

2. Short bouts of exercise improve executive function: a meta-analysis / Y. K. Chang [et al.] // Psychology of Sport and Exercise. – URL: https://www.jstor.org/stable/48596850-lead-to-a-better-brain.html?page-wanted=2&_r=1 (дата обращения: 11.11.2025).

3. Кузнецова, Л. П. Влияние физической активности на работоспособность студентов в условиях дистанционного обучения / Л. П. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 6. – С. 1-8.

4. Acute Exercise Improves Prefrontal Cortex but not Hippocampal Function in Healthy Adults / J. C. Basso, A. Shang, M. Elman [et al.] // J Int Neuropsychol Soc. – 2015. – Vol. 21, iss. 10. – P. 791-801.

5. Сидоренко, Е. И. Роль физических микропауз в сохранении концентрации студентов / Е. И. Сидоренко // Физическая культура и здоровье нации. – 2021. – № 2. – С. 33-41.

6. Acute Effects of a Short Bout of Physical Activity on Cognitive Function in Sport Students / M. Niedermeier, E. M. Weiss, L. Steidl-Müller [et al.] // Int J Environ Res Public Health. – 2020. – Vol. 17, iss. 10. – Art. 3678.

7. Пахомова, Т. С. Влияние кратких упражнений на когнитивную продуктивность студентов / Т. С. Пахомова // Педагогика и образование. – 2022. – № 7. – С. 141-149.

8. Mild Exercise Results in Robust Brain Activation and Increased Memory Function / H. Soya, M. Okamoto, Y. Jangsoo, H. Koizumi // Brain Nerve. – 2018. – Vol. 70, iss. 7. – P. 745-752.

9. Лебедев, А. В. Психофизиологические эффекты коротких тренировок / А. В. Лебедев // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2023. – № 4. – С. 58-64.

10. Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines / K. I. Erickson, C. Hillman, C. M. Stillman [et al.] // Med Sci Sports Exerc. – 2019. – Vol. 56, iss. 6. – P. 1242-1251.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ ГЕРМАНИИ И РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Борис С.Д., Иванькова Д.С.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Тонкоблатова И.В.

Актуальность. Физическая культура в школе – это ключевой элемент образования, напрямую влияющий на здоровье детей, их двигательные умения и физическое развитие [1]. В наше время, когда дети меньше двигаются, больше учатся и проводят время с гаджетами, роль школьной физкультуры становится еще более значимой [2].

Исследование актуально, поскольку необходимо изучить и сравнить разные подходы к организации физвоспитания в школах разных стран, чтобы найти лучшие способы гармоничного развития учеников [2]. Особенно интересно сравнить системы Германии и Беларуси, так как, несмотря на различия в истории и культуре, обе страны стремятся к формированию здорового образа жизни у школьников [3].

В Беларуси физкультура – неотъемлемая часть образования, регулируемая госпрограммами [3]. Немецкая же система более гибкая, учитывает индивидуальные особенности и интересы учеников [4]. Сравнивая эти подходы, можно увидеть, как общие черты, так и уникальные аспекты преподавания физкультуры, а также наметить пути улучшения школьной физкультурной практики [5].

Цель. Целью данной статьи является сравнительный анализ организации физического воспитания в школах Германии и Республики Беларусь, а также выявление характерных особенностей, преимуществ и недостатков данных систем.

Для достижения поставленной цели в работе предполагается решение следующих задач:

- 1) рассмотреть особенности организации уроков физической культуры в школах Германии [4];
- 2) проанализировать систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь [3];
- 3) провести сравнительный анализ подходов к физическому воспитанию школьников в рассматриваемых странах [5];
- 4) сформулировать выводы о возможности использования зарубежного опыта в практике белорусской школы [4].

Методы исследования. В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической и педагогической литературы по проблеме физического воспитания [1, 2]; сравнительно-сопоставительный анализ систем физического воспитания в школах Германии и Республики Беларусь [4, 5]; обобщение и систематизация полученных данных; описательный метод, позволяющий раскрыть особенности организации учебного процесса по физической культуре в обеих странах.

Результаты и их обсуждение. Немецкая система школьного физического воспитания ставит своей целью всестороннее развитие личности ученика [4]. Ключевые задачи включают формирование стойкого интереса к физической активности, совершенствование двигательных умений и привитие культуры здорового образа жизни [5]. Особое внимание уделяется практической стороне уроков, активным формам игры и разнообразию физических упражнений.

Уроки физкультуры в Германии обычно проходят 3-4 раза в неделю, а в начальной школе – практически ежедневно [4]. Программы занятий

адаптируются под возрастные и индивидуальные потребности учащихся. Часто класс разбивается на небольшие группы, что позволяет учителю более внимательно работать с каждым ребенком. Важный аспект – отсутствие жесткой системы оценивания, что минимизирует психологическое давление и способствует формированию позитивного отношения к занятиям [5].

Помимо обязательных уроков в немецких школах активно функционирует система внеурочной спортивной деятельности. Ученики имеют возможность заниматься в школьных спортивных клубах и секциях, а также участвовать в соревнованиях различного уровня [4]. В итоге, физическое воспитание в Германии представляет собой непрерывный и целостный процесс, охватывающий как учебное, так и внеучебное время.

В Республике Беларусь физическое воспитание школьников является обязательной частью образовательного процесса и регламентируется государственными стандартами и учебными программами [3]. Основной целью физического воспитания в белорусских школах является укрепление здоровья учащихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а также воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Уроки физической культуры в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь проводятся, как правило, 2-3 раза в неделю в зависимости от ступени обучения. Учебный процесс строится на основе единой программы, которая включает такие разделы, как гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, элементы акробатики, лыжная подготовка. Содержание занятий определяется возрастом учащихся, уровнем их физической подготовленности и состоянием здоровья [3].

Особое внимание в белорусской системе физического воспитания уделяется медицинскому контролю и дифференциации школьников по медицинским группам [1]. В соответствии с состоянием здоровья учащиеся распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Это позволяет адаптировать физические нагрузки и обеспечить безопасность занятий, однако в ряде случаев приводит к ограничению двигательной активности учащихся специальной группы.

Важной особенностью физического воспитания в школах Республики Беларусь является нормативно-оценочный подход. Успеваемость учащихся по физической культуре определяется на основе выполнения контрольных нормативов, направленных на оценку уровня развития физических качеств [1]: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Такая система способствует формированию дисциплины и ответственности, однако может снижать мотивацию у учащихся с низким уровнем физической подготовленности.

В отличие от немецкой модели, в белорусских школах меньше внимания уделяется индивидуальным интересам школьников при выборе

видов двигательной деятельности. Учебный процесс носит более регламентированный характер, а возможности выбора форм и средств физического воспитания ограничены рамками учебной программы. Вместе с тем в последние годы в системе общего среднего образования Республики Беларусь предпринимаются шаги по обновлению содержания физического воспитания, внедрению элементов вариативности и расширению спектра подвижных и игровых форм работы.

Немецкая система физического воспитания характеризуется большей ориентацией на личностно-ориентированный подход, развитие интереса к движению и формирование позитивного отношения к физической активности [4]. Отсутствие жёсткой системы нормативов и акцент на игровые и развивающие формы занятий способствуют вовлечению большинства учащихся в активную двигательную деятельность. В белорусской системе, напротив, доминирует нормативно-оценочный подход, ориентированный на достижение определённых показателей физической подготовленности.

Существенным отличием немецкой модели физического воспитания является высокая степень вариативности и гибкости учебного процесса. Учителя физической культуры в школах Германии имеют возможность самостоятельно выбирать содержание занятий, формы и методы работы [5], ориентируясь на интересы учащихся и условия конкретного учебного заведения. Это способствует повышению мотивации школьников и формированию у них устойчивой потребности в физической активности. В Республике Беларусь деятельность учителя физической культуры в большей степени регламентирована учебными программами и нормативными документами, что ограничивает возможности индивидуализации обучения.

Также следует отметить различия в системе оценивания. В немецких школах оценка по физической культуре часто носит рекомендательный характер и ориентирована не столько на результат, сколько на активность, старание и личный прогресс учащегося. Такой подход снижает уровень тревожности и способствует созданию благоприятного психологического климата на занятиях. В белорусских школах итоговая оценка, как правило, формируется на основе выполнения контрольных нормативов, что может вызывать стресс у учащихся с низкой физической подготовленностью и снижать интерес к урокам физической культуры.

Важной составляющей физического воспитания в Германии является тесная связь школы со спортивными клубами и общественными организациями. Многие учащиеся продолжают занятия спортом во внеурочное время, что позволяет обеспечить преемственность школьного и внешкольного физического воспитания. В Республике Беларусь внеурочная физкультурно-спортивная деятельность также представлена спортивными секциями и кружками, однако их доступность и разнообразие во многом зависят от материально-технической базы школы и региона.

Выводы. Таким образом, анализ систем физического воспитания в школах Германии и Республики Беларусь показывает, что каждая из них имеет как положительные стороны, так и определённые недостатки [4; 5]. Немецкая модель ориентирована на развитие мотивации и самостоятельности учащихся, в то время как белорусская система обеспечивает более чёткую структуру и контроль уровня физической подготовленности школьников.

В результате проведённого исследования можно сделать вывод о том, что физическое воспитание в школах Германии и Республики Беларусь играет важную роль в формировании физически развитой и здоровой личности школьника [1]. Несмотря на общую направленность на укрепление здоровья и развитие двигательных способностей, системы физического воспитания в данных странах отличаются по организационным и методическим подходам.

Физическое воспитание в школах Германии характеризуется высокой степенью индивидуализации, ориентацией на интересы учащихся и преобладанием практико-ориентированных и игровых форм занятий. Такая система способствует формированию положительного отношения к физической культуре и устойчивой мотивации к занятиям спортом. В Республике Беларусь физическое воспитание отличается нормативностью и чёткой регламентацией, что обеспечивает системность и контролируемость учебного процесса, однако требует дальнейшего совершенствования в направлении повышения мотивации учащихся [1; 3].

Опыт организации физического воспитания в школах Германии может быть полезен для дальнейшего развития белорусской системы физического воспитания, в частности, в части расширения вариативности учебных программ, внедрения личностно-ориентированного подхода и снижения акцента на жёсткое нормативное оценивание.

Список литературы

1. Смирнов, В. П. Физическое воспитание школьников как фактор формирования здорового образа жизни. / В. П. Смирнов // Педагогика и психология образования. – 2020. – С. 72-76.

2. Иванов, А. А. Современные тенденции развития школьного физического воспитания в Европе / А. А. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – С. 45-48.

3. Смирнова, Е. А. Анализ уровня физической активности школьников в Республике Беларусь / Е. А. Смирнова // Белорусский журнал спорта и физической культуры. – 2022. – С. 33-40.

4. Леонов, А. Ю. // Немецкая модель физического воспитания школьников: сравнительный анализ / А. Ю. Леонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – С. 24-29.

5. Петров, И. В. // Современные подходы к организации физического воспитания в немецкой школе / И. В. Петров // Вестник образования и науки. – 2018. – С. 58-62.