

УДК 796.011

DOI 10.5930/1994-4683-2025-107-114

**Исследование физической активности учащихся средней школы Китая:
текущее состояние, проблемы и контрмеры**

Чжан Гэ

Лаврухина Галина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент

Пань Цзинь

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – провести анализ состояния физической активности учащихся средних классов в школах Китая, выявить проблемы и контрмеры.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы и нормативных документов КНР, опрос, методы математической статистики. Эмпирической основой исследования являются официальные данные, собранные Министерством образования Китайской Народной Республики в 22 провинциях.

Результаты исследования и выводы. Проведен всесторонний анализ состояния физической активности китайских учащихся средних школ. Исследование фокусируется на трех ключевых проблемах: систематическом недостатке времени на уроках физической культуры, формализованном содержании уроков физической культуры и острой нехватке инфраструктуры для занятий физической культурой. Данные, собранные Министерством образования Китайской Народной Республики в 22 провинциях, показывают, что только 38,7 % учащихся выполняют ежедневные нормы физической активности, установленные в Национальном плане действий по развитию школьного спорта (2020). В качестве практических решений авторы рекомендуют: реализацию многоуровневых мер регулирования и социальных кампаний; улучшение условий для занятий физической культурой (особенно в сельской местности); оптимизацию содержания уроков физической культуры; изменения в системе оценки физической подготовленности учащихся, включая повышение ее веса при зачислении в высшие учебные заведения. Цель этих мер – преодолеть существующий дисбаланс между успеваемостью учащихся и их физическим развитием. Обосновано положение о том, что для достижения цели всестороннего развития учащихся средних школ необходимо объединение усилий школы, семьи и общества для формирования образовательного взаимодействия и создания многоуровневой системы поддержки.

Ключевые слова: среднее образование, Китай, физическая активность, государственные стандарты, итоговая аттестация, инфраструктура, педагогический контроль.

**Study of physical activity among middle school students in China:
current status, challenges, and countermeasures**

Zhang Ge

Lavrukina Galina Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Pan Jin

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to analyze the state of physical activity among middle school students in China, identify issues, and propose countermeasures.

Research methods and organization. Methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature and normative documents of the People's Republic of China have been employed, along with surveys and methods of mathematical statistics. The empirical foundation of the research consists of official data collected by the Ministry of Education of the People's Republic of China in 22 provinces.

Research results and conclusions. A comprehensive analysis of the physical activity status of Chinese secondary school students has been conducted. The study focuses on three key issues: the systematic lack of time allocated for physical education classes, the formalized content of physical education lessons, and the acute shortage of infrastructure for physical exercise. Data collected by the Ministry of Education of the People's Republic of China across 22 provinces reveals that only 38.7% of students meet the daily physical activity norms established in the National Action Plan for the Development of School Sports (2020). As practical solutions, the authors recommend:

implementing multi-tiered regulatory measures and social campaigns; improving facilities for physical education, particularly in rural areas; optimizing the content of physical education lessons; and modifying the assessment system for students' physical fitness, including increasing its weight in admissions to higher education institutions. The aim of these measures is to overcome the existing imbalance between students' academic performance and their physical development. It is justified to assert that in order to achieve the goal of comprehensive development of middle school students, it is essential to unite the efforts of the school, family, and society to foster educational interaction and create a multi-level support system.

Keywords: secondary education, China, physical activity, state standards, final certification, infrastructure, pedagogical control.

ВВЕДЕНИЕ. На фоне ускоряющейся модернизации образования в Китае проблема физического здоровья подростков становится все более актуальной. Согласно данным мониторинга Министерства образования за 2020–2023 годы, только 38,7% учащихся средних школ по стране соответствуют требованию стандарта ежедневных 60-минутных физических упражнений, установленному «Планом действий по школьному спорту» [1]. Это явление отражает три глубоких противоречия: во-первых, из-за влияния системы гаокао большинство школ сократили часы физкультуры; во-вторых, содержание спортивных программ устарело и не соответствует потребностям современных учащихся; в-третьих, наблюдается дисбаланс в развитии спортивной инфраструктуры между городскими и сельскими районами – большинство сельских школ не имеют стандартных спортивных площадок. Длительное существование этих проблем оказывает серьезное влияние на здоровое развитие подростков. Данное исследование основано на эмпирических данных, собранных Министерством образования по всей стране, и системно анализирует текущее состояние физической активности учащихся средних школ, а также факторы, ограничивающие ее развитие. Исследование не только раскрывает серьезность проблемы, но и предлагает практические решения: усиление надзорных функций вышестоящих органов управления, стандартизация строительства спортивной инфраструктуры, реформа содержания учебных программ, пропаганда здорового образа жизни и, в особенности, корректировка веса физкультуры в системе оценки поступления в вузы. Эти рекомендации предоставляют осуществимые пути для достижения целей стратегии «Здоровый Китай 2030» и являются важными руководящими принципами для углубления комплексной реформы образования.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Данное исследование направлено на глубокий анализ проблем, предоставление теоретической основы для улучшения физического здоровья и совершенствования системы физического воспитания, а также практического руководства для содействия всестороннему развитию учащихся. Проведен анализ политики партии по вопросу физической активности учащихся, изложенной в документе «План действий по развитию школьного спорта (2020 год)» [1]. Этот план включает конкретные требования к ежедневным 60-минутным физическим тренировкам, стандарты организации спортивных занятий, а также показатели оснащенности инфраструктуры. Официальные данные были получены и проанализированы на основе ежегодных отчетов о школьной спортивной деятельности, опубликованных на сайтах провинциальных департаментов образования Китая, а также результатов тестирования по «Национальному стандарту физического здоровья учащихся» (2021–2023 гг.) (табл. 1).

Таблица 1 — Процент учащихся, выполняющих стандарт физической активности

Регион	Процент выполнения стандарта (%)
Городские школы	45,2
Сельские школы	29,5

Исследование показало, что только 38,7 % опрошенных учеников могут выполнить стандартное требование – один час физических упражнений в день (табл. 2). Разница между городской и сельской местностью значительна (табл. 1) [2].

Таблица 2 — Динамика времени занятий физическими упражнениями по классам

Класс	Среднее время занятий (минут/день)
7 класс	50
8 класс	40
9 класс	30

72% уроков физкультуры по-прежнему используют устаревшую модель преподавания, сфокусированную на «трех главных видах спорта» (футбол, баскетбол, волейбол) [3], что создает дисбаланс между содержанием обучения и современными требованиями к здоровью учащихся. Согласно статистике Министерства образования КНР (2023 г.), 89% учителей физкультуры применяют методики 2000-х годов [4], игнорируя инновационные подходы, такие как функциональный тренинг или спортивные игры с цифровыми элементами. В результате лишь 18% учащихся осваивают навыки, связанные с координацией, гибкостью или чувством равновесия, которые, согласно стандартам ВОЗ, являются ключевыми компонентами физической подготовки. Структура уроков остается формальной: 64% учебного времени тратится на повторение базовых навыков (передачи, удары по воротам), при этом редко анализируется игровая тактика или индивидуальный выбор стратегии. Учителя, особенно в сельской местности, сталкиваются с нехваткой учебных материалов – только 23% школ имеют доступ к новейшим учебникам, изданным после 2020 года. Как следствие, 57% учащихся характеризуют уроки физкультуры как «скучные и однообразные» (опрос Китайского центра социальных исследований, 2023 г.) [5]. Система оценивания также способствует консерватизму: 78% итоговой оценки зависит от тестов на запоминание правил игры, а не от реальной оценки физической подготовки. Это создает эффект «пассивного потребления» – учащиеся не видят смысла в деятельности, связанной исключительно с «тремя мячами», особенно на фоне растущей популярности скейтбординга, паркура и других альтернативных видов спорта. Не менее важным является отсутствие адаптированных программ для детей с избыточным весом: только 9% уроков включают упражнения, направленные на коррекцию осанки или снижение массы тела, что усугубляет распространение метаболических нарушений среди подростков.

Недостаток спортивных сооружений: только 32% сельских школ имеют стандартные стадионы/спортивные залы (по данным «Статистического бюллетеня о развитии образования в Китае за 2023 год» Министерства образования) [6], 68% школ вынуждены использовать примитивные площадки (например, грунтовые или асфальтированные), что повышает риск травм (Ежегодник статистики образования Китая, 2023). Устаревшее и недостаточное оборудование: 41% сельских школ не

соответствуют национальным стандартам оснащения спортивным инвентарем (согласно «Докладу о развитии молодежного спорта» Государственного управления по делам спорта, 2022) [7]. Проблемы спортивной инфраструктуры в городах:

1) Дефицит пространства: в мегаполисах 78% школ сталкиваются с «перегрузкой спортивных объектов» (Пекинский институт градостроительного планирования, 2023) [8], например, спортзалы эксплуатируются 3-4 урока в день, что приводит к износу оборудования до 35%. Пример: в одной из средних школ Шанхая на ученика приходится менее 2 м² площади для занятий, что значительно ниже национального норматива (5 м²/чел.).

2) Однообразие инфраструктуры: 83% городских школ оснащены только традиционными сооружениями для легкой атлетики и игровых видов спорта («Белая книга о развитии школьного спорта в Китае», 2023), без площадок для современных направлений (скалолазание, фрисби). Влияние: несоответствие между интересами учащихся и доступными возможностями снижает их вовлеченность.

3) Отставание в обслуживании и обновлении: 65% спортивного оборудования в старых городских школах эксплуатируется сверх нормы (отчет Министерства образования «Годовой доклад о работе школьного спорта», 2023) [9], например, треснувшие футбольные ворота или ржавые перекладины создают угрозу безопасности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Ни в сельских, ни в городских школах Китая не достигается стандарт ежедневных 60-минутных физических упражнений, однако в городских районах показатель соответствия значительно выше, чем в сельской местности, что объясняется удаленностью сельских районов от контрольных центров и слабым надзором. В среднем, ни сельские, ни городские показатели не достигают целевых значений, что свидетельствует о том, что на этапе развития среднего школьного образования как учащиеся, так и родители не считают это важным, причем в сельской местности это осознание еще слабее. Для улучшения ситуации предлагается принять следующие меры:

1) Разделение на территориальные единицы — сельские школы в уезде организуются в сеть территориальных единиц, где ответственными назначаются члены руководящей группы уездного отдела образования, включая 1 уполномоченного инспектора и 1 эксперта по методике физического воспитания;

2) Связь ответственности с оценкой — включение показателей физической активности сельских школ в систему оценки образовательных обязательств местных властей, систему ежегодной аттестации директоров и систему стимулирования учителей, а также разработка «Методов оценки работы по физическому воспитанию в сельских школах».

Для эффективного решения проблем физического воспитания требуется комплексный подход, включающий политическую поддержку, инвестиции в инфраструктуру и человеческие ресурсы, а также инновации в педагогических методах. Сотрудничество между правительством, школами, семьями и обществом необходимо для создания благоприятной среды для физической активности учащихся. На рисунке 1 отражена стратегия решения проблем физического воспитания в КНР.

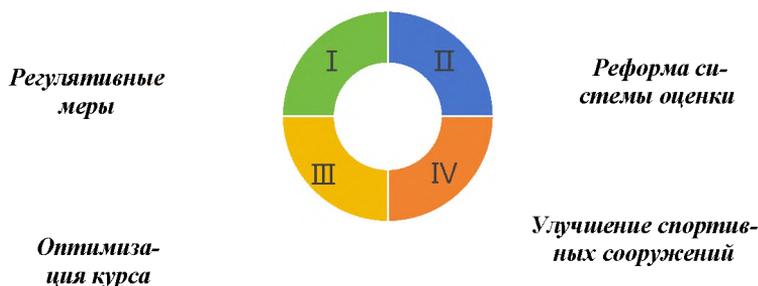


Рисунок 1 – Стратегия решения проблем физического воспитания в КНР

Для изменения ситуации с игнорированием физического воспитания среди учащихся средних школ на социальном уровне необходимо: проведение научно обоснованной пропаганды с примерами того, как регулярные физические нагрузки снижают риск хронических заболеваний во взрослом возрасте и повышают конкурентоспособность на работе (например, высокий процент спортсменов среди топ-менеджеров Кремниевой долины); адресная работа с родителями через инициативу «Семейный день спорта», поощряющую совместное выполнение «домашних заданий» по физкультуре (например, пробежки по выходным с отметками в соцсетях); вовлечение медиа и соцплатформ — запуск на Douyin и Bilibili хештега "Чемпионат по спортивным навыкам среди школьников" для демонстрации спортивных умений и создания тренда; развенчание стереотипов через популяризацию примеров «универсальных отличников» (успевающих и в учебе, и в спорте), чтобы разрушить миф о том, что «спорт мешает учебе».

По мере перехода в старшие классы объем ежедневных обязательных физических нагрузок сокращается: если семиклассники еще выполняют нормативы, то к девятому классу это становится практически невозможным. Систему национальных вступительных экзаменов в вузы Китая (*гаокао*) составляет единый экзамен, проводимый ежегодно в июне, который проверяет три основных предмета (китайский язык, математика, иностранный язык) и комплексные дисциплины (гуманитарные/естественные науки), определяя возможность поступления в высшие учебные заведения. Эта система использует балльную шкалу, где разные университеты устанавливают проходные баллы для своих специальностей, являясь высшим авторитетным оценочным механизмом. Влияние *гаокао* на школьное физическое воспитание обусловлено несколькими факторами: 1) физкультура не является приоритетным экзаменационным предметом, что снижает ее статус; 2) в условиях ориентации на экзаменационные результаты ресурсы (учителя, учебные часы, финансирование) концентрируются на основных дисциплинах. В некоторых регионах наблюдается острая нехватка учителей физкультуры. Частой является ситуация: "учитель физкультуры заболел — урок заменяет математика", что отражает маргинальное положение физкультуры в образовательной системе. Традиционная система поступления в вузы учитывает только результаты по гуманитарным/естественным наукам, тогда как показатели "Национального стандарта физического здоровья учащихся", хотя и заносятся в личное дело, не влияют на зачисление. Это

препятствует улучшению качества преподавания физкультуры в школах, а у учащихся нет мотивации рассматривать спорт как важную составляющую развития. Предлагается всесторонне реализовать политику Госсовета КНР (2023) "Мнения по углублению реформы комплексной оценки при поступлении в вузы" [10], усилив значение физического воспитания для зачисления. Контроль использования учебного времени: ввести систему подотчетности за замену уроков физкультуры, включая штрафные баллы в профессиональной системе учителей за нарушения, а также создать специальный фонд поощрения лучших практик преподавания физкультуры. На уровне учащихся средних школ ключевыми показателями должны стать: процент соответствия нормативам физического здоровья ($\geq 95\%$ по "Национальному стандарту физического здоровья учащихся") и уровень овладения спортивными навыками ($\geq 80\%$ учащихся, осваивающих один специализированный навык за семестр).

Модернизация содержания тренировок: внедрение многоуровневой модульной системы с дифференциацией программ по возрастным группам (например, базовые физические тренировки для учащихся младших классов средней школы), включение функционального тренинга с акцентом на развитие координации, гибкости и чувства равновесия. Инновации в методах преподавания: реализация специальной программы подготовки учителей, ориентированной на игровые техники и проектное обучение вместо традиционных механических методов; создание комплексной системы оценки, включающей технические навыки, психологическую устойчивость, командный дух и личностное развитие, с сокращением объема механического заучивания правил.

Реформа системы оценивания: замена теоретических тестов практическими испытаниями выносливости, силы, ловкости и координации; разработка электронных портфолио для динамического мониторинга физического развития учащихся с персонализированной обратной связью. Персонализированные оздоровительные мероприятия: разработка функциональных коррекционных программ для учащихся с избыточным весом, сочетающих силовые тренировки с коррекцией осанки с использованием специализированного оборудования; внедрение адаптивных тренажеров, автоматически регулирующих нагрузку в соответствии с индивидуальными физическими возможностями учащихся для обеспечения точной дозировки физической нагрузки. Интересный дизайн курса: следует учитывать игровую природу учащихся на этом этапе средней школы, разрабатывать более рациональные и увлекательные спортивные игры, которые соответствуют требованиям к физической активности средней и низкой интенсивности для подростков, подходят для разминочной части в начале урока физкультуры и расслабляющих игр в конце занятия продолжительностью около 5-8 минут.

Для сельских школ приоритетами являются создание базовой инфраструктуры "с нуля" и устранение рисков безопасности: использование местных материалов (например, утрамбованная смесь щебня и глины) для замены грунтовых площадок [11], что на 90% дешевле полиуретановых покрытий и решает проблему грязи в дождливую погоду (успешный пилотный проект в некоторых школах Бицзе провинции Гуйчжоу). Переоборудование пустующих классов в "тренажерные залы" (с подвесными кольцами и матами) для занятий в непогоду. Приоритетное

оснащение доступным и износостойким инвентарем (скакалки, набивные мячи, конусы) с затратами менее 5000 юаней на школу. Привлечение местных предприятий (заводы, супермаркеты) к пожертвованию б/у оборудования (например, замененных баскетбольных щитов). Городские школы должны сосредоточиться на оптимизации пространства и безопасности: стратегия "время вместо пространства" с разведением по времени больших перемен, уроков физкультуры и внеурочных занятий (например, утреннее использование площадки средней школой, дневное - начальной) [12]. Организация микрозон для упражнений (отжимания, "бревно" шириной 10 см) в коридорах (апробировано в некоторых школах района Миньхан в Шанхае). Сотрудничество с ЖЭКаами для регулярного техобслуживания инвентаря за символическую плату. Замена стационарного оборудования складными столами для пинг-понга и надувными футбольными воротами. Поэтапная реализация: предлагается поэтапная реализация программы: на первом этапе (в течение 1 года) необходимо устранить опасный инвентарь (демонтаж сломанных турников) и провести упрочнение покрытий в сельских школах; на втором этапе (2-3 года) следует добиться повышения эффективности использования пространства в городских школах на 50% и обеспечить оснащение сельских школ на 80%; в долгосрочной перспективе (5 лет) планируется постепенная модернизация при неукоснительном соблюдении ключевого принципа "сначала безопасность, затем совершенствование". Перспективы развития отражены на рисунке 2.

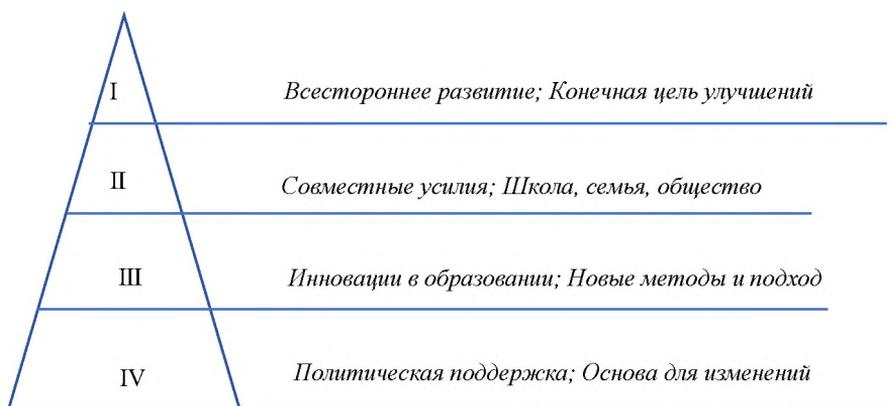


Рисунок 2 – Перспективы развития всестороннего развития учащихся КНР

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Ожидается, что под руководством стратегии "Здоровый Китай 2030" подростки смогут не только достичь сбалансированного развития в учебе и физической подготовке, но и сформировать привычку к занятиям спортом на протяжении всей жизни. Улучшения в школах должны включать инновационные методы физического воспитания, оптимизацию содержания курсов и механизмов оценки для стимулирования интереса учащихся; семьям необходимо изменить свои взгляды; обществу следует усилить пропаганду, создавая здоровую культурную атмосферу, ценящую спорт. Политическая поддержка является основой изменений, с увеличением инвестиций в инфраструктуру сельских районов для обеспечения сбалансированного распределения ресурсов. Только через многостороннее

сотрудничество, инновационную практику и политические гарантии можно эффективно повысить уровень физического здоровья молодежи и углубить комплексную реформу образования. В течение 5 лет планируется увеличить охват стандартными спортивными площадками в сельских школах с 32% до 60% и снизить уровень перегрузки спортивных сооружений в городских школах с 78% до 40%.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Отчет о реализации "Национального плана действий по школьному спорту (2020 год)" / Министерство образования КНР. Пекин : Издательство "Народное образование", 2023. 30 с.
2. Исследование региональных различий физического здоровья китайской молодежи / Китайская академия педагогических наук. Пенкин: Издательство "Педагогическая наука", 2023. 65 с.
3. Белая книга о реформе школьной программы по физкультуре в Китае / Главное государственное управление по делам физкультуры и спорта КНР. Пекин : Издательство "Спорт", 2022. 50 с.
4. Национальный отчет о профессиональном развитии учителей физкультуры / Департамент физического, санитарного и художественного образования Министерства образования. Пекин : Издательство "Высшее образование", 2023. 35 с.
5. Отчет об исследовании готовности учащихся средних школ к участию в уроках физкультуры / Китайский центр социальных исследований. Пекин : Издательство "Социальные науки", 2023. 20 с.
6. Годовой отчет о строительстве образовательных учреждений в сельской местности Китая / Департамент планирования развития Министерства образования. Пекин : Статистика, 2023. 100 с.
7. Отчет о внедрении стандартов безопасности спортивного оборудования для молодежи / Главное государственное управление по делам физкультуры и спорта КНР. Пекин : Спорт, 2022. 70 с.
8. Пространственное планирование и использование спортивных сооружений в городских школах / Пекинский ин-т градостроительного планирования. Пекин : Изд-во "Градостроительство", 2023. 80 с.
9. Руководство по профилактике и контролю рисков безопасности школьного спорта / Министерство образования КНР. Пекин : Издательство "Народное образование", 2023. 55 с.
10. Мнения о углублении реформы комплексной оценки при поступлении в вузы / Государственный совет КНР. Пекин : Издательство "Народное", 2023. 45 с.
11. Сборник примеров недорогой реконструкции спортивных сооружений в сельских школах. Гуйчжоу : Издательство "Образование Гуйчжоу", 2023. 35 с.
12. Практика инновационного использования пространства городских школ / Комитет по образованию Шанхая. Шанхай : Издательство "Шанхайское образование", 2023. 30 с.

REFERENCES

1. Ministry of Education of China (2020), "National School Sports Action Plan Implementation Report (2020)", Beijing, People's Education Press, 30 p.
2. Chinese Academy of Educational Sciences (2023), "Research on Regional Differences in Physical Health of Chinese Youth", Beijing, Educational Science Press, 65 p.
3. General Administration of Sport of China (2022), "White Paper on School Physical Education Curriculum Reform in China", Beijing, Sports Press, 50 p.
4. Department of Physical, Health and Arts Education, Ministry of Education (2023), "National Report on Professional Development of Physical Education Teachers", Beijing, Higher Education Press, 35 p.
5. China Social Survey Research Center (2023), "Report on Secondary School Students' Readiness for Physical Education Participation", Beijing, Social Sciences Press, 20 p.
6. Department of Development Planning, Ministry of Education (2023), "Annual Report on Educational Infrastructure Construction in Rural China", Beijing, Statistics Press, 100 p.
7. General Administration of Sport of China (2022), "Report on Safety Standards Implementation for Youth Sports Equipment", Beijing, Sports Press, 70 p.
8. Beijing Urban Planning Institute (2023), "Spatial Planning and Utilization of Sports Facilities in Urban Schools", Beijing, Urban Planning Press, 80 p.
9. Ministry of Education of China (2023), "Guidelines for Prevention and Control of School Sports Safety Risks", Beijing, People's Education Press, 55 p.
10. State Council of China (2023), "Opinions on Deepening the Reform of Comprehensive Evaluation for College Admissions", Beijing, People's Press, 45 p.
11. Department of Education of Guizhou Province (2023), "Case Studies of Low-Cost Sports Facility Renovation in Rural Schools", Guizhou, Education Press, 35 p.
12. Shanghai Municipal Education Commission (2023), "Innovative Practices of Space Utilization in Urban Schools", Shanghai, Education Press, 30 p.

Информация об авторах: Чжан Гэ, аспирант кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, ORCID: 0009-0007-4372-5561. Лаврухина Г. М., доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, ORCID: 0000-0001-7186-5472. Пань Ц., аспирант кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, ORCID: 0009-0007-9796-8980. Авторы подтверждают отсутствие конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.05.2025. Принята к публикации 26.05.2025.