

Edward Wilczkowski
Włodzimierz Pasiecznik

Університет Яна Кохановського, Філія в м. Петров-Трибунальський
Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки

Фізичне виховання у школах Скандинавських країн

Wychowanie fizyczne w państwach skandynawskich
Physical education in the Nordic countries

Słowa kluczowe

Szwecja, Norwegia, Finlandia, szkoła, studenci, nauczyciel, wychowanie fizyczne, sport, rekreacja fizyczna

Streszczenie

Artykuł poświęcono specyfice systemów wychowania fizycznego uczniów szkół ogólnokształcących Szwecji, Norwegii i Finlandii. Przeanalizowano wykorzystywane w nich formy i metody na lekcjach z wychowania fizycznego. Specyficzną cechą owych systemów jest skierowanie ich na kształtowanie u uczniów ciągłej motywacji do samodzielnego wykorzystywania różnych form kultury fizycznej, sportu oraz rekreacji fizycznej w czasie wolnym od zajęć.

Key words

Sweden, Norway, Finland, school, students, teacher, physical education, sport, physical recreation

Summary

The article describes the features of the system of physical training for students in secondary schools in Sweden, Norway and Finland. The various means and methods which are used in the educational process are examined. A specific feature of this system is its focus on the formation of persistent motivation of students for the independent use of various means of physical culture and sports in their spare time training sessions which take the form of active physical recreation.

Введення

За останні п'ятдесят років у Скандинавських країнах (Норвегія, Швеція, Фінляндія), завдяки широкого впровадження різних форм оздоровчої рекреації серед усіх вікових груп суспільства, активною боротьбою проти шкідливих звичок (тютюнопаління, наркоманія, алкоголізм), покращення профілактичних заходів та екологічного середовища на 15-18 років збільшилась середня тривалість життя та суттєво зросла психофізична життєдіяльність населення цих країн.

Слід зазначити також, що формування мотивації, потреб, певних знань, вмінь та навичок щодо організації і змісту здорового способу життя є однією з пріоритетних завдань системи фізичного виховання учнів у Скандинавських країнах. Успішне вирішення його дозволяє у значній мірі розв'язати проблему гіподинамії дітей та молоді, здійснювати успішну боротьбу із згубними звичками, покращити профілактику захворювань школярів. Тобто досягнути певного ідеалу у функціонуванні суспільства, коли мода – „бути здоровою і спортивною людиною” є життєво-важливою потребою кожної людини, незалежно від її віку. Безумовно, в успішній реалізації цього завдання основну роль відіграє загальноосвітня школа, яка є обов'язковою для кожної молоді особи.¹

Таким чином вважаємо, що вивчення досвіду фізичного виховання у Скандинавських країнах дає можливість визначити певні позитивні елементи, які можуть бути використані у цій галузі. Наукове, організаційне, кадрове та матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання окремих країн – є предметом для їх вивчення та порівняння. Об'єктивне аналізування фактичного матеріалу дозволить, на нашу думку, полегшити розуміння досліджуваної проблеми, а також внести певні корективи щодо удосконалення національної системи фізичного виховання дітей та учнівської молоді.

Перед даним дослідженням була поставлена головна мета: виявити провідні напрями розвитку, специфічні особливості змісту та організаційні засади систем фізичного виховання школярів у Скандинавських країнах.

¹ В. Лях, *Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы – голландский взгляд*, „Физическая культура в школе” 2009, № 6, с. 6.

Структура фізичного виховання школярів у Скандинавських країнах

Швеція

Фізичне виховання у шведських школах є одним із важливих засобів всебічного розвитку учнів, починаючи з перших днів їх навчання у школі. У Скандинавських країнах існує добра традиція коли батьки разом із школою намагаються щоденно дбати про здоров'я підростаючого покоління. Тому так звана „мода” бути здоровою, добре фізично підготовленою особистістю прищеплюється дитині з дошкільного періоду її життя.

У початкових класах обов'язкової школи уроки фізичного виховання проводять вчителі – класоводи, а починаючи з 4 та у наступних класах – фахівці фізичної культури. До 6 класу (включно) хлопці та дівчата займаються разом, а починаючи з 7 класу – окремо. У перших двох класах ці уроки проводяться двічі на тиждень, а починаючи з 3 і наступних класах по три рази – тривалістю 45 хвилин. У всіх класах гімназій уроки фізичного виховання проводяться окремо для хлопців та дівчат три рази на тиждень. Наприкінці кожного навчального року учні отримують оцінку з цього предмету. Слід зазначити, що незадовільна оцінка з фізичного виховання відіграє таку ж саму роль як оцінка з усіх інших навчальних дисциплін. Якщо учень отримує незадовільну оцінку з цього предмету, він залишається на другій рік.

Головною метою шкільного фізичного виховання у Швеції є всебічна адаптація підростаючих поколінь до життя у природньо-суспільному середовищі, запевнення учням фізичного, розумового та суспільного розвитку, формування потреби у руховій активності як фундаменту доброго здоров'я, здібності до праці та участі у суспільному житті.

З цієї мети витікають конкретні завдання, які зорієнтовані на різні етапи психофізичного розвитку школярів. На етапі обов'язкової дев'ятирічної освіти системою фізичного виховання передбачено:

- Забезпечення біологічної потреби школярів в руху і формування інтересу до фізичної активності, як обов'язкових чинників рекреації та зміцнення здоров'я;
- Гармонійного фізичного розвитку;
- Оволодіння різними видами фізичних вправ і спорту;

- Пізнання різних функцій тіла, способів його удосконалення та самоконтролю;
- Удосконалення вмінь спільної діяльності у різних формах занять фізичною культурою;
- Формування вмінь організовувати рухливі та спортивні ігри із своїми однолітками і основ безпеки під час участі в них.
У гімназіях до вищевказаних завдань додаються наступні:
- Формування всебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку, зокрема, рухового апарату учнів;
- Отримання учнями певних знань та умінь щодо самостійного виконання різноманітних рухів;
- Розуміння значення фізичної активності для зміцнення та збереження власного здоров'я і зацікавленість нею;
- Розвиток організаційних здібностей учнів та вмінь колективних дій у різних формах фізичної культури.

У наслідок реалізації вищевказаних завдань учень після закінчення школи повинен мати стійку мотивацію до систематичного виконання різноманітних фізичних вправ та рекреаційних видів спорту, а також певні знання та вміння у застосування різних форм рухової активності у своєму повсякденному житті.

У сучасній шведській педагогіці дидактично-виховний процес спрямовано на стимулювання і допомогу кожному учневі у розвитку його генетичних здібностей як особистості, а також члена всього суспільства країни. Тому провідним завданням вчителів фізичного виховання є пошук раціональних способів індивідуального впливу на учня, а також врахування його потреб, інтересів і особистих здібностей. Характерною рисою шведської системи освіти є демократизація життя школи. Учні старших класів обов'язкової школи та гімназії приймають участь у плануванні навчального процесу з фізичного виховання (подають свої пропозиції щодо змісту програми), а також у складанні річного календарного плану спортивно-масових заходів у своєму навчальному закладі. Вчителі враховують їх побажання та інтереси щодо вибору засобів фізичної культури і спорту у змісті навчальних та поза-класних спортивно-масових занять.

Навчально-виховний процес на уроках фізичного виховання здійснюється на підставі програми, затвердженої Департаментом шкільних програм. Змістом їх є традиційні засоби, які застосовуються у більшості шкіл країн Європи, до них відносяться: гімнастика (з елементами акробатики), рухливі та спортивні ігри, легка атлетика, лижи та

ковзани (взимку). Однак вчитель, зважаючи на кліматичні особливості свого регіону та наявну спортивну базу школи, може доповнювати програму іншими засобами фізичної культури.

Особлива увага у системі фізичного виховання школярів приділяється плаванню. Починаючи з 3 класу кожний учень повинен відвідувати ці заняття, які проводяться у позаурочний час (у післяобідній період). Вміння плавати є обов'язковою умовою для закінчення початкової школи. У наступних класах також обов'язковим є засвоєння прийомів рятування утопаючих та надання їм першої домедичної допомоги. Учні, які у процесі навчального року не навчилися плавати, повинні відвідувати заняття тимчасових секцій плавання протягом 1-1,5 місяця. У тих школах де немає басейну, з учнями проводяться заняття з плавання у басейнах спортивних товариств (клубів) або міських (муніципальних). Вимоги щодо техніки і фізичних навантажень учнів на заняттях з плавання поступово зростають з кожним наступним класом.

Навчальний рік у шведських школах починається з 20 серпня. Він розподіляється в реалізації вимог програми на певні періоди. У першому періоді (серпень – вересень) на уроках традиційно проводяться вправи з легкої атлетики (біг, стрибки, метання) рухливі та спортивні ігри, загальнорозвиваючі вправи. На наступному періоді (жовтень – до початку холодів), в основному, рухливі та спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол). Уроки у ці періоди переважно проводяться на свіжому повітрі (шкільний майданчик, стадіон).

У період початку зими (друга половина листопада – грудень) уроки проводяться у фізкультурних залах і, в основному, присвячуються гімнастиці і акробатиці. Певна увага в цей період приділяється виконанню загальнорозвиваючих вправ з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі, булави тощо), елементам ритміки та танцю. Цей гімнастичний період завершується початком активного відпочинку учнів під час різдвяних канікул.

У зимовий період (січень – лютий) відбувається лижна підготовка, яка передбачає навчання учнів техніці пересування на лижах по місцевості, а також елементам слалому, якщо є для цього умови. У частині міських шкіл та більшості сільських, які мають можливість зробити ковзанку, учнів навчають техніці катання на ковзанах та грі у хокей з м'ячем (бенді) або з шайбою. У промислових містах, де не всі школи мають належні умови для проведення лижної підготовки та катання на ковзанах, уроки проводяться у фізкультурному залі і присвячуються гімнастиці, рухливим та спортивним іграм.

З початком весни уроки з фізичного виховання проводяться на свіжому повітрі (майданчик, стадіон), їх змістом є вправи з легкої атлетики, рухливі та спортивні ігри. У заключний період (травень – червень) на уроках також планується легка атлетика, рухливі та спортивні ігри. На заключних заняттях вчителі здійснюють обстеження рухової підготовленості учнів (відповідно розробленим тестам), на підставі яких виставляються підсумкові оцінки, а також оцінка за плавання.

Навчальним планом шкіл передбачається 12 днів на рік для організації різних змагань, екскурсій, туристичних походів та інших фізкультурно-спортивних масових заходів. Терміни їх проведення встановлюються вчителями фізкультури за домовленістю з директором школи. Крім того під час зимових канікул понад 35-40% всіх учнів у віці від 13 до 18 років на вісім днів виїжджають у лижні спортивні табори.

Шведські спеціалісти у галузі фізичної культури вважають, що в процесі навчальних занять з фізичного виховання в учнів повинен бути сформований стійкий інтерес до систематичних занять фізкультурою і спортом, як важливого чиннику зміцнення здоров'я і сприяння гармонійного розвитку. Тому не випадково, що система фізичного виховання у шведських школах підпорядкована, головним чином, освітнім завданням.

Вважається, що учнів належить навчити самостійно використовувати засоби фізичної культури та рекреаційні види спорту: бадмінтон, волейбол, баскетбол, хокей, катання на велосипеді, лижах, ковзанах, плавання та ін. у вільний від навчальних занять час, а також в період шкільних канікул. Тому у процесі проведення уроків вчитель надає учням практичні рекомендації, щодо застосування загальнорозвиваючих вправ під час самостійного виконання щоденної ранкової гімнастики, навчає їх елементам спортивних ігор, пересуванню на лижах, катанню на ковзанах, організації туристичних походів та ін. Обов'язково надається інформація про дотримання правил безпеки, гартування організму, визначення оптимальних фізичних навантажень у процесі виконання різноманітних вправ, у залежності від віку учнів, вибір спортивного інвентарю, збереження і направлення його та ін. Все це дає можливість підготувати школярів до впровадження рухової активності в особисте життя і формувати стійку мотивацію до систематичних занять фізкультурою та спортом у наступному – дорослому житті.

Більшість шведських шкіл, навіть розташованих у сільській місцевості, мають добру базу для проведення уроків фізичного виховання та позакласних занять учнів фізкультурою і спортом. Для обов'язкових

дев'ятирічних шкіл у стандартних шкільних будинках передбачено фізкультурний зал розміром 10 x 20 x 5 м, а для гімназій відповідно – 18 x 36 x 7 м, який можна у разі необхідності поділити на два окремих зали розміром 18 x 18 м. У кожному залі є душові кімнати, роздягальні для учнів та приміщення для вчителів. Деякі школи мають стаціонарні басейни для проведення занять з плавання. Крім того всі вони оснащені спортивними майданчиками для проведення занять з легкої атлетики, рухливих та спортивних ігор, спортивної гімнастики (у теплий період року), а взимку – для проведення лижної підготовки, катання на ковзанах, гри у хокей.

Учні займаються у залах тільки у спортивних трусах (шортах) і без майки (хлопці), часто босоніж, це робиться з метою гартування їх організму повітрям. Після занять фізкультурою кожен з них обов'язково приймає душ. Необхідний для занять особистий спортивний інвентар (лижи, ковзани, ключки для хокею та ін.), відповідний спортивний одяг повинні купувати для своїх дітей батьки.²

Слід зазначити, що у шведських школах фізичному вихованню приділяється значна увага не тільки як засобу покращення стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, а також широкого використання його для реабілітації різного типу патологій дітей та молоді. Зокрема, для школярів, які мають вади постави, зайву вагу, діабет, порушення опорно-рухового апарату та ін. проводяться два додаткових заняття лікувальної фізкультури на тиждень у позаурочний час. Фізичні вправи для цих занять мають спеціальну спрямованість, враховуючи характер патології учнів і передбачають компенсаційно-корекційний вплив на їх організм.

Значне місце у житті шкіл різних типів посідають внутрішкільні змагання, які проводяться з наступних видів спорту: легка атлетика, плавання, лижи, ковзани, баскетбол, футбол, гандбол, хокей з шайбою та з м'ячем, кросовий біг та біг на орієнтування. Крім цих спортивних заходів традиційно організують ся змагання школярів різних вікових груп на першість міста або регіону та ін. Організацію масових спортивних змагань здійснюють вчителі фізичного виховання, тренери спортивних клубів та батьки учнів.

Серед дошкільників та учнів молодших класів фізкультурно-масова робота зорганізується у позаурочний час у дитячих клубах. Заняття з ними проводять, в основному, домогосподарки, які закінчили

² В. Болотов, В. Рославлев, *Система образования в Швеции*, „Фізкультура в школі” 1997, № 2, с. 15-19.

курси інструкторів масової фізичної культури. Діти розподіляються на три вікові групи: 5-6, 7-8 та 9-10 років. Заняття проводяться переважно в ігровій формі за програмою загальнофізичної підготовки, також широко використовуються елементи спортивних ігор та рекреаційних видів спорту (катання на ковзанах, санах, лижах). Якщо дитина виявляє здібності у якому-небудь виді спорту батькам пропонують віддати її до спортивного клубу де є такі секції. Враховуючи значну популярність зимових видів спорту, серед школярів молодших класів проводяться змагання із слалому (починаючи з 8 років) та слаломі – гіганті (починаючи з 9 років). Із гірськолижного спорту традиційно проводяться щорічні чемпіонати Швеції серед дітей та підлітків за наступними віковими групами: 9 – 10, 11 – 12 та 13 – 14 років. За результатами цих змагань у кожній віковій групі визначаються трьох найкращих хлопчиків та дівчат.

Учні місцевих шкіл об'єднуються у міжшкільні спортивні клуби, які охоплюють понад 40% всієї учнівської молоді. У великих містах Швеції існують також шкільні клуби з окремих видів спорту: плавання, спортивних ігор, лиж, ковзанів, хокею з шайбою та м'ячем. До правління цих клубів входять тренери з різних видів спорту, вчителі фізичного виховання та представники від учнів – спортсменів. Керівниками таких клубів призначають директорів шкіл або авторитетних вчителів фізичного виховання. В цих спортивних клубах школярі займаються спортом по 4-6 годин щотижня. Двічі на рік з юними спортсменами проводяться поглиблені медичні обстеження їх здоров'я.

Уряд Швеції вважає, що фізична культура і спорт є важливими об'єктами інвестування для громадян усіх вікових груп. Вони допомагають здійснювати профілактику та активну боротьбу з хворобами сучасної цивілізації, знизити фінансові витрати на медицину, підвищити працездатність організму, ефективність розумової та фізичної праці. Застосування активної рухової рекреації створює позитивні умови для дітей, молоді, дорослих людей цікаво та корисно проводити вільний від навчальних занять і праці час. Ці підходи до масової фізичної культури та спорту підтримує переважна більшість громадян Швеції.

Швеція має багаті спортивні традиції, особливо у зимових видах спорту, її талановиті спортсмени (лижники, біатлоністи, стрибунки з трампліна, ковзанярі, легкоатлети, гандболісти та ін.) успішно виступають на зимових та літніх Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи і мають на своєму рахунку значну кількість перемог. Можна з великою достовірністю стверджувати, що успіхи шведських спортсменів на міжнародних змаганнях у значній мірі залежать від

спортивно-масової діяльності школярів та їх глибокої мотивації щодо застосування засобів фізичної культури та спорту у своєму житті.

Фінляндія

Сучасне фізичне виховання учнів шкіл у Фінляндії спирається, в основному, на концепцію зміцнення здоров'я підростаючих поколінь. Головна її мета – сформувати в учнів стійку мотивацію до участі у різних формах рухової активності протягом усього життя. Основними компонентами, які повинні забезпечувати рухову активність особистості вважаються наступні: суспільне признание (схвалення і підтримка рідних і друзів); інтелектуальну наповнюваність (певні знання у самостійному застосуванні різноманітних вправ, рекреаційних спортивних дисциплін, а також з валеології); сформовані в учнів основні рухові вміння та навички.

Основну роль серед вказаних компонентів відіграє суспільне признание, яке передбачає підтримку і спілкування з колегами (однолітками), що беруть спільну участь у різних формах рухової активності. Все це дає можливість відчувати задоволення від виконання фізичних вправ і участі у рекреаційних видах спорту. Для участі в індивідуальній або груповій фізкультурно-спортивній рекреації необхідно оволодіння відповідними руховими вміннями і певною спортивною технікою. Це є також однією з умов активізації рухової рекреації дітей та учнівської молоді.

Однак, за думкою фінських фахівців фізичного виховання навіть наявність значної кількості рухових вмінь та навичок не забезпечує у повній мірі школярам стійку мотивацію до активної участі у рухової рекреації. Важливим чинником для цього є включення їх у різні форми позакласної та позашкільної фізкультурно-спортивної діяльності, коли діти і молодь мають можливість займатись тими видами спорту, які їм більше подобаються. У такому випадку позитивне відношення до спортивних занять перетворюється в усвідомлену потребу. Вона забезпечує учням, у перспективі, брати систематичну участь у рухової рекреації протягом усього життя.³

Для учнів фінських шкіл досягнення високих результатів у виконанні фізичних вправ не є визначальним в системі навчально-виховної

³ J. Pospiech, *Stan i status wychowania fizycznego w krajach europejskich*, „Lider” 2000, № 9, с. 8.

роботи з фізичного виховання. Головна вимога вчителя – це підготувати учнів для широкого застосування цих вправ у повсякденному житті у позаурочний та позашкільний час.

Наступний компонент фінської концепції фізичного виховання – інтелектуальна наповнюваність, яку оцінити об'єктивно досить важко. Вона передбачає, в основному, отримання учнями певних знань о користі систематичних занять фізкультурою та спортом для зміцнення їх здоров'я і дотримання оптимального режиму рухової активності у повсякденному житті. Безумовно, що повідомлення їм знань про особливості організації та змісту рекреаційних занять фізичними вправами і спортом у вільний час ще не вирішує формування стійкої потреби в їх самостійному застосуванні. Воно повинно обов'язково поєднуватись з практичним їх прилученням до виконання фізичних вправ і рекреаційних видів спорту.⁴

Сучасна система фізичного виховання підростаючих поколінь у фінських школах реалізує наступні завдання:

- Зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості, досягнення високого рівня рухової активності дітей та учнівської молоді у повсякденному житті.
- Формування інтересу учнів до систематичних занять фізичними вправами, шляхом отримання спеціальних знань, умінь та навичок, задоволення від виконання різноманітних фізичних вправ і активного відпочинку.
- Виховання позитивних моральних, вольових якостей, етичних і суспільних цінностей, формування почуття відповідальності за інших осіб.
- Розвиток естетичних почуттів, шляхом забезпечення виразності і творчого підходу при виконанні різноманітних фізичних вправ.

Поряд з вищевказаними завданнями вчителі фізичної культури повинні надавати учням можливість отримувати позитивний досвід у самостійному використанні спортивних вправ та участі у різноманітної рухової активності, особливо тим дітям та підліткам, для яких уроки фізичного виховання у школі є єдиною формою рухової активності. Підвищувати можливості шкільного фізичного виховання в стимулюванні інтересу до рухової активності і допомагати цим учням знайти свою форму фізичної рекреації та регулярних занять спортом.

⁴ Отчет о состоянии физической культуры и спорта в Финляндии.-Хельсинки, № 87, 1993, Новости спорта для всех. Менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг, М., 1994.№ 7-8, с. 16-27.

У зв'язку із децентралізацією системи освіти у Фінляндії, починаючи з 80-х років ХХ століття, програму з фізичного виховання школярів складають вчителі шкіл, враховуючи наявну матеріальну базу, географічно-кліматичні умови свого регіону, інтереси учнів до конкретних фізичних вправ та спортивних дисциплін. Центральні органи освіти пропонують тільки ті вимоги (Державний Стандарт з навчальної дисципліни), які належить обов'язково враховувати при складанні авторської програми.

З основних засобів фізичного виховання школярів пропонуються: гімнастика (для дівчат – ритміка), легка атлетика, біг на місцевості з елементами орієнтування, спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, фінський бейсбол, хокей), плавання (за наявністю умов), рухливі ігри, лижна підготовка та ковзани. Однак, це не виключає, що вчитель може проводити заняття з велосипеда, греблі на байдарках та ін., якщо школа має такі можливості.

Оцінка з цього предмету ставиться з обов'язковим врахуванням прогресивних змін у кожного учня в оволодінні фізичними вправами та елементами спортивних дисциплін, які вивчались під час уроків, динаміці розвитку рухових якостей, активності і зацікавленості у систематичному застосуванні засобів фізичної культури у повсякденному житті. Державні Стандарти шкільної освіти з різних навчальних дисциплін змінюються приблизно раз на десять років.

У всіх класах загальноосвітньої школи в навчальних планах передбачається три уроки з фізичного виховання. У початкових класах їх проводять вчителі-класоводи, а в інших – фахівці фізичної культури. Починаючи з 7 класу загальноосвітньої школи проводиться ще один урок з предмету – „Виховання здоров'я” (валеологія) де учням повідомляються необхідні знання щодо збереження і зміцнення здоров'я, профілактики тютюнопаління, алкоголізму, наркотиків, правильного харчування, значення систематичної рухової активності для збереження власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та рухової підготовленості людини та ін. Цікаво зазначити, що у Фінляндії існує багаторічна традиція, яка зобов'язує батьків не тільки передбачити спортивний одяг та взуття для своїх дітей, а також необхідний для занять фізкультурою у школі особистий спортивний інвентар: лижи, ковзани, велосипед та ін.

У фінських загальноосвітніх школах проводиться широка спортивно-масова робота з учнями різних вікових груп. Систематично зорганізуються змагання з різноманітних видів спорту, а також змагання між

школами, дні спорту, туристичні походи (піші, на велосипедах, байдарках, лижах та ін.). Цьому також сприяють шкільні та місцеві спортивні клуби і секції з різних видів спорту.

Найбільш важливими чинниками мотивації для участі у систематичних заняттях фізкультурою та спортом фіни вважають: зміцнення здоров'я, підвищення рухової підготовленості і доброго фізичного розвитку, а також для активного відпочинку (релаксації) після навчання або праці. Для переважної більшості населення країни дуже важливим є спілкування з природою. Тому національні риси фізичної рекреації суспільства Фінляндії пов'язані з врахуванням особливостей природи країни (великі лісові масиви, озера, значна кількість тварин, птахів та ін.), її клімату, пори року. Найбільш популярними формами рухової активності у Фінляндії є туризм (піший, водний, лижний, на велосипедах), рибна ловля, полювання, збір грибів, ягід та інші, які пов'язані із цікавим та корисним спілкуванням з природою.

Значна частина учнів та дорослого міського населення ходять до праці пішки або їздять на велосипедах. „Мода” на активний відпочинок все більше розповсюджується серед людей різних вікових груп у великих та малих містах Фінляндії. Тому не випадково що ця країна, за даними соціологічних досліджень, займає одне з перших місць в Європі, щодо участі її громадян в систематичних заняттях фізкультурою та спортом. Все більше людей беруть активну участь у цих заняттях, реалізуючи свою особисту мету – покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, профілактика цивілізаційних хвороб та створення психічного комфорту у своєму житті.

Підготовка до комплексної реалізації цієї мети, згідно сучасної концепції фізичного виховання дітей та молоді, повинна бути проведена з кожним учнем під час його навчання у загальноосвітньої школі. У населення Фінляндії є чітке розуміння того, що повністю здійснити цю мету можна лише в тому випадку, коли всі громадяни усвідомлять її важливість для всього суспільства країни.

Норвегія

Система фізичного виховання підростаючих поколінь у Норвегії базується на концепції формування у дітей та молоді рухових, соціальних і інтелектуальних компетенцій, які необхідні їм для участі у самостійної рухової рекреаційної діяльності. Ця концепція

підтримує ідею суспільної значущості фізичної культури для кожної особистості.⁵

У процесі фізичного виховання учні не тільки оволодівають технічними і практичними вміннями у виконанні фізичних вправ, теоретичними та методичними знаннями щодо застосування певних видів спорту у рекреаційних заняттях, а також отримують такі психофізичні цінності, як радість та зацікавленість від активного відпочинку, почуття доброго здоров'я, фізичної справності та ін.

У вимогах реформи освіти було визначено певні компетенції, які повинні бути сформовані в учнів протягом їх навчання у школі:

- отримати відповідні знання про функціонування організму людини, дбати про своє здоров'я і здоров'я своїх однолітків;
- мати задоволення від участі у руховій активності та опанувати широким колом фізичних вправ для наступного їх використання у руховій рекреації;
- отримати позитивний досвід спілкування із своїми однолітками шляхом участі у рухливих іграх, різних видах спорту, танцях, туристичних походах та ін.;
- періодично спілкуватись з природою, поважати і зберігати її, опанувати досвідом перебування людини у різних кліматичних умовах;
- розуміти, розрізняти і аналізувати особисті фізичні можливості, а також своїх однолітків щодо участі в активній руховій діяльності;
- творчо підходити до участі у рухливих іграх та танцювальних формах активності, а в молодших класах до більш простих рухових форм;
- у старших класах (починаючи від 9 класу) вміти складати особистий план тренувальних занять на місяць, конспект уроку з фізичного виховання, а також план позакласного рекреаційного заняття, з обов'язковим визначенням фізичних навантажень у цих формах фізичної культури та спорту;
- у середніх неповних школах опанувати вміннями щодо складання планів особистих тренувальних занять у вільний від навчальних занять час, головною метою участі в яких є вирішення питань щодо покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та усунення наявних вад постави.

Слід зазначити, що на всіх етапах шкільної освіти учнів, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, не звільняють

⁵ В. Рославлев, В. Болотов, *Образование в Скандинавских странах*, „Физкультура в школе” 1996, № 3, с. 72.

від уроків фізичного виховання. Вони беруть участь у них разом з учнями основної групи, виконуючи спеціальні вправи з чітко визначеним фізичним навантаженням, що пропонує вчитель, зважаючи на стан їх здоров'я.

У програмах з фізичної культури, які рекомендуються Міністерством освіти подається лише базовий компонент для кожного класу, який доповнюється вчителем при складанні авторських програм, з обов'язковим врахуванням наявних умов школи (спортивна база, обладнання та фізкультурний інвентар), а також кліматичних умов, розташування навчального закладу у певному регіоні країни (місто, сільська місцевість). На підставі авторської навчальної програми вчителем розробляються оперативні плани уроків фізичного виховання для кожного класу.

Засоби фізичної культури, які пропонуються для учнів початкових класів, відносяться до основних рухів, які створюють у дітей певну „школу рухів”: різноманітні види ходьби, бігу, стрибки, метання предметів в ціль та на дальність, вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці, переміщення у різних напрямках; рухливі ігри та естафети; танці, ритмічні рухи і ігри під музику. Взимку, при наявності умов, учням пропонується катання на ковзанах та лижах.

Починаючи з четвертого класу до програми з фізичної культури включають елементи спортивної гімнастики, акробатики та легкої атлетики (біг, стрибки у довжину та висоту з розбігу, метання, кроси з орієнтуванням на місцевості), а також додаються популярні у школярів спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол), взимку – хокей з м'ячем та шайбою, лижи, ковзани, фігурне катання. У всіх класах учнів також навчають плаванню. В програмах досить широко представлено народні танці та ритмічні рухи під музику, які із задоволенням виконують не тільки дівчата, а й хлопці.

Найбільший інтерес для учнів норвезьких шкіл у зимовий період мають заняття з лижного спорту. Більшість дітей оволодіває елементами пересування на лижах та технікою гірськолижного спорту ще перед вступом до школи. Значна кількість батьків навчає своїх дітей їздити на лижах з трьох-чотирьох років, а частина з них з шесті – семі років відвідують заняття спортивних лижних шкіл, а хлопчиків у цьому віці вже навчають стрибкам на лижах з невеликих трамплінів.

Головною вимогою цих занять є оволодіння технікою певного виду лижного спорту та розвиток швидкості і координації рухів. Розвиток витривалості починається у юнаків та дівчат після 16-18 років, що

характерно для стайерських лижних дистанцій. У сільських школах багато учнів взимку щоденно приходять до школи і повертаються після занять до дому на лижах.

Масові змагання з лижних видів спорту регулярно проводяться для юніорів, починаючи з 11-12 років і старше на першість міста, графства та країни. Тому не випадково, що у Норвегії багато висококваліфікованих лижників-спортсменів (чоловіків та жінок), які успішно виступають на міжнародних змаганнях і зимових Олімпійських іграх.

Теоретична підготовка учнів шкіл вищої середньої освіти з цього предмету складається з трьох блоків: курс історії фізичної культури та спорту, включаючи олімпійський рух (1 рік); біологічні аспекти фізичного виховання (2 роки); фізіологічні підстави фізичних вправ (3 роки). Зміст навчального процесу з фізичного виховання школярів охоплює також питання валеології та певний обсяг методики з питань застосування фізичних вправ та рекреаційних видів спорту у позаурочний час, зважаючи на вік учнів та їх статеві особливості.

Уроки фізичного виховання у молодших класах проводять вчителі-класоводи. Це пов'язано з тим, що вони за традицією повинні проводити всі предмети, які включено до навчальних планів початкових шкіл. Починаючи з 4 класу ці уроки проводять дипломовані фахівці фізичної культури.

У всіх класах загальноосвітніх шкіл з цього предмету проводиться два уроки на тиждень. Безумовно, що така кількість годин не є достатньою для успішного вирішення завдань фізичного виховання школярів. Тому вчителі шкіл та суспільство Норвегії приділяють значну увагу на залучення дітей і молоді до різних форм спортивно-масових занять у спортивних секціях при школах, клубах, спортивних товариствах, до участі у різних змаганнях, а також самостійної рухової активності, коли учень має можливість реалізувати отримані на уроках спеціальні знання та сформовані навички у різноманітних фізичних вправах і рекреаційних видах спорту.⁶

У Норвегії вчителі фізичної культури мають значну професійну свободу у визначенні засобів, методів і організаційних форм у своїй педагогічній праці. Враховуючи те, що заняття фізичного виховання повинні не тільки покращити стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість учнів, а також надавати їм певне задоволення від запропонованих фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор та

⁶ Z. Hozman, K. Fromel, K. Gorna, D. Groffik, *Rozwojowe trendy wychowania fizycznego w Norwegii*, „Lider” 2000, № 10, с. 11.

ін. Урок повинен приносити радість учню і мотивувати його на використання цих засобів у вільний від навчальних занять час (активна участь у руховій рекреації).

У Норвегії, як і у багатьох країнах Європи, позакласні та позашкільні заняття з фізичної культури та спорту зорганізуються при спортивних клубах. У країні функціонує значна кількість клубів які відвідують діти, молодь та доросле населення. Найбільш популярними видами спорту серед норвежців є: лижні дисципліни, біг на ковзанах та фігурне катання, хокей з м'ячем і шайбою, футбол, ручний м'яч, кроси з орієнтування на місцевості, різні види туризму. За думкою суспільства Норвегії та членів спортивних клубів, важливим завданням їх є формування у дітей та молоді стійкої потреби до здорового стилю життя і виховання їх добрими громадянами своєї країни.⁷

Фізична активність та рекреаційні види спорту є для норвежців різного віку засобом корисного і цікавого проведення вільного від навчання та праці часу. Це дає можливість покращити своє здоров'я, зовнішній вигляд, фізичні кондиції, поспілкуватись з іншими людьми та ін. Для більшості норвезьких дітей та учнівської молоді участь в активних формах рекреації разом із своїми однолітками і друзями є головним мотивом.

У розвиток масовості спорту та занять фізичною культурою у Норвегії вкладаються досить великі кошти. Такій підхід дає можливість проводити у широкому плані профілактику різних хвороб та успішно боротись із захворюваннями серед населення всіх вікових груп. Це допомагає також знизити кількість лікарських послуг, запобігати передчасному уходу норвежців на пенсію і відсутності працівників із-за хвороби на робочих місцях. Відомо, що фізична активність значно сприяє підвищенню працездатності, збільшенню продукції виробництва і покращенню функціональних можливостей організму.

Висновки

1. Для системі шкільної освіти Швеції, Фінляндії та Норвегії притаманні загальні традиції характерні для всіх Скандинавських країн. До головних з них можна віднести наступні: підростаюче покоління країни завжди знаходиться у центрі уваги не тільки освітніх закладів,

⁷ Chr. Richter, *Konzepte für den Schulsport in Europa*, Bewegung, Sport und Gie-zunkeit, Meuer Verlag Andchen 2006, с. 327.

а й всього суспільства. Тому фізична культура та спорт, як основні чинники зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та рухової підготовленості особистості активно впроваджуються у повсякденний побут дітей і молоді.

2. У відповідності із концепціями реформ освіти у Скандинавських країнах основна увага шкільної системи фізичного виховання спрямована на озброєння учнів необхідними знаннями з методики застосування фізичних вправ та рекреаційних спортивних дисциплін, формування умінь і навичок, щодо їх виконання. Школа разом з батьками та суспільними фізкультурно-спортивними організаціями прикладають значні зусилля у формуванні стійкої мотивації у дітей та молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, щоб вони були щоденною потребою в їх повсякденному житті.

3. Для систем фізичного виховання підростаючих поколінь Скандинавських країн характерним є те, що вони розглядається як невід'ємна гуманістична складова загального виховання дітей і молоді. Вони враховують індивідуальність учня, його свободу у виборі цікавих для нього форм занять фізкультурою та спортом, а також розуміння їх великої значущості для всього суспільства кожної країни.

Бібліографія

- Болотов В., *Система образования в Швеции*, „Физкультура в школе” 1997, № 2.
- Лях В., *Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы – голландский взгляд*, „Физическое воспитание школьников” 2009, № 6.
- Отчет о состоянии физической культуры и спорта в Финляндии. Хельсинки, № 87, 1993.
- Новости спорта для всех, Менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг, М, 1994, № 7-8.
- Рославлев В., *Образование в Скандинавских странах*, „Физкультура в школе” 1996, № 3.
- Hozman Z., Fromel K., Gorna K., Groffik D., *Rozwojowe trendy wychowania fizycznego w Norwegii*, „Lider” 2000, №10.
- Pospiech J., *Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań*, PWSZ, Raciborz 2006.
- Pospiech J., *Stan i status wychowania fizycznego w krajach europejskich*, „Lider” 2000, № 9.
- Richter Chr., *Koncepte fur den Schulsport in Europa*, Chr. Richter Bewegung, Sport und Gesundheit, Meuer Verlag Andchen, 2006