

УДК 37.037.1

## СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ)

*Ван Тянь, студент 4 курса ИФКС,  
Г.И. Высовенъ, к.пед.н., доцент,  
доцент*

*Аннотация.* В статье представлен сравнительный анализ систем физического воспитания старших школьников в Китайской Народной Республике (КНР) и Российской Федерации (РФ). Исследование направлено на выявление общих черт, различий, сильных сторон и вызовов, стоящих перед системами физического воспитания в обеих странах. Актуальность работы обусловлена возрастающей ролью физической культуры в формировании здорового образа жизни, подготовке молодежи к трудовой деятельности и защите Отечества, а также необходимостью изучения международного опыта для совершенствования национальных систем. В статье анализируются цели, содержание, организационные формы, методы и критерии оценки физической подготовленности, обучающихся в КНР и РФ. Выявлены как общие тенденции, такие как государственная поддержка, стремление к массовости и укреплению здоровья, так и специфические особенности, обусловленные историческим наследием и национальными приоритетами каждой страны.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, старшие школьники, Китайская Народная Республика, Российская Федерация, сравнительный анализ, физическая подготовленность, здоровый образ жизни, образовательная система.

**Введение.** Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса в любой стране, играя ключевую роль в формировании здорового образа жизни, развитии физических качеств, укреплении здоровья и подготовке подрастающего поколения к полноценной жизни и трудовой деятельности. В условиях глобализации и стремительных социальных изменений, изучение и сравнительный анализ национальных систем физического воспитания приобретает особую значимость, позволяя выявлять эффективные подходы, перенимать лучший опыт и избегать типичных ошибок.

Китайская Народная Республика и Российская Федерация, будучи крупными державами с богатой историей и уникальными социокультурными традициями, уделяют значительное внимание физическому воспитанию молодежи. Обе страны сталкиваются с общими проблемами вызовами, такими как снижение двигательной активности школьников, рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, и необходимость адаптации образовательных программ к современным условиям. В то же время, их системы физического воспитания имеют свои специфические особенности, обусловленные национальными приоритетами, историческим наследием и культурными ценностями.

Актуальность исследования обусловлена снижением уровня физической активности среди школьников, что приводит к росту числа хронических заболеваний, ожирения и ухудшению общего состояния здоровья. Сравнительный анализ позволяет выявить наиболее эффективные стратегии борьбы с этими негативными явлениями.

Как в России, так и в Китае, физическое воспитание рассматривается как важный элемент государственной политики, направленной на укрепление здоровья нации, формирование патриотизма и подготовку молодежи к различным сферам деятельности, включая оборону страны. Изучение опыта друг друга может способствовать более эффективной реализации этих приоритетов.

Постоянное развитие педагогических технологий и научных знаний требует регулярного пересмотра и совершенствования существующих программ физического воспитания. Сравнительный анализ позволяет выявить инновационные подходы и лучшие практики, применимые в различных социокультурных контекстах.

Россия и Китай активно развивают сотрудничество в различных областях, включая образование и спорт. Систематизация знаний о системах физического воспитания друг друга способствует углублению этого сотрудничества и обмену опытом.

Несмотря на наличие отдельных исследований по системам физического воспитания в каждой из стран, комплексный сравнительный анализ, фокусирующийся именно на старших школьниках, остается недостаточно разработанным в отечественной и зарубежной научной литературе.

Проблема исследования заключается в недостаточной систематизации и сравнительном анализе современных систем физического воспитания старших школьников в Китайской Народной Республике и Российской Федерации, что затрудняет выявление общих тенденций, специфических особенностей, а также потенциала для взаимного обогащения и совершенствования национальных образовательных практик.

Цель исследования – провести сравнительный анализ систем физического воспитания старших школьников в Китайской Народной Республике и Российской Федерации для выявления их общих черт, различий, сильных сторон и вызовов.

#### **Задачи исследования**

1. Изучить и проанализировать нормативно-правовую базу и теоретические основы системы физического воспитания старших школьников в Китайской Народной Республике и в Российской Федерации.

2. Выявить основные цели, задачи, содержание, организационные формы и методы физического воспитания старших школьников в обеих странах.

3. Провести сравнительный анализ ключевых компонентов систем физического воспитания РФ и КНР.

4. Определить сильные стороны и вызовы, стоящие перед системами физического воспитания старших школьников в каждой из стран.

5. Сформулировать выводы и рекомендации по возможному использованию передового опыта.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и интернет-ресурсов.

#### Результаты исследования

Сравнительный анализ систем физического воспитания старших школьников в Российской Федерации и Китайской Народной Республике позволяет выявить как общие тенденции, так и существенные различия.

В России физическое воспитание старших школьников регулируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ, 2012), Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) среднего общего образования (ФГОС, 2012) и примерными образовательными программами.

Цели: Основными целями являются укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие физических качеств, освоение двигательных умений и навыков, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Бальсевич В.К., 1988). Также важной задачей является допризывная подготовка юношей.

Содержание: Учебная программа включает теоретические знания (история спорта, основы здорового образа жизни, правила безопасности), практические занятия по различным видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка/плавание), а также элементы прикладной физической подготовки. Предусмотрено 3 часа физической культуры в неделю.

Организационные формы: Уроки физической культуры, внеурочная деятельность (спортивные секции, клубы),

школьные и муниципальные соревнования, участие в сдаче нормативов ГТО.

Оценка: Осуществляется по результатам выполнения контрольных нормативов, участию в занятиях, теоретическим знаниям. Особое значение имеет сдача нормативов ГТО, результаты которой могут учитываться при поступлении в вузы.

Вызовы: Недостаточное материально-техническое обеспечение в некоторых регионах, снижение мотивации школьников к занятиям физической культурой из-за высокой академической нагрузки, недостаточная индивидуализация подхода.

В КНР физическое воспитание является приоритетным направлением государственной политики, что отражено в многочисленных директивах Министерства образования КНР и Государственного комитета по делам спорта (Ли В., 2015).

Цели: Главной целью является реализация принципа «Здоровье превыше всего» всестороннее развитие личности, укрепление физического и психического здоровья, формирование дисциплины, коллективизма, патриотизма и моральных качеств.

Содержание: Программа включает обязательные утренние зарядки, гимнастику для глаз, занятия по традиционным китайским боевым искусствам (ушу, тайцзицюань), легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. Большое внимание уделяется теоретическим знаниям о здоровье и гигиене.

Организационные формы: Ежедневные утренние зарядки, уроки физической культуры (обычно 2-3 часа в неделю), внеклассные спортивные мероприятия, школьные спортивные фестивали, участие в национальных программах по укреплению здоровья.

Оценка: Физическая подготовленность оценивается по результатам ежегодных стандартизованных тестов, которые могут влиять на итоговую оценку и даже учитываться при поступлении в высшие учебные заведения (в рамках общего балла Гаокао – вступительного экзамена) (Чжан, Х., 2019).

**Вызовы:** Чрезмерная академическая нагрузка, особенно в старших классах, что приводит к сокращению времени на физическую активность; стандартизация и унификация программ, иногда ограничивающая индивидуальный подход; недостаточная квалификация учителей в некоторых сельских районах.

Таблица – 1 Сравнительный анализ

Критерий сравнения	Российская Федерация	Китайская Народная Республика
Основные цели	Укрепление здоровья, ГТО, допризывная подготовка, ЗОЖ	«Здоровье превыше всего», всестороннее развитие, дисциплина, коллективизм, патриотизм
Нормативная база	ФЗ «Об образовании», ФГОС, примерные программы.	Директивы Министерства образования, Госкомитета по спорту.
Содержание программ	Легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжи, плавание, прикладная подготовка, теоретические знания.	Утренние зарядки, гимнастика для глаз, ушу, тайцзицюань, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, ЗОЖ.
Количество часов	3 часа в неделю	3 часа в неделю плюс ежедневные утренние зарядки и гимнастика для глаз
Оценка подготовленности	Контрольные нормативы, ГТО (учитывается при поступлении)	Ежегодные стандартизованные тесты (могут влиять на Гаокао)

Внеурочная деятельность	Спортивные секции, клубы, соревнования.	Гигиеническая гимнастика; прогулки; бег трусцой; плавание; туристские походы; подвижные и спортивные игры рекреационного типа и т.д., фестивали, национальные программы
Особенности	Акцент на ГТО как систему оценки и мотивации. Допризывная подготовка	Интеграция традиционных боевых искусств. Ежедневные коллективные формы. Принцип «Здоровье превыше всего»
Основные вызовы	Недостаточное МТО, снижение мотивации, недостаток индивидуализации	Академическое давление (Гаокао), стандартизация, квалификация учителей

Общие черты:

Государственная поддержка: В обеих странах физическое воспитание является частью государственной образовательной политики и поддерживается на высоком уровне.

Цель укрепления здоровья: Приоритет отдается формированию здорового образа жизни и укреплению физического здоровья школьников.

Массовость: Стремление к вовлечению максимального числа учащихся в занятия физической культурой и спортом.

Развитие физических качеств: Программы направлены на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**Внеурочная деятельность:** Активно развиваются спортивные секции и клубы для углубленного занятия спортом.

**Различия:**

**Философия и акценты:** В России более выражен акцент на прикладную физическую подготовку и допризывную подготовку, а также на систему ГТО. В Китае – на принцип «Здоровье превыше всего», коллективизм, дисциплину и интеграцию традиционных практик.

**Содержание:** Китайская система включает уникальные элементы, такие как утренние зарядки и гимнастика для глаз, а также традиционные боевые искусства. Российская программа более разнообразна в плане видов спорта.

**Влияние на академическую успеваемость:** В Китае результаты физической подготовленности могут более непосредственно влиять на общий балл при поступлении в вузы (через Гаохао), что создает дополнительную мотивацию, но и давление. В России ГТО также учитывается, но не столь критично.

**Организация ежедневной активности:** В КНР ежедневные коллективные формы физической активности (утренние зарядки, гимнастика для глаз) являются неотъемлемой частью школьного расписания, что менее выражено в РФ.

### **Выводы**

Проведенный сравнительный анализ систем физического воспитания старших школьников в Российской Федерации и Китайской Народной Республике показал, что обе страны имеют развитые системы, направленные на укрепление здоровья и всестороннее развитие молодежи.

1. Общие тенденции: Обе системы характеризуются государственной поддержкой, стремлением к массовости, ориентацией на укрепление здоровья и развитие физических качеств, а также активным использованием внеурочных форм работы.

2. Специфические особенности РФ: Российская система физического воспитания старших школьников отличается

акцентом на допризывную подготовку и интегрированную систему оценки физической подготовленности через комплекс ГТО, который служит важным мотивационным фактором.

3. Специфические особенности КНР: Китайская система выделяется своей философией «Здоровье превыше всего», широким внедрением ежедневных коллективных форм физической активности (утренние зарядки, гимнастика для глаз) и интеграцией традиционных китайских боевых искусств, что способствует не только физическому, но и морально-волевому воспитанию.

4. Обе страны сталкиваются с проблемой снижения двигательной активности школьников из-за высокой академической нагрузки, что требует поиска баланса между учебным процессом и физическим развитием.

5. Потенциал для взаимного обогащения: Российская Федерация могла бы перенять опыт КНР в части внедрения ежедневных коллективных форм физической активности и более широкой интеграции национальных видов спорта и боевых искусств. В свою очередь, Китай мог бы изучить опыт России в развитии системы ГТО для повышения мотивации и объективизации оценки физической подготовленности, а также в диверсификации спортивных программ.

Таким образом, изучение международного опыта в области физического воспитания является ценным ресурсом для совершенствования национальных систем и формирования здорового, активного и патриотически настроенного подрастающего поколения.

### Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
2. Ли, В. Система физического воспитания в школах Китая: история и современность. Пекин: Народное образование, 2015. 210 с.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с последующими изменениями).

5. Чжан, Х. Особенности физического воспитания в старшей школе КНР. Шанхай: Восточно-Китайский педагогический университет, 2019. 180 с.