

виховує культуру дискусії та вміння студентів вести діалог та приймати рішення

**Висновки.** 1. Сутнісною характеристикою активних методів навчання в формах моделювання, проектування та ігрової діяльності є, перш за все, їх педагогічний потенціал, що дозволяє реалізовувати і розвивати суб'єктну позицію учасників освітнього процесу.

2. Застосування активних методів навчання дозволяє виробляти у студентів моделі ефективної взаємодії як всередині групи, так і поза навчальним простором, сприяє розвитку соціальної компетентності, що вмщує комунікативні навички.

3. Впровадження активних методів навчання в процес викладання теоретичних дисциплін сприяє підвищенню якості рівня засвоєння знань студентами, а отриманий практичний досвід на базі профільних установ (наукових лабораторій, спеціалізованих навчальних закладів, спортивних клубів) сприятиме підвищенню адаптації до умов майбутньої професійної діяльності.

**Перспективи подальших розвідок з даного напрямку.** Передбачається вивчення особливостей використання елементів тренінгових технологій у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту.

#### Література

1. Активізація навчального процесу у сучасній вищій школі: Метод. огляд / Уклад. Л. А. Якимова. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2010. – 32 с.
2. Гапонова О.Ю. Розвиток інформаційно-комунікаційної компетентності учителів початкової школи в системі післядипломної освіти: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Ю. Гапонова. – Хмельницький, 2015. – 200 с.
3. Єфіменко С.М. Розвиток інтелектуально-творчого потенціалу майбутнього учителя технологій у процесі професійної підготовки: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.М.Єфіменко. – Кіровоград, 2015.- 200 с.
4. Кійосакі Р. Другий шанс / Р. Кійосакі; перекл. з англ. О.Г. Белошєєв. –Москва: Бізнес-пресс, 2015. – 197 с.
5. Лекції, методика їх підготовки і проведення [електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://npu.edu.ua/e-book/book/html/D/ispu\\_kiovist\\_Ficyla\\_Pedagogika\\_VSh/650.html](http://npu.edu.ua/e-book/book/html/D/ispu_kiovist_Ficyla_Pedagogika_VSh/650.html)
6. Матвиенко Т.И. Интерактивные методы обучения как средство самовоспитания будущих учителей: дис.... канд. пед. наук, 13.00.01 / Т.И. Матвиенко. – Оренбург, 2009. – 208 с.
7. Олексюк О.Є. Активізація пізнавальної діяльності студентів у процесі загальнопедагогічної підготовки: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Є. Олексюк. – К., 2005. – 22 с.
8. Федоскина Е.М. Развитие личности студентов вузов физической культуры в процессе учебной деятельности на основе активных методов обучения: дис... канд. пед. наук, 13.00.04 / Е.М. Федоскина. – Смоленск, 2006. – 189 с.
9. Халанская В.А. Процесс самоорганизации личности студентов при изучении психологии с помощью активных методов обучения: дис.... канд. психол. наук, 19.00.07 / В.А. Халанская. – Белгород, 2006. – 206 с.
10. Dunlosky J. Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology / J. Dunlosky, K.A. Rawson, E.J. Marsh, M.J. Nathan, D.T. Willingham // *Psych Sci Publ Int* 14(1):4 – 2013. – P. 58. – // CrossRefGoogle Scholar.
11. Momsen J.L. Just the facts? Introductory undergraduate biology courses focus on low-level cognitive skills / J.L. Momsen, T.M. Long, S.A. Wyse, D. Ebert-May // *CBE Life Sci Educ* 9(4) – 2010. – P. 435–440 // Abstract/FREE Full Text.
12. Oakley B. Turning Student Groups into Effective Teams / B. Oakley, R.M. Felder, R. Brent, I. Elhajj // *The Journal of Student Centered Learning*. – Vol. 2. – № 1. – 2004. – P. 9-34 / [www.ncsu.edu/felder-public/Papers/Oakley-paper\(JSCL\).pd](http://www.ncsu.edu/felder-public/Papers/Oakley-paper(JSCL).pd).
13. Prince J.M. Department of Chemical Engineering North Carolina State University Inductive Teaching and Learning Methods: Definitions, Comparisons, and Research Bases / Michael J. Prince, Richard M. Felder // *Journal of Engineering Education*. – April, 2006. – P. 123-139.
14. Ramsden P. Learning to Teach in Higher Education / P. Ramsden. – 2nd ed., London: Taylor and Francis, Inc., 2003.
15. Ruiz-Primo M.A. Impact of undergraduate science course innovations on learning / M.A. Ruiz-Primo, D. Briggs, H. Iverson, R. Talbot, L.A. Shepard // *Science* 331(6022):1269–1270 (2011) // Abstract/FREE Full Text.
16. Slavich G.M. Transformational teaching: Theoretical underpinnings, basic principles, and core methods / G.M. Slavich, P.G. Zimbardo // *Educ Psychol Rev* 24(4):569–608. – 2012 // CrossRefMedlineGoogle Scholar
17. What is team-based learning? Retrieved March 17, 2012 from <http://www.tlcollaborative.org/ABOU T.HTM#1>.

**Вільчковський Е.С., Пасічник В.Р.**

**Університет Яна Кохановського, філія в м. Петрков-Трибунальський, Польща  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**

## СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЯПОНСЬКИХ ШКІЛ

У статті розглянуто еволюцію становлення системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Японії. Перед фізичним вихованням японських школярів поставлено мету: виховувати всебічно розвинене покоління людей, які є членами демократичного суспільства, поліпшити стан їхнього здоров'я та фізичного розвитку; сформувати в учнів різноманітні рухові вміння та навички; підвищити фізичну підготовленість і виховати стійку мотивацію до систематичних рекреаційних занять фізкультурою та спортом. Проаналізовано зміст програм з фізичного виховання для різних типів шкіл. Описано особливості системи навчальної та позакласної роботи з фізичної культури та спорту у

загальноосвітніх школах.

**Ключові слова:** Японія, школа, учні, вчитель, фізичне виховання, спорт

**Э.С. Вильчковский, В.Р. Пасечник Становление и развитие системы физического воспитания учащихся японских школ.**

Рассмотрена система физического воспитания учащихся школ Японии. Раскрыты основные задачи физического воспитания школьников разных возрастных групп. Проведен анализ содержания программ по физическому воспитанию для разных типов школ. Описаны особенности системы учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию детей и молодежи.

**Ключевые слова:** Япония, школа, учащиеся, физическое воспитание, учитель, спорт.

**E. Vilchkovski E., V. Pasichnyk. The formation and development of physical education students The formation and development of physical education students Japanese Schools.**

The article reviews the evolution of a system of students physical education in Japan secondary schools. Before education students placed purpose was to educate comprehensively developed generation of people who are members of a democratic society and improve their health and physical development. Students create a variety of motor skills: increase physical fitness and raise sustainable motivation for regular recreational physical education and sport. Analyzed the content of programs of physical education for different types of schools. Described features of academic and extracurricular activities in physical culture and sport in schools. Along with the lessons of physical education in Japanese schools provided at least once a week elective classes in physical culture that most students visit.

There are also section with different sport (depending on the base school sports specialization and the teacher). These sessions are taking immediately after school. Some students who have the ability or desire to engage more seriously in sports or training in sports clubs which are located in different regions of Japan. Given that Japanese students have high discipline and physical education teacher is their individual authoritative recommendations. Teacher needs regular physical activity and sport in school time most children and youth must perform. Therefore according to statistics in Japan free of classes and work during 70% of children and young up to 20 years systematically engaged in physical culture and sports. This is a very high mass of physical culture and sport of the young generation in economically developed countries.

**Key words:** Japan, school, students, teacher, physical education, sport.

Сучасна японська історіографія датується закінченням в V ст. періоду створення рабовласницьких регіональних держав, які в VII ст., за китайським зразком були об'єднані в єдину феодалну країну. На початку створення Японії як незалежної держави, вона була під політичним та релігійним впливом Китаю, це також у значній мірі відносилось й до фізичної культури.

Імператори Японії, як і китайські, управляли державою за допомогою своїх васалів. Оборона країни здійснювалась феодалними японськими лицарями – самураями, які у X - XI століттях отримали певні привілеї і права. Вони не повинні були працювати, їхній основний обов'язок визначався охороною країни та імператора. Титул самурая за спадковістю отримували їхні сини і близько 700 років вони були фактично представниками влади у всіх регіонах Японії.

Кодекс поведінки самурая (бусідо) визначав традиційні морально-етичні норми, а також чіткі вимоги щодо його психо-фізичної підготовленості: фехтування одним і двома мечами (кендо), карате, стрільба з лука, володіння списом, вміння психологічного впливу на суперника (своєрідний гіпноз). У тексті самурайської клятви було зазначено, що секрети їх підготовки дозволялось передавати лише членам своєї спільноти.

У XIV ст. у зв'язку з селянськими повстаннями проти феодалів у різних регіонах Японії, які жорстоко придушувались загонами самураїв, люди ховались у лісах і там об'єднувались у бойові дружини для боротьби з ними. У зв'язку з необхідністю боротьби за збереження особистого життя і своїх рідних почали створюватись нелегальні „школи в куцах”, де селянська молодь навчалася прийомам карате. Техніка цієї боротьби включала також елементи кунфу і була спрямована на захист людини від нападника зі зброєю. В карате застосовувались різні види ударів руками та ногами, прийоми по обеззброєнню і удушенню суперника. Наприкінці XVI ст. ці школи у наслідок їх переслідувань закінчили свою діяльність.

Серед населення Японії значну популярність мала боротьба сумо, в якій переможець повинен був відштовхнути суперника з кола (обмеження місця боротьби) або притиснути його до землі. Також під час релігійних свят та традиційних подій проводились запозичені у китайців ігри в кінне поло, з м'ячем, танці, фехтування на бамбукових палицях, перетягування каната. Широке розповсюдження мала гра з великим м'ячем (кемарі), який перекидали через дерево черешні один одному. В історії цієї ігри зафіксовано рекорд, коли м'яч було перекинуто 2 тис. разів без опущення його на землю. У зв'язку з тим, що значна частина населення проживала близько від океану, у 1603 році за наказом імператора в школах було введено обов'язковий предмет – навчання дітей плаванню [3].

У другій половині XIX ст. почалось поступове реформування системи шкільної освіти як засобу формування національного світогляду у підростаючих поколінь. За розпорядженням уряду будувались школи у більшості префектур країни. У 1875 р. їх нараховувалось 25 тис. У 1902 р. понад 90% від загальної кількості дітей в країні відвідували початкові школи. У 1907 р. Японія значно покращила свої досягнення в економіці, тому уряд збільшив обов'язкове навчання в школі з 4 до 6 років. У 1941 р. тривалість обов'язкового навчання дітей та молоді збільшилась до 8 років.

Предмет «Фізичне виховання» з 1872 р. є обов'язковим в японських загальноосвітніх школах. Перша програма з

фізичної культури була видана у 1913 року. З 1900 р. до обов'язкових предметів у вищих навчальних закладах було включено „Фізичне виховання” та „Військову підготовку” для юнаків та дівчат.

**Мета дослідження:** проаналізувати та узагальнити становлення та розвиток системи фізичного виховання учнів японських загальноосвітніх шкіл.

Сучасна Японія відноситься до однієї із високорозвинених, індустріальних та комп'ютеризованих країн, де освіта дітей та молоді знаходиться на високому рівні. Основні принципи освіти підростаючих поколінь визначаються Конституцією Японії (1946 р.) та законом про освіту (1947 р.). Цим законом визначена головна мета освіти підростаючого покоління – всебічний розвиток особистості, спрямований на формування громадян здорових тілом та духом, які шанують правду і справедливість, цінують кожну особистість, працю і мають глибокі почуття відповідальності, незалежний дух і активно будують миролюбиву країну та суспільство. Прагнення до всього новаторського, прогресивного, готовність запозичувати й удосконалювати світові досягнення у всіх галузях науки та освіти – це риси світогляду японців, які стали визначальними у національній традиції.

В Японії шкільна освіта має наступні ланки: 6-річна початкова, 3-річна молодша середня, 3-річна старша середня школи; 2-4-річний коледж і університет. Обов'язковим для всіх молодих громадян Японії є закінчення молодшої середньої школи, тобто 9-річне навчання [2].

Японська школа широко використовує новаторський зарубіжний досвід освіти та виховання. Оригінальні науково-методичні розробки, нові форми організації і змісту навчально-виховного процесу в школі педагогів-новаторів інших країн світу, часто знаходять своє застосування в Японії раніше, ніж автори цих концепцій у себе на вітчизні. При цьому запозичені зарубіжні педагогічні концепції заповнюються національним змістом, адаптуються до умов функціонування японської школи, що дозволяє досягти значних позитивних результатів в освіті та вихованні молодого покоління. Традиційно у країні виховні завдання у дитячих садках та школах мають перевагу над освітніми, вважається, що краще бути доброю і вихованою людиною, чим вченою і недоброю. Тому процес формування дитини як особистості, починаючи з дошкільного віку, своєчасне прилучення її до надбань культури свого суспільства дає значні позитивні наслідки.

Велика увага в школах приділяється формуванню цілісного ставлення до свого здоров'я, навколишнього середовища та природи. Також звертається значна увага на формування навичок самостійності у різних видах навчальної та побутової діяльності, колективної свідомості та суспільної відповідальності. Японці вважають, що всім дітям потрібно надавати рівні можливості в освіті, при цьому важливим є не їх генетичні здібності, а терплячість та наполегливість у навчанні.

Реформування шкільної освіти в Японії завжди пов'язане з модернізацією системи підготовки педагогічних кадрів від яких, в основному, залежить реалізація нових концепцій, спрямованих на покращення навчально-виховного процесу школярів. У цій країні проводиться чіткий відбір випускників педагогічних коледжів та університетів при їх призначенні на посаду вчителя школи. На відміну від інших країн, щоб працювати вчителем державної школи необхідно мати не тільки диплом про вищу педагогічну освіту, а й також скласти перед комісією екзамен на цю посаду. Тому не випадково, що Японія – єдина з економічно розвинених країн світу, де заробітна плата вчителів вища, ніж у чиновників місцевих органів влади [1, 4].

Вчитель фізичної культури в цієї країні одна з найбільш платних професій, він отримує зарплату як директор великої фабрики. Слід зазначити, що ці педагоги мають високу кваліфікацію не тільки з теорії і методики фізичного виховання, фізіології, психології, а також з медицини. Якщо, наприклад, учень має проблеми зі здоров'ям або фізичним розвитком (зайва вага тіла або ожиріння, порушення постави та ін.), вчитель підбирає йому спеціальні фізичні вправи, оптимальну систему харчування, постійно консультує щодо активного стилю його життя, щоб він закінчив школу здоровою людиною.

В японських школах вчителю традиційно відводиться почесна роль. Слово вчитель (сенсей) у дослівному перекладі означає „раніше народжений”. Шкільний вчитель не тільки передає учням знання, формує відповідні уміння та навички, він також є вихователем дітей і молоді на їх перших кроках життєвого шляху. Тому у більшості японських шкіл, в основному, працюють чоловіки, навіть у початковій школі їх налічується до 40%.

Для того щоб підтримати високий престиж педагогічної праці, в країні використовуються різні форми матеріального стимулювання вчителів. Протягом тривалої педагогічної праці (понад 25 років) заробітна плата вчителя збільшується у 2,5 рази. Вчитель отримує щомісячну доплату на кожну свою дитину. Також виплачується компенсація вчителям, які мають свій будинок (на його утримання) або наймають квартиру, у розмірі до 10% його місячної зарплати. Однак слід також враховувати, що тривалість робочого дня японського вчителя складає до 13-14 годин. Його педагогічна праця враховує не тільки проведення уроків за навчальним розкладом, а також систематичні позакласні заняття, проведення різних виховних заходів та ін.

На відміну від європейських освітніх закладів, навчальний рік у школах Японії починається з 1 квітня і закінчується 31 березня. Він є самим тривалим серед різних країн світу: у Німеччині учні навчаються – 210 днів, Англії – 192, Франції – 185, в США – 180, а в Японії – понад 240 днів. Каникули в учнів відбуваються влітку, взимку та весною, після складання перехідних екзаменів.

Фізичне виховання в школах Японії, як навчальний предмет, було введено у 1872 році, тобто одночасно із офіційним створенням цих навчальних закладів у країні. У розвитку системи фізичного виховання школярів можна виділити два основних періоди: довоєнний (1872 - 1942) і післявоєнний (1945 - 2000). У 1878 році Міністерство освіти Японії запросило відомого вченого США у галузі фізичного виховання Д. Лиленда на церемонію відкриття інституту фізичної культури, як

першого навчального закладу у підготовці спеціалістів цієї галузі. Він залишився працювати в цьому закладі на три роки. Д. Лиленд підготував одне з перших методичних посібників – „Нова книга про гімнастику” (1882 р.), який використовували у підготовці фізкультурних кадрів і мав широку популярність серед японських фахівців цієї галузі.

Головною метою фізичного виховання в цей період була підготовка фізично міцної і здорової молоді, яка повинна бездоганно виконувати накази своїх вчителів та керівників. Програми з цього предмету мали чітку мілітаристську спрямованість. З початку ХХ ст. основним засобом фізичної культури у школах була шведська гімнастика. До навчальних програм було включено також вивчення вправ з легкої атлетики, плавання (якщо дозволяли умови) рухливі та спортивні ігри. У школах почали працювати у позаурочний час спортивні секції і проводиться змагання учнів з різних видів спорту. Це було пов'язано з тим, що спортсмени Японії почали активно виступати на міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх.

Після закінчення Другої Світової війни у серпні 1945 р. почалась докорінна перебудова системи шкільної освіти, включаючи фізичне виховання дітей та молоді. Головною метою нової системи освіти було виховання у підростаючого покоління таких моральних якостей та світогляду, які потрібні для особистості, що проживає у демократичному суспільстві. Застосування вчителями методів мілітаристської спрямованості у навчально-виховному процесі учнів категорично заборонялося.

У 1947 р. Міністерство освіти Японії опублікувало „Основні напрями шкільного фізичного виховання”, де було зазначено, що „метою фізичного виховання в школі є формування позитивних рис характеру із застосуванням фізичних вправ і зміцнення здоров'я учнів”. Також підкреслювалась необхідність гармонійного співвідношення вправ, які формують тіло і характер, з метою виховання особистості соціально нового типу. Значна увага також приділялась поширенню у країні дитячого спорту [2].

У 1961 р. в Японії прийнятий Закон „Про розвиток фізичної культури і спорту”, згідно з яким 10 жовтня проголошено Днем фізичної культури і спорту. Щороку у країні проводиться Національний спортивний фестиваль, а з 1951 р. Національні молодіжні ігри. З 1911 р. в Японії функціонує Асоціація аматорського спорту, яка має свої відділи в усіх префектурах, а також містах країни. До її складу входить Асоціація клубів для дітей та молоді віком від 10 до 18 років. Вона організує різноманітні змагання для школярів у своїх регіонах, а також допомагає у вирішенні питань щодо розвитку масової фізичної культури та спорту у загальноосвітніх школах Японії.

Наприкінці 60-х років ХХ ст. Міністерством освіти були видані наступні методичні рекомендації, в яких основний акцент у системі фізичного виховання в школах покладался на розвиток фізичної підготовленості учнів у поєднанні з формуванням широкого кола вмінь та навичок у різноманітних видах фізичних вправ і спортивних дисциплінах. Все це було пов'язано з наступними трьома головними причинами. По-перше, слабим виступом японських спортсменів на Олімпійських іграх у Токіо в 1964 році. По-друге, низьким рівнем фізичної підготовленості школярів, що було встановлено масовими обстеженнями дітей та молоді (із застосуванням спеціально розроблених тестів). По-третє, необхідністю оперативного підвищення фізичної підготовленості молоді у зв'язку з вимогами сучасного виробництва [6].

У 70-х роках ХХ ст. рекомендації Міністерства освіти Японії щодо удосконалення шкільної системи фізичного виховання дещо модифікувались. Для початкової і молодшої середньої школи - „Учні повинні мати стійкий інтерес до фізичних вправ, мати необхідні знання про здоров'я і техніку безпеки, під час занять спортом. Намагатись зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, формувати оптимізм”. Для старшої середньої школи було поставлено наступне завдання – „Оптимізувати процес фізичного і психічного розвитку учнів, формувати необхідні взаємовідносини між ними, а також вміння і навички для регулярних занять різними видами фізичної активності”[5].

На початку 80-х років ХХ ст. важливою метою фізичного виховання в японських школах стало формування нового покоління людей, які у майбутньому зможуть самостійно і регулярно виконувати фізичні вправи та активно займатись спортом, щоб рекреаційні засоби фізичної культури застосовувались ними протягом усього життя.

Ці завдання фізичного виховання школярів не втратили своєї актуальності і в наш час. В сучасних шкільних програмах також акцентується увага вчителів фізичної культури на виховання в учнів демократичних рис характеру, формування різноманітних рухових вмінь та навичок; підвищення рівня фізичної підготовленості і формування стійкої потреби до систематичних занять фізкультурою і спортом.

Починаючи з ХХІ ст. завдання фізичного виховання школярів мають наступне формулювання. Початкова школа: розвиток рухових якостей та здібностей учнів; формування спортивного досвіду; надання основним знанням про здоров'я людини, його безпеку, фізичну і розумову діяльність; культивування здорового стилю життя людини. Молодша середня школа: розвиток рухових якостей і здібностей; тренування з обраної спортивної дисципліни; складання особистих оздоровчих програм; активна участь у фізичній рекреації; формування навичок у здійсненні здорового стилю життя. Старша середня школа: розвиток рухових якостей і здібностей насолоджуватись результатами рухової активності; знання про здоров'я, безпеку життєдіяльності, зміст фізичних вправ та методику самостійного їх застосування; формування іміджу здорової людини.

Розглянемо зміст фізичного виховання в японських школах різного рівня освіти. У початковій школі (1 - 6 класи) на предмет „Фізичне виховання” планується 105 год. на навчальний рік (3 уроки щотижня), тривалість уроку - 45 хвилин. До змісту програми входять основна гімнастика, легка атлетика, плавання, рухливі та спортивні ігри. У 5-6 класах з 105 годин на рік – 10 год. відводиться на уроки гігієни. Поряд з обов'язковими уроками 40% початкових шкіл мають додаткові позаурочні заняття у спортивних клубах (понад 5 годин щотижня). Проводяться також Дні спортивних ігор, Дні любителів плавання, фізкультурно-оздоровчі екскурсії (походи вихідного дня), різноманітні шкільні змагання, в яких із задоволенням беруть участь учні молодших класів. У цих класах уроки фізичного виховання проводять вчителі - класоводи і лише у частині приватних



шкіл, для проведення цих занять запрошуються спеціалісти фізичної культури.

Незважаючи на те, що уроки фізичного виховання у початкової школі викладають не спеціалісти фізичної культури, а вчителі-класоводи, вони повинні проводити їх у спортивному одязі, те саме стосується всіх учнів, навіть тих, хто за станом здоров'я звільнений лікарем на деякий час від занять фізкультурою. Це свідчить про серйозне ставлення до цього предмета педагогів та учнів.

У молодшій середній школі (VII-IX класи) на фізичне виховання призначається 125 год. на рік, з них 105 год. на 3 уроки фізичної культури щотижня, тривалістю 50 хвилин, а інші 20 год. – на гігієну. До програми включено основну та спортивну гімнастики, легку атлетику, плавання, спортивні ігри, ритміку і танці. Також на вибір вчителя належить проводити з учнями один з трьох видів спорту: фехтування, боротьба дзюдо або сумо. На обраний вид спорту визначається 20 годин. За програмою додаткових занять спортом кожний учень повинен відвідувати заняття у спортивному клубі не менш одного разу на тиждень. Майже 60% учнів цієї школи займаються у спортивних клубах близько 8 годин на тиждень.

У старшій середній школі (10-12 класи) уроки фізкультури проводяться 4 рази на тиждень тривалістю 50 хвилин для юнаків та 2 – для дівчат (10 клас), по 3 уроки для юнаків та дівчат (11-12 класи). До програми з фізичної культури включено: основну і спортивну гімнастики з елементами акробатики, легку атлетику, спортивні ігри, плавання. Крім цього в цій школі додатково визначено 70 годин для юнаків на боротьбу, дівчата мають такий же самий обсяг годин на предмет – „Проведення домашнього господарства”. До програми введено також теоретичний матеріал з методики фізичного виховання, щоб надати учням необхідні знання з організації та змісту самостійних рекреаційних позакласних занять. Уроки фізичного виховання у молодшій та старшій середній школах обов'язково проводять вчителі фізичної культури. Понад 40% учнів старшої середньої школи займаються не менш 9 годин щотижня у секціях спортивних клубів.

Кожен учень в японських школах має залікову книжку з предмету – „Фізичне виховання”, в якій перераховані всі розділи програми з фізичної культури його класу. Проти кожного розділу зазначена кількість балів, які йому виставляються після засвоєння теоретичної частини або виконання конкретної вправи. Для отримання залікової оцінки за семестр або навчальний рік потрібно набрати певну кількість балів. У школах Японії вже багато років приділяється значна увага технічним засобам навчання та нестандартному обладнанню у спортивних залах та майданчиках. На уроках вчителі, в разі необхідності, використовують відеоманітофони для демонстрування учням складних фізичних вправ або елементів техніки різних спортивних дисциплін. Учні мають можливість, наприклад, побачити окремі фази стрибка через козла (розбіг, відштовхування обома ногами від підлоги та руками від приладу і чітке приземлення) та інші технічні елементи складних за координацією рухів у повільному виконанні. Це дає можливість підвищити ефективність у вирішенні освітніх завдань на заняттях. В основній частині уроку перевага надається фронтальному методу організації учнів та застосуванню методу колового тренування, що дозволяє значно підвищити моторну щільність занять і більш успішно впливати на розвиток рухової підготовленості школярів.

В японських школах велике значення надається фізкультурно-оздоровчим заходам у режимі навчального дня. У кожній школі для учнів обов'язково проводиться гімнастика до початку навчальних занять, а також під час великих перерв всі школярі беруть участь у рухливих іграх і виконанні фізичних вправ на спортивному майданчику, де крім місця для ігор у баскетбол, волейбол, ручний м'яч, занять з легкої атлетики, встановлюється гімнастичне обладнання з перекладинами різної висоти, колоди, спеціальні пристрої для лазіння, смуги перешкод та ін. На цих приладах учні за своїм бажанням виконують різноманітні вправи, які припиняються за 5 хвилин до закінчення перерви. Для контролю за фізичним розвитком та руховою підготовленістю учнів педагогами та лікарями проводиться їх обстеження з використанням спеціальних тестів. Фізичний розвиток школярів обстежується лікарем за загальноприйнятою методикою – антропометрії: довжина та маса тіла, обсяг грудної клітини, динамометрія кисті руки. При перевірці рухової підготовленості учнів вчитель застосовує тести, які дають можливість визначити рівень розвитку фізичних якостей учнів: сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкості. Результати тестування розглядаються на методичних нарадах вчителів і обов'язково повідомляються батькам. В школах і в усіх регіонах країни (префектурах, містах) створені методичні об'єднання вчителів фізичної культури, на яких обговорюються актуальні питання, пов'язані з різними проблемами фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня.

Під час проведення уроків фізичного виховання і позакласних заходів з фізичної культури та спорту вчителі намагаються сформувати в учнів навички у самостійної діяльності. Учні активно і старанно підготовляють місце для занять фізкультурою: розставляють прилади, розкладають дрібний фізкультурний інвентар, заздалегідь на перерві перед початком уроку прибирають майданчик (у разі необхідності), протирають підлогу у спортивному залі та ін. Широко практикується також допомога більш підготовлених учнів – „слабким” під час виконання вправ, надання їм відповідної страховки. Старші учні опікують молодших при виконанні фізичних вправ на великих перервах, проводять з ними рухливі ігри та ін. Учителі справедливо вважають, що формування самостійності в учнів значною мірою допомагає їм у використанні фізичних вправ і рекреаційних видів спорту у вільний від навчання час.

Поряд з навчальними заняттями з фізичного виховання в японських школах передбачено не менше одного разу на тиждень факультативні заняття, які відвідують більшість учнів. Функціонують також секції з різних видів спорту (у залежності від наявної бази школи і спортивної спеціалізації вчителя). За проведення спортивно-масової роботи з учнями вчитель не отримує додаткової оплати. Ці заняття відбуваються здебільшого відразу після закінчення уроків. Частина учнів, яка має здібності або бажання більш серйозно займатись спортом, тренується в спортивних клубах, які функціонують у різних регіонах Японії і мають секції для дітей, підлітків та юнаків. У залежності від спортивної дисципліни та кількості тренувальних занять на тиждень батькам потрібно вносити за своїх дітей певну оплату. Враховуючи, що японські школярі мають високу дисциплінованість і вчитель фізкультури є для них авторитетною особою, рекомендації педагогів щодо необхідності

регулярно займаються фізкультурою та спортом у позаурочний час виконуються дітьми і учнівської молоддю як своєрідний батьківський наказ. Тому за статистичними даними в Японії у вільний від навчальних занять і праці період близько 70% дітей та молоді до двадцяти років систематично займаються фізкультурою та спортом. Це дуже високий показник масовості фізкультурно-спортивних занять. У країнах Західної Європи цей показник для даної вікової групи, яка включає підлітків, юнаків та дівчат, що навчаються у загальноосвітніх школах, коледжах та університетах складає не більше 30-50%. Слід зазначити, що в країні, яка першою у світі постраждала від радіоактивного опромінювання у наслідок бомбардування міст Херасима і Нагасакі у серпні 1945 р. згідно з Рапортом ООН „Про демографічну ситуацію у світі” (2003 р.) середня тривалість життя у чоловіків складає - 77,9 років, у жінок – 85,1 рік. Це найбільш об'єктивний показник, який характеризує якість життя і стан здоров'я нації. Для порівняння: у 1947 р. середня тривалість життя для чоловіків складала 50,06, а для жінок – 53,96 років. У 1960 р. в Японії було 144 людини старше 100 років, а у 2000 р. їх стало 12 256 осіб.

Сучасна Японія – найбільший у світі експортер капіталу, друга у світі промислова країна по експорту своєї продукції. В умовах глобалізації Японія займає провідні позиції на світовому ринку. Все це дає змогу уряду вкладати значні інвестиції у розвиток масової фізичної культури, спорт та будівництво спортивної інфраструктури в країні.

#### Висновки

1. На створення та подальший розвиток японської фізичної культури (починаючи від середньовіччя) значний вплив мав Китай, де були започатковані оригінальні системи оздоровчих заходів, гімнастичні вправи, танці та різні види східних єдиноборств. Однак слід зазначити, що Японія однією з перших азіатських країн увела в школах обов'язкові навчальні предмети: „Плавання” (1603 р.) та „Фізичне виховання” (1872 р.). Після проведення Олімпійських ігор в Токіо у 1964 р. в країні значно покращилась організація та зміст системи фізичного виховання дітей і учнівської молоді, що дало змогу здобути у наш час високе місце у світовому рейтингу щодо кількості осіб (близько 70%), які регулярно займаються фізкультурою та спортом.

2. У шкільній освіті Японії широко використовується новаторський зарубіжний педагогічний досвід, який адаптується до національних умов функціонування загальноосвітніх шкіл. Це дає змогу досягти значних позитивних результатів у навчанні та вихованні дітей і учнівської молоді, зокрема й у фізичному вихованні.

3. У сучасних умовах перед системою фізичного виховання японських школярів поставлена головна мета – виховати нове всебічно розвинене покоління людей, членів демократичного суспільства; поліпшити стан їхнього здоров'я та фізичного розвитку; сформувати в учнів різноманітні рухові вміння і навички; підвищити їхню фізичну підготовленість і виховати стійку мотивацію до систематичних рекреаційних занять фізкультурою та спортом.

#### Література

1. Erkovich S. *Образование в Японии от периода сегуната до наших дней* / S. Erkovich // *Narodnoe obrazovanie*. – 1992. – № 9 – 10. – С. 15-19.
2. Kudzio N. *Shkolnoe obrazovanie v Yaponii* / N. Kudzio. – М., 1988.
3. Kun L. *Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kulturyi*, per. s veng. / L. Kun; pod obsch. red. V. Stolbova. – М.: Raduga, 1982. – 399 s.
4. Nesterov A. *Tseli i sodержanie fizicheskogo vospitaniya uchaschihsya obsheobrazovatelnykh shkol stran Azii (Yaponiya, Koreya, Kitay)* / A. Nesterov, M. Ziburdaeva // *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. – 2006. – № 6. – С. 58 – 61.
5. Sudouki S. *Reforma obrazovaniya v Yaponii* / S. Sudouki // *Pedagogika*. – 1992. – № 3. – С. 22 - 26.
6. Mikio S. *Mead the Study of the Changes of School Physical Education in Japan* / S. Mikio // *International Journal of Physical Education*, 1989. Vol. 1. – С. 12 -16.

Высочина Н.Л.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев

#### ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

*Определены и проанализированы показатели гендерных психологических особенностей у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. Рассмотрены и дифференцированы психологические характеристики спортсменов для оценки влияния отдельных факторов на проявление маскулинности и феминности. Доказано, что под влиянием интенсивных физических нагрузок у спортсменов происходит снижение половых различий даже на уровне физиологии, что приводит к развитию андрогинности. Установлены тенденции проявления гендерных характеристик у спортсменов, специализирующихся в плавании, лыжных гонках и гребле на байдарках и каноэ.*

**Ключевые слова:** гендер, маскулинность, феминность, андрогинность, циклические виды спорта.

*Визначені та проаналізовані показники гендерних психологічних особливостей у висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у циклічних видах спорту. Розглянуті та диференційовані психологічні характеристики спортсменів для оцінки впливу окремих факторів на прояв маскулінності і фемінінності. Доведено, що під впливом інтенсивних фізичних навантажень у спортсменів відбувається зниження статевих відмінностей навіть на рівні фізіології, що призводить до розвитку андрогінності. Встановлені тенденції прояву гендерних характеристик у*