

УДК 796.011

**Повышение физической культуры младших школьников в китайских начальных школах с учетом типовых особенностей её структуры в учебное и во внеучебное время**

Пань Цзинь<sup>1</sup>

Лаврухина Галина Михайловна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Чи Цзяхун<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

<sup>2</sup>*Начальная школа № 3 г. Цзямуси, Провинция Хэйлунцзян, Китай*

**Аннотация.** В статье описаны результаты внедрения разработанной и экспериментально обоснованной авторской программы повышения физической культуры младших школьников в китайских начальных школах с учетом типовых особенностей её структуры в учебное и во внеучебное время, на основе которой определены практические рекомендации повышения двигательной активности младших школьников в китайских начальных школах. Результаты данной работы представляют интерес для специалистов в области образования и физической реабилитации.

**Ключевые слова:** программа по физической культуре, режим двигательной активности, младшие школьники, физическая культура в Китае.

**Improving the physical culture of students in Chinese primary schools, taking into account the typical features of its structure during academic and extracurricular hours**

Pan Jin<sup>1</sup>

Lavrukhhina Galina Mikhailovna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Chi Jiahong<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

<sup>2</sup>*No 3 primary school of Jiamusi, Heilongjiang Province, China*

**Abstract.** The article describes the results of the implementation of the developed and experimentally substantiated author's program for improving the physical culture of primary school-children in Chinese primary schools, taking into account the typical features of its structure during academic and extracurricular time, on the basis of which practical recommendations for increasing the physical activity of primary school children in Chinese primary schools are determined. The results of this study are of interest to specialists in the field of education and physical rehabilitation.

**Keywords:** physical education program, physical activity regime, primary school students, physical education in China.

**ВВЕДЕНИЕ.** Современная китайская система образования характеризуется наличием разнообразного спектра функциональных состояний младших школьников начальных школ [1]. Эта ситуация позволяет нам ориентировать (скорректировать) комплекс применяемых средств физической культуры и методов двигательной активности на определённую сферу повышения физической культуры с учётом развития социалистической системы и национальных особенностей образования в Китае [2, 3]. Так, нами разработан способ коррекции режима двигательной активности учащихся начальных классов китайских школ с помощью авторской экспериментальной программы, выступающей элементом системного подхода. Это позволяет обеспечить нормализацию двигательного режима китайских младших школьников, расширить резервы функциональных элементов организма, укрепить здоровье за счёт развития и совершенствования физических качеств, а также корригирующего действия занятий на опорно-двигательный аппарат и оптимизации процессов нервно-мышечной регуляции обучающихся.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** В рамках выбранной темы для исследования был проведен педагогический эксперимент и математико-статистическая обработка экспериментальных данных. Разработана концепция авторской экспериментальной программы по повышению физической культуры младших школьников китайских начальных школ (рис. 1).



Рисунок 1 – Концепция авторской экспериментальной программы по повышению физической культуры младших школьников китайских начальных школ

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В рамках разработанной нами экспериментальной программы в качестве основного средства повышения двигательной активности и физической культуры обучающихся были выбраны национальные подвижные игры, спортивные задания и участие младших школьников в национальных соревнованиях. В процессе проведения практических занятий нами был упрощен отбор материала по подвижным и спортивным играм, а также упражнениям для

решения актуальных педагогических задач. Такое распределение образовательного материала позволяет в процессе физического воспитания достигать высокого успеха в обучении техническим элементам и совершенствовании физических качеств детей младшего школьного возраста в отличие от традиционной организации занятий физической культурой [4].

В предлагаемой экспериментальной программе по повышению физической культуры в китайских начальных школах соотношение упражнений, решающих задачи двигательной активности в учебное время, и подвижных игр, направленных на совершенствование физических качеств и физической подготовки младших школьников во внеучебное время, составило 55% и 45% соответственно (в традиционной учебной программе физической культуры было предусмотрено 87% упражнений двигательной активности в учебное время и 13% – во внеучебное время).

Таким образом, по сравнению с традиционной учебной программой физической культуры экспериментальная программа по повышению физической культуры младших школьников разработана с учетом национальных особенностей развития социалистической системы и сферы образования Китая, необходимости обеспечения физической культуры младших школьников китайских начальных школ в учебное и внеучебное время для увеличения двигательной активности обучающихся, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений процессов нервно-мышечной регуляции, а также развития и совершенствования физических качеств младших школьников китайских начальных школ.

Эффективность авторской экспериментальной программы по повышению физической культуры младших школьников китайских начальных школ оценивалась посредством анализа изменений показателей двигательной активности у учащихся за период педагогического эксперимента, охватывающего физическое развитие и физическую подготовленность, физическую работоспособность, а также психолого-педагогические характеристики учащихся опытного класса (контрольной группы) в конце педагогического эксперимента.

Практическое использование разработанной авторской программы по повышению физической культуры способствовало изменению показателей двигательной активности у учащихся младших школьников в период педагогического эксперимента. У младших школьников, включенных в экспериментальную группу, по сравнению с контрольной группой по всем возрастным индивидуальным характеристикам итоговые результаты по показателям в существенной степени повысились. Значительно улучшились показатели функционального состояния девочек и мальчиков китайских начальных школ после проведения педагогического эксперимента. Оценка общего функционального (физического) состояния младших школьников китайских начальных школ позволяет получить объективную характеристику возможностей двигательной активности, поскольку базируется на статистических данных физического развития и физической подготовки обучающихся.

Анализируя первоначальный уровень общего функционального состояния младших школьников китайских начальных школ с применением параметров антропометрии, необходимо отметить, что имеются значительные изменения в соматометрических показателях (табл. 1, 2).

Таблица 1 — Средние значения параметров антропометрии функционального состояния девочек за период педагогического эксперимента

Параметр	До педагогического эксперимента			После педагогического эксперимента		
	ЭГ	КГ	Р	ЭГ	КГ	Р
Длина тела, метров	1,501	1,507	$P > 0,05$	1,546	1,537	$P < 0,01$
Масса тела, кг	51,00	51,50	$P > 0,05$	52,90	54,80	$P < 0,001$
Индекс Кетле	22,64	22,68	$P > 0,05$	23,20***	22,14**	$P < 0,01$
Индекс Эрисмана	-13,05	-14,35	$P > 0,05$	22,30***	14,85**	$P < 0,01$
Индекс Пинье	37,10	38,20	$P > 0,05$	36,70***	36,90***	$P < 0,001$
Жизненный индекс, мл/кг	32,35	33,01	$P > 0,05$	65,92***	42,48***	$P < 0,001$

Источник: составлено автором по результатам исследования

Примечания: ЭГ — экспериментальная группа; КГ — контрольная группа; \* - статистическая значимость параметров до и после проведения педагогического эксперимента: \* —  $P \leq 0,05$ ; \*\* —  $P \leq 0,01$ ; \*\*\* —  $P \leq 0,001$

Таблица 2 — Средние значения параметров антропометрии функционального состояния мальчиков за период педагогического эксперимента

Параметр	До педагогического эксперимента			После педагогического эксперимента		
	ЭГ	КГ	Р	ЭГ	КГ	Р
Длина тела, метров	1,501	1,504	$P < 0,05$	1,512	1,509	$P < 0,01$
Масса тела, кг	54,7	55,3	$P > 0,05$	54,9	55,8	$P < 0,001$
Индекс Кетле	24,16	23,97	$P > 0,05$	23,98***	22,86**	$P < 0,01$
Индекс Эрисмана	1,9	0,8	$P > 0,05$	24,8***	-1,1	$P < 0,01$
Индекс Пинье	37,9	38,0	$P > 0,05$	35,9***	40,5***	$P < 0,001$
Жизненный индекс, мл/кг	37,4	36,1	$P < 0,05$	67,8***	37,3***	$P < 0,001$

Источник: составлено автором по результатам исследования.

Примечания: ЭГ — экспериментальная группа; КГ — контрольная группа; \* - статистическая значимость параметров до и после проведения педагогического эксперимента: \* —  $P \leq 0,05$ ; \*\* —  $P \leq 0,01$ ; \*\*\* —  $P \leq 0,001$ .

Использование в авторской экспериментальной программе по повышению физической культуры младших школьников китайских начальных школ интервальных и непрерывных методов определило положительные изменения в двигательной

активности и функциональном состоянии учащихся младших школьников за период педагогического эксперимента.

Выявлено улучшение параметров физического развития обучающихся начальных классов китайских школ контрольной и экспериментальной группы при выполнении комплекса спортивных упражнений. Однако уровень физической подготовленности младших школьников китайских начальных школ, включенных в контрольную группу, ниже средних допустимых значений. При этом у обучающихся начальных классов, вошедших в экспериментальную группу, уровень физической подготовленности при реализации авторской экспериментальной группы соответствовал среднему показателю.

Интеграция психофизиологических функций младших школьников китайских начальных школ в контексте авторской экспериментальной программы по повышению физической культуры, направленной на решение задач и организации режима двигательной активности, выступала аспектом перспективного совершенствования физических качеств и повышения уровня психофизиологического здоровья обучающихся начальных классов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В заключение следует отметить, что авторская экспериментальная программа по повышению физической культуры младших школьников, обучающихся в китайских начальных школах, обладает практической значимостью для всей национальной системы образования Китая, поскольку с её помощью можно применять различные формы занятий и виды двигательной деятельности в учебное и внеучебное время с учётом национальных особенностей формирования физической культуры и спорта, а также развития социалистической системы в Китае. Эти аспекты проявляются в повышении социальной активности обучающихся начальных классов.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Чэнь М., Ноговицина М. Н. Характеристика современной системы образования в Китае (на примере начальной школы) // Научно-методический электронный научный журнал «Концепт». 2017. Т. 6. С. 222–227. URL: <http://e-koncept.ru/2017/770069.htm> (дата обращения: 26.05.2024).
2. The Central Committee of the Communist Party of China, The State Council of the People's Republic of China. 'Healthy China 2030 planning outline', 2016. URL: [http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm) (дата обращения: 17.12.2023).
3. Ministry of Education of the People's Republic of China. China Compulsory Education Curriculum Program. Beijing : Normal University Press, 2022. 227 p.
4. Хэ Ч., Самусева Н. В. Особенности содержания физического воспитания в Китае // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности. Минск : БНТУ, 2020. С. 154–158.

#### REFERENCES

1. Chen M., Nogovitsina M. N. (2017), "Characteristics of the modern education system in China (on the example of an elementary school)", *Scientific and methodological electronic scientific journal "Concept"*, Vol. 6, pp. 222–227, URL: <http://e-koncept.ru/2017/770069.htm>.
2. (2016), "The Central Committee of the Communist Party of China, The State Council of the People's Republic of China", 'Healthy China 2030 planning outline', URL: [http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm).
3. (2022), "Ministry of Education of the People's Republic of China. China Compulsory Education Curriculum Program", Beijing, Normal University Press, 227 p.
4. He Ch., Samuseva N. V. (2020), "Features of the content of physical education in China", *State and prospects of technical support for sports activities*, Minsk, BNTU, pp. 154–158.

**Информация об авторах:** Пань Ц., аспирант кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, [panjin21@yandex.ru](mailto:panjin21@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0007-9796-8980>. Лаврухина Г. М., доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, [prepodavatel.lesgaft@gmail.com](mailto:prepodavatel.lesgaft@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-7186-5472>. Chi Jiahong, Director of No 3 primary school of Jiamusi, Heilongjiang Province, China, [chijiahong33@126.com](mailto:chijiahong33@126.com).

Поступила в редакцию 13.06.2024. Принята к публикации 08.07.2024.