

УДК 373.51

ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ КИТАЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.А. Завьялов (Красноярск, Россия)

А.И. Завьялов (Красноярск, Россия)

Ч. Хао (Красноярск, Россия)

Я. Чжао (Чжэнчжоу, Китай)

В. Хань (Кайфын Цзиньмин, Китай)

Аннотация

Проблема и цель. В статье анализируется и формируется проблема снижения двигательной активности китайских школьников.

Цель статьи – выявить и обосновать особенности повышения двигательной активности школьников КНР путем совершенствования процесса обучения на уроках физической культуры в сельских школах.

Методологию исследования составляют изучение нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта, ретроспективный анализ проблемы, анализ и обобщение научно-исследовательских работ отечественных и зарубежных ученых, повышение эффективности проведения уроков по физической культуре.

Результаты. Повышение двигательной активности современных школьников является

одной из задач формирования здорового поколения Китая. Предложено применение карточек-заданий в образовательном процессе по физической культуре в сельских школах Китая и представлены результаты апробации их использования.

Заключение. Предложенный в статье вариант использования карточек-заданий на уроках физической культуры в сельских школах Китая способствует повышению двигательной активности обучающихся и может быть использован в образовательном процессе в начальной и старшей школе, а также в образовательном процессе в городских школах Китая.

Ключевые слова: *двигательная активность, средняя школа, уроки физической культуры, карточки-задания, обучающиеся.*

Постановка проблемы. Руководство КНР в последние годы прикладывает большие усилия для привлечения населения страны к занятиям физической культурой и внедрением различных ее форм во все сферы жизнедеятельности людей. Об этом говорят нормативные документы руководящих органов КНР, принятые в 2016 г.: Программа «Здоровый Китай-2030»¹; 13-й пятилетний план развития видов спорта²; «План развития зимних видов спорта (2016–2025)» и Государственный план стро-

ительства и сооружения площадок для зимних видов спорта (2016–2022)»³.

Проводится огромное количество исследований в различных сферах, связанных с образованием, здравоохранением, физической культурой, спортом. Результаты исследований оперативно обсуждаются специалистами, чиновниками, вносятся коррективы в нормативные документы.

Цель статьи – выявить и обосновать особенности повышения двигательной активности школьников КНР путем совершенствования про-

¹ Программа «Здоровый Китай-2030». URL: <http://www.sport.gov.cn/n315/n331/n401/c785797/content.html> (дата обращения: 26.04.2019).

² 13-й пятилетний план развития видов спорта. URL: <http://www.sport.gov.cn/n315/n330/c745808/content.html> (дата обращения: 29.04.2019).

³ План развития зимних видов спорта (2016–2025) и «Государственный план строительства и сооружений площадок для зимних видов спорта (2016–2022)». URL: <http://www.sport.gov.cn/n315/n330/c773860/content.html> (дата обращения: 29.04.2019).

цесса обучения на уроках физической культуры в сельских школах.

Методологию исследования составляют изучение нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта, ретроспективный анализ проблемы, анализ и обобщение научно-исследовательских работ отечественных и зарубежных ученых, повышение эффективности проведения уроков по физической культуре.

Результаты. Анализ литературы показал, что, в частности, в 2016 г. рядом авторов [Wang, Tang, Luo, 2017] в рамках проекта «Физическая активность и фитнес» в Китае были проведены исследования по выявлению двигательной активности детей. Участниками исследований были 80 928 школьников (39 747 мальчиков, 41 181 девочка, средний возраст 13 лет).

Были исследованы как факторы, связанные со школой (поддержка на уровне школьного образования, доступность и возможность заниматься физической культурой, длительность уроков физической культуры), так и внешкольные факторы (наличие спортивных клубов и организаций, возможность (доступность) занятий спортом, частота и длительность тренировок, частота участия в соревнованиях). По итогам исследований было выявлено, что не имеют доступа по разным причинам к спортивным объектам 63,8 % детей, а в различных спортивных клубах и организациях занимается всего 32,4 % детей (причем среди городских детей этот процент ниже, чем среди сельских). Среднесуточная двигательная активность довольно низкая, и при этом данные имеют огромный разброс ($52,34 \pm 50,58$ мин/день). Следовательно, основным средством двигательной активности детей является школьный урок по физической культуре.

Другие исследования в рамках этого же проекта [Cai, Zhu, Wu, 2017], в которых приняли участие 116 615 китайских школьников в возрасте от 9 до 17 лет, проживающих в 22 городах, округах и сельских районах КНР, показали, что около 14 % детей школьного возраста в Китае имеют избыточный вес, а около 12 % страдают ожирением. При этом мальчики младших и средних классов, проживающие в городских райо-

нах, имеют значительно более высокую распространенность избыточного веса и ожирения – почти в полтора раза (!) по сравнению с детьми, проживающими в сельских районах. Примерно такая же ситуация наблюдается при сравнении представителей по гендерному показателю: распространенность ожирения выше среди мальчиков по сравнению с девочками в начальных классах (в 1,28 раза), средних классах (в 1,46 раза) и старших классах (в 1,35 раза). Количество школьников, превышающих норму использования гаджетов (screen-timeviewing), условно принятую за 2 часа в день, составляет 36,8 %.

Наблюдается постоянный рост количества детей (7–18 лет), имеющих ожирение. Например, за период с 1985 по 2010 г. количество детей, имеющих ожирение, резко возросло – соответственно с 0,2 до 8,1 %, то есть почти в 40 раз! Особенно высокие показатели наблюдаются среди городских школьников, причем среди мальчиков, несмотря на национальные усилия и стратегические планы по увеличению физической активности среди китайских детей. Очевидно, что необходимо активизировать усилия по увеличению двигательной активности и уменьшению сидячего образа жизни [Sun et al., 2014; Song et al., 2013].

Необходимо отметить, что почти во всех социумах существует различие между городскими и сельскими районами с точки зрения результатов, касающихся здоровья населения, но в Китае это выражено наиболее остро в связи с особенностями институциональной структуры системы регистрации домашних хозяйств [Whye, 2010].

В Китае каждому при рождении присваивается статус регистрации – сельский или городской. По сравнению с владельцами регистрационных статусов городских домохозяйств сельские домохозяйства неофициально находятся в чрезвычайно неблагоприятном положении с точки зрения всех аспектов социальных факторов, включая в том числе образование, медицинское страхование и пенсию [Treiman, 2012].

Что касается, например, возможностей получения образования, то сельские жители имеют в данной сфере более ограниченный доступ, частично из-за плохо финансируемых сельских

учебных заведений, а частично из-за социально-экономических сложностей в семьях студентов. Кроме того, качество образования в сельской местности намного хуже, чем в городах, в свете трудностей с набором квалифицированных учителей и обслуживанием, в том числе финансовым, учебных заведений [Brown, Park, 2002].

Проведенные нами ранее исследования подтверждают эту ситуацию. Установлено, что проведение уроков физической культуры в сельских школах сопряжено с рядом трудностей: переполненностью классов, низким уровнем квалификации учителей физической культуры, острой нехваткой современного инвентаря, низким уровнем материально-технической базы. В частности, в одной школе из плоскостных сооружений имеется только стадион с грунтовыми беговыми дорожками, и после дождя проводить уроки физической культуры на нем не представляется возможным [Завьялов и др., 2019].

Проблема снижения двигательной активности детей школьного возраста интернациональна. И закономерности, приводящие к формированию малоподвижного образа жизни, тождественны практически во всех странах.

В последние годы ряд авторов предпринимали попытки совершенствования процесса организации и проведения уроков по физической культуре. Так, С.А. Фирсин в рамках исследования содержания уроков физической культуры выявил, что обучающиеся предпочитают спортивные игры, высокий уровень физической активности и соревнования. Вместе с тем недостатками были указаны однообразие в проведении занятий, небольшое количество времени для освоения подвижных игр, чрезмерное количество тестовых заданий при выявлении физической подготовленности [Фирсин, 2010].

А.А. Томенко, исследовав уровень двигательной активности школьников 12–13 лет, обнаружил, что он составляет у городских школьников в среднем 30 минут в день, у сельских школьников немногим более часа [Томенко, 2008] при норме, рекомендованной А.Г. Сухаревым и др., в количестве 12–15 часов в неделю [Сухарев и др., 1998].

М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов предлагают повысить двигательную подготовленность младших школьников, сочетающуюся с формированием интереса к занятиям физической культурой, средствами физкультурно-оздоровительного компонента на основе теории учебной деятельности. По итогам применения экспериментальной методики у школьников существенно повысился уровень развития двигательных способностей, а также увеличился объем знаний в области здорового образа жизни; в умении использовать средства физической культуры во время самостоятельных занятий; владении навыками закаливания [Кудрявцев, Галимов, 2013].

Н.В. Муханова, А.Н. Савчук считают, что для повышения качества образованности школьников в области физического воспитания необходимо формировать у обучающихся мотивированные потребности в познавательной и двигательной активности [Муханова, Савчук, 2012].

А.Н. Блинков, исследовав особенности организации и содержания физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе, выявил, что географические особенности расположения школ позволяют существенно расширить спектр возможностей, применяющихся при организации занятий по физической культуре. В частности, организовывать занятия на открытом воздухе, обучать плаванию на базе природных водоемов, используя рельеф местности, полноценно реализовывать программный материал по лыжной подготовке, конькобежному спорту, легкой атлетике, туризму и т.д. [Блинков, 2010].

Многочисленные исследования проблемы повышения двигательной активности школьников КНР и достаточно неутешительные их результаты подвигли министерство образования этой страны провести в сентябре 2017 г. национальную школьную конференцию по образованию. Среди участников конференции были школьные педагоги, административные работники и политики. По итогам конференции были выработаны общенациональные призывы к реформам в китайской системе образования по физической культуре, к которым, в частности, относятся: а) снижение академической нагрузки в пользу

физкультурного образования; б) реформирование текущей учебной программы с акцентом на увеличении времени ежедневного минимума двигательной активности в школе; в) создание возможностей внутри школы для повышения двигательной активности; г) учет двигательных достижений школьников при оценке качества школьного образования в Китае [Wang, 2017].

В рамках данного призыва нами был проведен педагогический эксперимент, направленный на повышение двигательной активности школьников средних классов сельских школ КНР.

Для этого были разработаны карточки-задания. Карточки-задания достаточно широко применяются в отечественной системе общего образования. Их использование облегчает организацию и проведение уроков физической культуры во всех возрастных группах. Карточки могут содержать материал о подвижных играх, эстафетах, элементах спортивных игр, игр на внимание и т.п.

В нашем случае мы разработали 35 карточек, содержащих задания с элементами: баскетбола, футбола, прыжков, бега на короткие дистанции.

Особенностью подбора материала в карточки было то, что задания требовали минимум инвентаря и оборудования, необходимого для их выполнения.

Карточки были использованы как вспомогательный материал в соответствии с учебной

программой по физической культуре в средних классах. Длительность эксперимента составила 4 месяца. Эксперимент проводился в школе с. Чэньлю. Необходимо отметить, что в данной школе карточки-задания в учебном процессе по физической культуре до настоящего времени не применялись. Участниками эксперимента стали обучающиеся 7–9 классов в количестве 108 человек. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, идентичные по количеству обучающихся, соотношению мальчиков и девочек, уровню их физической подготовленности. Уроки в контрольной группе проходили в традиционной форме подачи материала, в экспериментальной – с использованием разработанных карточек-заданий. До и после эксперимента уровень двигательных достижений выявлялся с помощью контрольных упражнений.

1. Наклон вперед из положения стоя на скамье.

2. Прыжок в длину с места.

3. Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя на полу.

4. Челночный бег 4x10.

5. Ведение футбольного мяча между стойками (9 класс, девушки).

6. Ведение баскетбольного мяча между стойками (9 класс, юноши).

В табл. 1 показан прирост результатов в процентном отношении по сравнению с исходным уровнем.

Таблица 1

Прирост результатов (%) в контрольных упражнениях в контрольной группе после эксперимента

Table 1

Increase in the results (%) of the control group in control exercises after the experiment

Класс	Пол	Наклон вперед (см)	Прыжок в длину с места (см)	Метание набивного мяча (м)	Челночный бег 4x10 м (с)	Ведение мяча (с)
7	М	17,0	9,34	11,13	4,05	-
	Д	20,90	17,65	18,94	3,83	-
8	М	32,72	13,71	37,72	5,60	-
	Д	36,6	14,56	14,52	0,18	-
9	М	56,52*	14,29	21,22	28,92	14,12
	Д	27,5	9,77	32,98	32,36	18,27

Примечание: * – достоверный прирост ($p < 0,05$).

Note: * – significant increase ($p < 0,05$).

Таблица 2

Прирост результатов (%) в контрольных упражнениях в экспериментальной группе после эксперимента

Table 2

Increase in the results (%) of the experimental group in control exercises after the experiment

Класс	Пол	Наклон вперед (см)	Прыжок в длину с места (см)	Метание набивного мяча (м)	Челночный бег 4x10 м (с)	Ведение мяча (с)
7	М	37,97	6,67	18,07	13,01	-
	Д	36,5	5,98	16,27	6,36	-
8	М	41,03*	9,69	0,15	6,29	-
	Д	11,85	0,60	17,17	14,58	-
9	М	62,24*	14,76	30,38	27,15	17,75
	Д	21,43	16,46	23,77	34,5	49,27*

Примечание: * – достоверный прирост ($p < 0,05$).

Note: * – significant increase ($p < 0,05$).

Анализ статистических данных показывает, что за такой непродолжительный срок эксперимента в экспериментальной группе по всем контрольным упражнениям (за исключением прыжка в длину с места) наблюдается прирост результатов по сравнению с контрольной. В отдельных показателях прирост достоверный. Это означает, что применение карточек-заданий повышает эффективность занятий по физической культуре. Из общения со школьниками экспериментальной группы во время и после проведения эксперимента мы выявили, что занятия по физической культуре проходили активнее, эмоциональнее и «простои» практически исчезли.

Заключение. В Китае существует проблема снижения двигательной активности обучающихся, особенно проживающих в городах. Проводится большое количество разнообразных исследований, чтобы выявить факторы риска и минимизировать их негативные воздействия путем оперативной корректировки нормативных документов, регламентирующих деятельность обучающихся в различных сферах. Одним из путей повышения двигательной активности обучающихся является совершенствование процесса физкультурного образования в общеобразовательных школах. Применение карточек-заданий на уроках физической культуры повышает их эффективность и ведет к росту двигательной активности обучающихся сельских школ Китая.

Библиографический список

1. Блинков С.Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 10 (68). С. 13–17.
2. Завьялов Д.А., Хао Ч., Готуань В. Сравнительный анализ организации занятий по физической культуре в городских и сельских школах Кайфэн (КНР) // Международные практики развития спорта, физической культуры и туризма в контексте современных социально-политических вызовов: матер. междунар. науч.-практ. конф. «The Newman In Foreign Policy». 2019. № 46 (90). С. 7–10.
3. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я. Оздоровительная направленность учебных занятий по физической культуре // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева, 2013. № 2. С. 180–182.
4. Муханова Н.В., Савчук А.Н. Повышение двигательной активности школьников через мотивированную потребность в занятиях физической культурой // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. № 5 (120). С. 171–174.
5. Сухарев А.Г., Теленчи В.Г., Шебулина О.А. Двигательная активность и здоровье детей и подростков. М.: Медицина, 1998. 71 с.
6. Томенко А.А. Уровень двигательной активности школьников и пути его повыше-

- ния в условиях общеобразовательной школы // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 2. С. 141–146.
7. Фирсин С.А. Оценка содержания уроков физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 190–194.
 8. Brown P.H., Park A. Education and poverty in rural China // *Economics of Education Review*. 2002. Vol. 21, is. 6. P. 523–541. DOI: 10.1016/S0272-7757(01)00040-1
 9. Cai Y., Zhu X., Wu X. Overweight, obesity, and screen-time viewing among Chinese school-aged children: National prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study // *Journal of Sport and Health Science*. 2017. 6. P. 404–409. DOI: 10.1016/j.jshs.2017.10.001
 10. Song Y., Wang H.J., Ma J., Wang Z. Secular trends of obesity prevalence in urban Chinese children from 1985 to 2010: Gender disparity. *PLoS One*. 8(1). 2013: e53069. DOI:10.1371/journal.pone.0053069
 11. Sun H., Ma Y., Han D., Pan C.W., Xu Y. Prevalence and trends in obesity among China’s children and adolescents, 1985–2010. *PLoS One*. 9(8). 2014: e105469. DOI:10.1371/journal.pone.0105469
 12. Treiman D.J. The «difference between heaven and earth»: Urban-rural disparities in well-being in China // *Research in Social Stratification and Mobility*. 2012. Vol. 30, is. 1. P. 33–47. DOI: 10.1016/j.rssm.2011.10.001
 13. Wang D. Improving school physical education to increase physical activity and promote healthy growth of Chinese school-aged children // *Journal of Sport and Health Science*. 2017. 6. P. 384–385. DOI.org/10.1016/j.jshs.2017.10.001
 14. Wang L., Tang Y., Luo J. School and community physical activity characteristics and moderate-to-vigorous physical activity among Chinese school-aged children: A multilevel path model analysis// *Journal of Sport and Health Science*. 2017. 6 (4). P. 416–422. DOI:10.1016/j.jshs.2017.09.001
 15. Whyte M. One country, two societies. *Rural-Urban Inequality in Contemporary China*. Harvard University Press, Cambridge, MA (2010). 460 p.

METHODS OF MOTOR ACTIVITY INCREASE IN PUPILS AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN COUNTRYSIDE SCHOOLS OF CHINA

D.A. Zavyalov (Krasnoyarsk, Russia)

A.I. Zavyalov (Krasnoyarsk, Russia)

Ch. Khao (Krasnoyarsk, Russia)

Ya. Chzhao (Chzhengzhou, China)

V. Khan (Kaifun Tszimin, China)

Abstract

The problem and goal. The problem of motor activity decrease in Chinese pupils is discussed in the article.

The purpose of the article is to identify and substantiate the peculiarities of increasing schoolchildren motor activity in the PRC by improving the training process in physical education classes at rural schools.

The research methodology consists in studying legal-normative documents in the field of physical culture and sports, a retrospective analysis of the problem, analysis and synthesis of scientific research by domestic and foreign scientists, the improvement of physical-education classes effectiveness.

Results. Increasing the motor activity of modern school-children is one of the targets of forming a healthy generation in China. The use of task-cards in the educational process of physical culture teaching in schools of China is proposed, and the results of their usage approbation are presented.

Conclusion. The version of using the proposed task-cards at the classes of Physical Culture in countryside schools of China that is suggested in the article will favour motor activity of school-children and can be used in the educational process of the primary and secondary schools in the countryside as well as in the educational process of urban schools in China.

Keywords: *motor activity, secondary school, physical education classes, task-cards, trainees.*

References

1. Blinkov S.N. Organization and maintenance of physical education and recreational work in a rural school // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. 2010. No. 10 (68). P. 13–17.
2. Zavyalov D.A., Hao Z., Gotuan V. Comparative analysis of the organization of physical education classes in urban and rural schools of Kaifeng (PRC) // International practices in the development of sports, physical culture and tourism in the context of modern social and political challenges: materials of international scientific-practical conf. „The Newman In Foreign Policy”. 2019. No. 46 (90). P. 7–10.
3. Kudryavtsev M.D., Galimov G.Ya. Health-promoting orientation of physical education classes // Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University. V.P. Astafieva, 2013. No. 2. P. 180–182.
4. Mukhanova N., Savchuk A.N. Increasing motor activity of schoolchildren through a motivated need for physical education / Bulletin of Tomsk State Pedagogical University. 2012. No. 5 (120). P. 171–174.
5. Sukharev A.G., Telenchi V.G., Shebulina O.A. Motor activity and the health of children and adolescents. M.: Medicine, 1998. 71 p.
6. Tomenko A. A. The level of motor activity of schoolchildren and the ways to increase it in the conditions of a comprehensive school // Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sport. 2008. No. 2. P. 141–146.
7. Firsin S.A. Evaluation of the content of physical training lessons// Bulletin of the University named after P.F. Lesgaft. 2015. No. 5 (123). P. 190–194.
8. Brown P.H., Park A. Education and poverty in rural China // Economics of Education Review. 2002. Vol. 21, is. 6. P. 523–541. DOI: 10.1016/S0272-7757(01)00040-1
9. Cai Y., Zhu X., Wu X. Overweight, obesity, and screen-time viewing among Chinese school-

- age children: National prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study // *Journal of Sport and Health Science*. 2017. 6. P. 404–409. DOI: 10.1016/j.jshs.2017.10.001
10. Song Y., Wang H J., Ma J., Wang Z. Secular trends of obesity prevalence in urban Chinese children from 1985 to 2010: Gender disparity. *PLoS One*. 8(1). 2013: e53069. DOI:10.1371/journal.pone.0053069
 11. Sun H., Ma Y., Han D., Pan CW., Xu Y. Prevalence and trends in obesity among China's children and adolescents, 1985–2010. *PLoS One*. 9(8). 2014: e105469. DOI:10.1371/journal.pone.0105469
 12. Treiman D.J. The „difference between heaven and earth”: Urban-rural disparities in well-being in China // *Research in Social Stratification and Mobility*. 2012. Vol. 30, is. 1. P. 33–47. DOI: 10.1016/j.rssm.2011.10.001
 13. Wang D. Improving school physical education to increase physical activity and promote healthy growth of Chinese school-age children // *Journal of Sport and Health Science*. 2017. 6. P. 384–385. DOI.org/10.1016/j.jshs.2017.10.001
 14. Wang L., Tang Y., Luo J. School and community physical activity characteristics and moderate-to-vigorous physical activity among Chinese school-age children: A multilevel path model analysis // *Journal of Sport and Health Science*. 2017. 6 (4). P. 416–422. DOI:10.1016/j.jshs.2017.09.001
 15. Whyte M. One country, two societies. *Rural-Urban Inequality in Contemporary China*. Harvard University Press, Cambridge, MA (2010). 460 p.