи, или тайцзицюань, – это китайское боевое искусство, один из видов ушу. Буквально означает «кулак Великого Предела».

Сегодня так называют оздоровительную гимнастику, которая включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания.

Цель занятий тай-чи – высветлить свою жизненную энергию, называемую ци, и таким образом открыть своё сознание для постижения некого измерения.

Особенности тай-чи: любое движение инициировано разумом, то есть всё продумано, без лишних элементов. Во время практики человек перемещает вес с одной

ноги на другую, выполняя различные плавные движения и одновременно следит за спокойным дыханием [4].

Ушу же в свою очередь – собирательное название китайских боевых искусств. Оно состоит из различных приёмов, заимствованных из нескольких старинных боевых искусств.

В основе ушу лежат три главных аспекта: спортивное единоборство, шоу-представление, свободный поединок. В начале XXI века ушу утратило боевое значение и на современном этапе считается разновидностью гимнастики.

Ушу делится на две большие дисциплины:

Таолу. Упражнения из цепочек движений, поз и техник боя против невидимых противников.

Саньда. Разработана китайскими военными и считается эффективным инструментом самообороны.

Философская основа ушу – даосизм, буддизм, конфуцианство. Этот вид боевых искусств считается не только средством самообороны, но и инструментом для духовного развития.

Каждый день после первых уроков в школе есть перерыв для занятия физкультурой. Если на улице хорошая погода, то дети выходят на улицу и целый час проводят на свежем воздухе.

Школьная форма в китайских школах, особенно в провинции, часто представляет собой спортивный костюм – для каждой школы разработан свой вариант для летней, осенней и зимней погоды.

В 2022 году в Китае запретили заменять уроки физкультуры другими занятиями либо мероприятиями. Ежедневно школьники должны тренироваться в школе не менее часа.

Когда молодежь сильна, силен и Китай. Это стало консенсусом и призывом всего общества – вернуть физическое воспитание детям, вернуть физическое воспитание в школу, в обучение и воспитание людей.

Подготовка спортивных талантов должна быть интегрирована во всю систему образования, формируя лестничную систему для роста талантов и открывая канал роста с ориентированным на рынок, профессиональным и не профессиональным спортом, чтобы обеспечить выращивание разнообразных талантов в школьной системе, а также выращивание профессиональных спортивных талантов [5].

Занятия физической культурой в России.

Особыми отличительными чертами теории и методики физической культуры являются её образовательная, воспитательная, оздоровительная, гигиеническая, рекреативная и коммуникативная направленность обучения, а особыми, отличительными чертами теории и методики спорта высших достижений является узкоспециализированная компетентная направленность обучения [6].

План каждого занятия должен составляться учителем в соответствии с графиком преподавания дисциплины. Основными целями уроков физической культуры в школе является физическое воспитание и оздоровление учащихся. По существующим стандартам занятия по физическому воспитанию проводятся три раза в неделю. При этом один из часов может быть заменен ритмикой, танцами или хореографией. Также возможно включать в занятия виды гимнастики для детей [3]. Во время теоретической части урока физкультуры учитель может использовать различные методы обучения, такие как беседа, демонстрация и обсуждение. Это поможет детям лучше понять важность физической активности, а также основные принципы безопасности при занятиях спортом.

1. Объяснение упражнений: Учитель может начать с объяснения целей урока и краткого описания упражнений, которые будут выполняться. Например, если планируются игры с мячом, можно рассказать о том, как правильно передавать мяч, как двигаться по площадке и взаимодействовать с командой.

2. Правила игр: Знакомство с правилами спортивных игр – это важный аспект теоретической части. Учитель может объяснить основные правила, чтобы дети понимали, как играть честно и уважительно по отношению к соперникам. Также важно обсудить, как вести себя в команде, чтобы развивать навыки сотрудничества.

3. Обсуждение значимости физической активности: Важно донести до детей, почему занятия физической культурой полезны для их здоровья, развития и настроения. Можно обсудить, как регулярные занятия спортом помогают укрепить мышцы, улучшить координацию, развить выносливость и поддерживать позитивный настрой. После теоретической части урока следует перейти к практической, где дети смогут применить полученные знания на практике. Это может включать разминку, выполнение различных упражнений, игры и соревнования. Такой подход сделает занятия более интересными и динамичными, а также поможет детям лучше усвоить информацию.

Практическая часть состоит из 3-х частей: Подготовительная, Основная и Заключительная в непосредственном выполнении упражнений, проведении спортивных игр, а также на этом этапе производится оценка физической активности ребенка и правильности выполнения упражнений. Игры в школе на уроке физкультуры, это неотъемлемая часть учебного плана.

Ученики старших классов чаще всего играют в такие игры как в баскетбол, футбол, волейбол и другие командные игры. Иной подход к играм в начальной школе. Игры предлагаются с учетом возраста учащихся [7].

Таким образом, исходя из этих данных, можно сделать вывод, что занятия физической культурой в Китае и России преследуют общую цель – укрепление здоровья детей и выявление новых талантов. Однако подходы к реализации этой цели значительно различаются. В Китае акцент делается на интеграцию традиционных практик, таких как тай-чи, которые способствуют не только физическому, но и духовному развитию. В то время как в России внимание уделяется более разнообразным видам спорта и физической активности, что отражает культурные особенности и предпочтения общества. Эти различия в формах проведения и техниках занятий подчеркивают важность учета культурного контекста при разработке программ физического воспитания, что может способствовать более эффективному развитию детей и их способности к самовыражению в различных сферах.

Литература

1. Питкин В.А. Проблемы состояния здоровья современной молодежи / В.А. Питкин, Д.П. Муратов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 3. – С. 191–192.
2. Питкин В.А. Физическая культура – основа жизни / В.А. Питкин, А.О. Данько // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2021. – № 4. – С. 352–354.
3. Питкин В.А. Здоровый человек – надежное будущее / В.А. Питкин, В.С. Ушакова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 472–473.
4. URL : https://old.bigenc.ru/sport/text/4704272
5. URL : https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole
6. Питкин В.А. Проблемы педагогики физического воспитания / В.А. Питкин, Ю.П. Волкова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 1. – С. 239–242.
7. URL : https://tdancestudio.ru/tpost/4uxtvg6fc1-chto-takoe-ritmika-i-dlya-chego-ona-nuzh

References

1. Pitkin V.A. Problems of the health status of modern youth / V.A. Pitkin, D.P. Muratov // Science. Engineering. Technology (polytechnic bulletin). – 2022. – № 3. – P. 191–192.
2. Pitkin V.A. Physical education is the basis of life / V.A. Pitkin, A.O. Danko // Science. Engineering. Technology (polytechnic bulletin). – 2021. – № 4. – P. 352–354.
3. Pitkin V.A. A healthy person is a reliable future / V.A. Pitkin, V.S. Ushakova // Science. Engineering. Technology (polytechnic bulletin). – 2022. – № 4. – P. 472–473.
4. URL : https://old.bigenc.ru/sport/text/4704272
5. URL : https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole
6. Problems of physical education pedagogy. Pitkin V.A. Volkova Yu.P. // Science. Engineering. Technology (polytechnic bulletin). – 2022. – № 1. – P. 239–242.
7. URL : https://tdancestudio.ru/tpost/4uxtvg6fc1-chto-takoe-ritmika-i-dlya-chego-ona-nuzh