

УДК 37.015:31:796(510)

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ШКОЛЯРІВ  
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
В КИТАЙСЬКІЙ НАРОДНІЙ РЕСПУБЛІЦІ**

**Ван Сяофей**

**PECULIARITIES OF SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION  
LESSONS ARRANGEMENT IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA**

**Wang Xiaofei**

Реформування системи фізичного виховання школярів КНР відбувається з урахуванням американського досвіду, але з додаванням національних стандартів у галузі фізичної культури. Мета статті полягає в вивченні та аналізі особливостей організації занять школярів у системі фізичного виховання Китайської Народної Республіки. У КНР активно розробляється і впроваджується система державних нормативів. Іспити з фізичної підготовки стають нормою для переходу на всі наступні ланки школи. Запроваджуються вступні іспити з фізичної культури до вищих навчальних закладів. Позитивним фактором слід визнати врахування анатомо-фізіологічних особливостей школярів при плануванні уроків фізичної культури. Аналіз стандартів для початкової школи вказує на складність і багатогранність нормативів для юних школярів. Приклад КНР у побудові та реалізації системи фізичного виховання школярів є показовим і вкрай перспективним. У подальшому заслуговує уваги розгляд проблем підготовки педагогічних кадрів для втілення реформ у галузі фізичної культури.

*Ключові слова:* фізична культура, рухова активність, концепція, національні традиції.

The reformation of the schoolchildren's physical education system of the PRC is carried out taking into consideration the US experience but adding national standards in the sphere of physical education. The aim of the article is to study and analyze peculiarities of schoolchildren's physical education system of the People's Republic of China. The system of state standards is being actively developed and implemented in the PRC. Physical education entrance examinations to higher educational establishments are being implemented. Anatomic-physical peculiarities of schoolchildren should be considered as a positive factor while planning physical education lessons. Primary school standards analysis indicates their complexity and versatility for young schoolchildren. The example of the PRC in the construction and realisation of the schoolchildren's physical education system is representative and extremely perspective. Consideration of the trained pedagogical specialists is worth further attention for the implementation the reforms in the sphere of physical education.

*Key words:* physical education, physical culture, movement activities, schoolchildren, concept, national traditions, the People's Republic of China

**Вступ.** Стрімкий злет спортивних результатів представників Китаю на міжнародних спортивних змаганнях протягом останніх років – беззаперечний факт. Зрозуміло, що витoki успіхів у спорті вищих досягнень слід шукати у постановці шкільної фізичної культури, яка до кінця ХХ століття цілком базувалася на принципах радянської „школи” фізичного виховання. Модернізація шкільної освіти КНР, яка здійснювалася упродовж останніх 20 років, дозволила розробити і вдосконалити власну систему фізичного виховання, яка поєднує у собі національні традиції і новітні підходи, а також кращі апробовані раніше положення. Реалізація нової концепції масового залучення школярів до занять різними видами спорту та рухової активності стала неможливою без докорінної перебудови у вишах саме процесу підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. Здійснена реформа забезпечила підвищення професійної компетентності випускників, що у свою чергу обумовило збільшення кількості залучених до занять фізичною культурою і спортом, вплинуло на покращення показників їхнього здоров'я, і стало підґрунтям для економічного зростання Китаю.

Крім того, загальновідомим є факт здорового способу життя населення КНР, масової популярності традиційної гімнастики серед людей похилого віку. Тож ми вважаємо за доцільне проаналізувати систему фізичного виховання школярів у КНР, щоб збагатити кругозір вітчизняних фахівців у галузі фізичного виховання та вдосконалити національні моделі шкільної фізкультурної освіти.

Сучасний стан системи фізичної культури КНР досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні фахівці: О. Булашев, Г. Глоба (2012), Л. Кун, А. Маслов, Ван Ліхуа, Ван Сюемань (2011), Ван Юй Лань, Лан Давей (2007), Ма Цзиньган, Цзян Цзе, Чжу Фен, Чжан Лянжуй (1995), Чжун Хуа. Автори розглядали особливості управлінської діяльності в системі фізичної культури і спорту та організаційно-методичні основи розвитку і функціонування окремих видів спорту і рухової активності.

**Мета статті** полягає у вивченні та аналізі особливостей організації занять школярів у системі фізичного виховання Китайської Народної Республіки.

**Виклад основного матеріалу.** Всі складові механізму державного управління фізичною культурою і спортом КНР удосконалюються в ході реформування. Політичний механізм базується на ідеології «вседержавної системи спорту», сучасна модифікація якої передбачає узгоджений розвиток фізичної культури і спорту за двома стратегіями – олімпізму (спорту вищих досягнень) та здоров'я нації, серед яких стратегія олімпізму визнана більш важливою.

З 1990 року уряд КНР створив національні керівні принципи і стандарти в галузі фізичної культури, а у 1995 році вони були скориговані. У 1992 році Уряд КНР «Положенням про фізичне виховання та учнівську легку атлетику» постановив, що фізичне виховання у школі відбувається з 1 по 12 класи.

У КНР розроблений нормативний документ «Положення про роботу шкільного спорту», в якому визначені шляхи реалізації завдань шкільного фізичного виховання з метою подальшого зміцнення здоров'я дітей та молоді. Крім того, цей документ визначає напрями розвитку традиційних, заснованих на місцевих культурних традиціях видів спорту в школах Китаю. Також, шкільне фізичне виховання визначається зазначеним документом як база для створення спортивного резерву країни.

У 1995 році було прийнято Закон про фізичну культуру і спорт. Цей закон визначив сім позицій, яким школи повинні відповідати:

1. Фізичне виховання є невід'ємною частиною шкільної освіти.
2. Уроки фізкультури вважати академічною дисципліною, тож учні повинні отримувати регулярні оцінки з фізкультури; також курс повинен враховувати потреби учнів з особливостями розвитку.
3. Щоденно має бути виділено час для фізичної активності учнів з метою задоволення національних стандартів підготовки.
4. Школа повинна забезпечити різні позакласні програми фізичної активності, навчання і спортивних послуг; повинна організовувати загальношкільні спортивні зустрічі та змагання.
5. Вчителі фізкультури мають бути кваліфіковані відповідно до національних стандартів освіти і повинні мати вигоди, пов'язані зі специфікою роботи.
6. Фізкультурні зали, гімнастичні споруди, об'єкти і обладнання повинні бути використані виключно для фізичної діяльності.

7. Учні повинні проходити щорічні медичні огляди, і має бути забезпечений адміністративний нагляд за поліпшенням фізичної підготовки учнів.

У 1995 році КНР запровадила американські національні стандарти з фізичного виховання NASPE. Мета цих реформ полягала в розробці системи освіти, яка підтримує всебічний розвиток дітей за рахунок застосування заснованої на стандартах освіти. У 2000 році Комуністична партія Китаю призначила цільову групу – вчених, викладачів ВНЗ та фахівців – для розробки національних стандартів фізичної освіти. У липні 2001 року було опубліковано перший національний стандарт – «Стандарт фізичного виховання та здоров'я». Метою стандарту є забезпечення учнів можливостями:

- 1) розвиватися фізично і продемонструвати компетентність у різних формах руху, а також отримати знання та навички фізичної активності і збереження здоров'я;
- 2) регулярно брати участь у фізичній активності;
- 3) відчутти зв'язок і співробітництво між людьми;
- 4) навчитися індивідуальній відповідальності за особисте здоров'я і здоров'я населення, вести здоровий спосіб життя;
- 5) досягнення позитивного ставлення до життя та фізичної активності.

На відміну від Сполучених Штатів, у нових стандартах Китаю об'єднали зміст фізичного виховання та санітарної освіти в єдиний набір стандартів. Зміст фізкультурної освіти передбачає лекції про шкідливість алкоголю, куріння, статевого виховання, та аналіз життєвонебезпечних захворювань, включаючи СНІД, уроки правильного харчування та ліки першої допомоги.

У 2002 році було видруковано Державні фітнес стандарти – нормативи для виконання учнями 1–12 класів та студентами вишів. Застосування вимог почалось у 2004 році та поширюється на всі школи й університети по всій країні.

Обов'язкове складання іспиту з фізичного виховання на достатньому рівні є необхідною умовою для просування на наступний ступінь класу і школи. Процес фізичного виховання в школах Китаю спрямований на виховання у школярів ідеї довготривалих, «довічних» занять фізичними вправами і спортом, започаткування і вдосконалення системи знань про фізичну підготовку, рухові навички і звички активної рухової діяльності, у

тому числі в позаурочний час. У Китаї ведеться робота з упровадження фізичної культури як одного із предметів для вступних іспитів в окремі ВНЗ. Такий досвід активно пропагується і поширюється.

Поряд із традиційними видами фізичного виховання в школі, такими як гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, у КНР використовуються бойові мистецтва і вправи з китайської гімнастики цигун, тайцзі-цюань.

Фізичне виховання набуває форм звичайного урочного навчання, позашкільної діяльності та спортивних змагань, походів, подорожей. Курс фізичної культури є основною формою виховання у навчальних установах різних типів та на усіх щаблях (Чжан Лянжуй, 1995). Взагалі китайські школярі навчаються у школі 12 років. З 1 по 6 клас включно – початкова школа. З 7 по 9 – середня. І з 10 по 12 – старша школа. Обов'язковою є початкова та середня освіта.

За освіту з 10 по 12 класи не сплачують лише обдаровані діти. Через перенаселеність навіть малих містечок та через урбанізацію як загальну тенденцію у КНР, уся шкільна освіта переорієнтовується на інтернатний тип у масштабах цілої країни. Більшість населення Китаю зараз мешкає в мегаполісах, тому вчасно дістатися школи, а потім роботи є проблематичним для широкого загалу. Отже звичайні для нас школи, де діти навчаються 3–7 годин (залежно від віку), а потім повертаються додому кожного вечора, стають у КНР рідкістю і долею найбільш вразливих верств населення, майже виключно, сільського. У більшості шкіл КНР, починаючи з першого класу, дітей привозять до шкільних гуртожитків у неділю ввечері, і забирають додому у п'ятницю після обіду.

В учнів першого і другого класів початкової школи повинні бути чотири уроки фізкультури на тиждень; в учнів з третього по шостий класи початкової школи і в учнів неповної середньої школи – три уроки на тиждень, а в старших класах – два уроки на тиждень.

Діти навчаються цілий день: вранці – підйом та ранкова гімнастика (у більшості шкіл це традиційні види гімнастики – тайцзі-цюань, або біг навкруги шкільного майданчику, сніданок та нові уроки. Причому повсякденна шкільна форма у більшості шкіл – спортивні костюми кольорів школи. Школи повинні дозволити учням, які за розкладом не мають уроків фізкультури, займатися фізичною підготовкою колективно не менше 1 години після уроків щодня. Учні, які не виконали «Нормативи спортивної підготовки школярів», позбавляються права вступу до навчальних закладів наступного ступеня. У масштабах всієї країни курс

фізичної культури є обов'язковим, у школах учні складають іспит з фізичного виховання. Для допуску на іспит учень не має права пропускати більш ніж третину усіх годин, відведених за рік на уроки фізкультури. Іспит з фізичної культури є обов'язковим та розглядається як важливий для досягнення національних стандартів освіти.

Двічі на рік учні першого і другого класів повинні мати дані щодо їх зросту, ваги, здатності виконувати присідання. Учні третього й четвертого класів складають державний тест на біг на 50 метрів і стрибок у довжину. З 5 класу до 12 у цілому щорічно шість пунктів вибираються з батареї тестів та вимірювань. Вимірювання мають включати зріст, вагу, життєву ємкість легень; з банку тестів школа може обрати три тести зі списку: степ тест, біг на 50 метрів, біг на 800 метрів, човниковий біг, стрибок на відстань, підняття тулубу, присідання, підтягування, метання, штовхання ядра, набивання м'яча.

Державне тестування проводиться кожні два роки. Крім того, кожна школа може додавати власні тести, якщо відповідні навички були надані учням місцевим вчителем фізкультури (як то стрибки на скакалці, ведення м'яча тощо), проте складання цих тестів не дуже впливає на річну оцінку. Такий досвід активно пропагується і поширюється.

Ось приклад державних стандартів КНР з фізичного виховання для 1–2 класів (переклад Г. Глоба).

Мета навчання: засвоїти знання з фізичної та санітарної освіти, активно брати участь у позакласних заняттях спортом.

*Засвоєння рухових навичок.* Мета навчання: отримати базові знання і досвід руху. По досягненні цієї мети, учні зможуть дізнатися назви та основні правила певних видів спорту і спортивних ігор (баскетбол, настільний теніс, плавання, футбол, спортивні танці та інші види спорту), техніки бігу та володіння м'ячем; а також скласти іспит з присідань.

*Активність і координація.* Учні будуть здатні виконати основні фізичні дії: різні форми ходьби, бігу, стрибків, плавання, метання, підйомів, скручувань, прокатів і підтримувати такі дії. А також котити обруч, дзигу, основні рухи гойдалки, пропускання мотузки, бадмінтон. Вивчать основні рухи гімнастики, зарядку для тіла, гімнастику для очей, команди: розрахуватись на 1–2, у черзі повертати ліворуч (праворуч, назад тощо), знати свою чергу, стояти по стойці струнко, вільно, перехресні позиції. Ходити у строю: звичайним кроком, у напівприсіді, повзти лежачи, стояти на лопатках; робити вправи з палкою, м'ячем, мотузкою чи

іншим легким гімнастичним обладнанням, різні індивідуальні та колективні танцювальні рухи.

*Ритмічність рухів.* Оцінка вказує на повну ритмічність дії, м'якість і своєчасність координації, завершеність виконання ритмічних рухів. Учні вивчають основні рухи плавання (для півдня країни) або ковзання по льоду і хід на лижах по снігу (для півночі країни). Засвоїти навички: дихання у воді, основні рухи стилю брас, або основні рухи на ковзанах по льоду. Оцінюється рух верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок та дихальних показників разом з продуктивністю плавання. За відсутності басейну в школі вивчають основні типи мистецтв (бокс, кікбоксинг, у-шу, традиційні етнічні види спорту тощо), основні рухи бойових мистецтв: прості дії і комбінації з трьох-п'яти простих дій.

Оцінка: 1) учень знає назви видів спорту, може описати їх словесно, впізнати базові рухи (якщо вчитель починає робити базові кроки або рухи з ведення м'яча, учні називають вид спорту та продовжують базові дії; називають правила гри).

2) учні відчують специфіку видів спорту в процесі руху: швидкість, ритм, силу, напрям руху тощо. Оцінюється рівень розуміння явищ руху: учень описує амплітуду, силу, напрям зміни, швидкість руху тощо. Оцінка вказує на закінчення дії мовою.

3) участь у здійсненні заходів у процесі ігри з м'ячем. Оцінка моторної координації та узгодженості.

*Модуль інформованості в питаннях безпеки.* Цілі навчання: попереднє уявлення про безпеку в повсякденному житті, безпеку руху, безпеку життєдіяльності. Такі, як правила безпеки на дорозі (перехід зебри, поведінка на перехресті, світлофор, поведінка в машині чи публічному транспорті (не сунути руки в вікно тощо)). Знайомство зі службами безпеки (поліція, швидка, служба газу, МНС, пожежна служба): дії при виникненні надзвичайної ситуації, номери телефонів, методи страхування тощо.

*Базові знання про здоров'я.*

Мета навчання: базове розуміння методів медико-санітарної допомоги, особистої гігієни. Базове розуміння дієти, гігієни очей, порожнини рота (правильний спосіб чищення зубів і стоматологічної профілактики карієсу), засобів особистої гігієни, здорового глузду. Навички здорового харчування (регулярність, роль молока, квасолі та інших продуктів харчування), вправи для очей, гігієна сну. Правила

санітарної поведінки: не кидати сміття під лавки, не плюватися, мити руки перед їжею і після купання, ігор, правила відвідування туалету, знання про шкідливість комарів, мух, мишей, тарганів та інших комах, знання захворювань, що передаються немитими руками.

Звернути увагу на утримання правильної постави ніг. Учні повинні знати правильну поставу тіла, вміти правильно сидіти, стояти. Вчитель дає учням можливість самим визначити правильне положення власного тіла, дати їм можливість розрізнити правильне і неправильне положення тіла, підтримувати правильне положення тіла в повсякденному житті під час руху. Учні наприкінці року взаємно оцінюють один одного у командній грі на підтримку правильної постави тіла.

*Загальний розвиток тіла і гнучкість.* Мета навчання: початковий розвиток гнучкості, спритності і балансу. По досягненні цієї мети, учні зможуть: 1) виконати цілий ряд вправ на гнучкість. Такі, як наклони вниз і навхрест, виконувати мостик, складання тулубу лежачи тримаючись за щиколотки.

*Адаптація до навколишнього середовища.* Ігри з батьками учнів і свята на свіжому повітрі. Розвиток спортивних здібностей. Налагодження психічного здоров'я та соціальної адаптації, сили волі та позитивне ставлення до спорту. Розвиток вольових якостей. Приклад здорового способу життя. Навчання контролювати свої емоції (позитивний вплив досвіду спортивних заходів на емоційну сферу). Досвід спостереження власних емоційних змін під час фізичної діяльності. Зміни настрою до і після ігор. Формування почуття співробітництва і командного духу. Вміння адаптуватися до нових умов співпраці в галузі спорту, жити в дружбі з однокласниками (Глоба, 2012).

**Висновки й перспективи подальших розвідок.** Реформування системи фізичного виховання школярів КНР відбувається з урахуванням американського досвіду, але з додаванням національних стандартів у галузі фізичної культури. У КНР активно розробляється і впроваджується система державних нормативів. Іспити з фізичної підготовки стають нормою для переходу на всі наступні ланки школи, навіть запроваджують вступні іспити з фізкультури до вишів. Позитивним фактором слід визнати врахування анатомо-фізіологічних особливостей школярів при плануванні уроків фізкультури у тижневому циклі: молодші учні, що потребують більш інтенсивного рухового режиму, мають більше уроків фізкультури, ніж старші ланки школи. Проте старші школярі мають можливість

використовувати шкільне знаряддя та обладнання після уроків для спортивних ігор та індивідуальних занять спортом. Аналіз стандартів для початкової школи вказує, що нормативи для юних школярів не складні, але багатогранні: включають правильне харчування, гігієну, гімнастику для очей, безпеку життєдіяльності, формування правильної постави, засвоєння ігрових видів спорту, вправ на гнучкість та координацію та навіть формування позитивної мотивації до фізкультури шляхом заохочення дітей батьківським прикладом під час ігор на свіжому повітрі.

Приклад КНР у побудові та реалізації системи фізичного виховання школярів є показовим і вкрай перспективним. У подальшому заслуговує уваги розгляд проблем підготовки педагогічних кадрів для втілення реформ у галузі фізичної культури.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ван, Сюемань. (2011). Особливості організаційно-управлінських основ масової фізичної культури в Китайській Народній Республіці і Україні (автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту). Харків : Харківська державна академія фізичної культури.
- Глоба, Г. В. (2012). Система фізичного виховання в школах Китаю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 16-19.
- Лан, Давей. (2007). Природные рекреационные ресурсы Китая – важная составляющая для развития спортивно-оздоровительного туризма в стране. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 12, 364-368.
- Государственное Генеральное Управление КНР по делам физкультуры и спорта. (2006). План осуществления "Основных положений об общегосударственном спортивном плане (2006–2010 гг.)". Пекин.
- Чжан, Лянжуй. (1995). Физическое воспитание в школах Китая на пороге 21 века. *Физкультурное образование Сибири*, 2, 71-73.
- 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010–2020年) [Національна довгострокова реформа і план розвитку освіти (2010–2020 р.)]. 新华社北京 7 月 2 9 日电. Отримано з [http://www.gov.cn/jrzq/2010-07/29/content\\_1667143.htm](http://www.gov.cn/jrzq/2010-07/29/content_1667143.htm)

## REFERENCES

- Van, Siueman. (2011). *Osoblyvosti orhanizatsiino-upravlinskykh osnov masovoi fizychnoi kultury v Kytayskii Narodnii Respublitsi i Ukraini* (avtoref. dys. ... kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu) [*Features organizational and managerial foundations of mass physical culture in the People's Republic of China and Ukraine* (Thesis for the Degree of Candidate in Physical Education and Sports Author's Abstract)]. Kharkiv : Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury. [in Ukrainian]
- Hloba, H. V. (2012). Systema fizychnoho vykhovannia v shkolakh Kytaiu. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [The system of physical education in schools in China. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*], 10, 16-19. [in Ukrainian]
- Lan, Davej. (2007). Prirodnye rekreacionnye resursy Kitaja – vazhnaja sostavljajushhaja dlja razvitija sportivno-ozdorovitel'nogo turizma v strane. *Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik* [Natural recreational resources of China – an important component for the development of sports and health tourism in the country. *Slobozhansky scientific and sports newsletter*], 12, 364-368. [in Russian]
- State General Administration of the People's Republic of China for Physical Education and Sports. (2006). Plan osushhestvlenija "Osnovnyh polozhenij ob obshhegosudarstvennom sportivnom plane (2006–2010)" [*Plan for the implementation*

of the "Basic Provisions on the National Sports Plan (2006-2010)". Beijing. [in Chinese Language]

Chzhan, Ljanzhuj. (1995). Fizicheskoe vospitanie v shkolah Kitaja na poroge 21 veka. *Fizkul'turnoe obrazovanie Sibiri* [Physical education in the schools of China on the threshold of the 21st century. *Physical Education of Siberia*], 2, 71-73. [in Russian]

国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010–2020年) [*National Long-term Reform and Education Development Plan (2010-2020)*]. 新华社北京7月29日电. Retrieved from [http://www.gov.cn/jrzq/2010-07/29/content\\_1667143.htm](http://www.gov.cn/jrzq/2010-07/29/content_1667143.htm) [in Chinese Language]

**Ван Сяофей**

викладач Лішуйського університету (КНР)  
вул. Гвардійців Широнінців, 41-а,  
м. Харків, Україна  
ORCID ID 0000-0002-8108-6349  
Тел.: 0086-0578-2271037  
E-mail: lsxywxf@sina.com

**Wang Xiaofei**

School of Teacher Education, Lishui University,  
teacher  
Room 501, Building 11, Taoyuan Villa, Liantu  
District, Lishui City, Zhejiang Province, China  
0086-13735918020  
ORCID ID 0000-0002-8108-6349  
Tel.: 0086-0578-2271037  
E-mail: lsxywxf@sina.com