



Nauczyciel i Szkoła 2018/4, nr 68  
ISSN 1426-9899, e-ISSN 2544-6223  
DOI: 10.14632/NiS.2018.68.65

**Edward Wilczkowski**

ORCID: 0000-0002-4813-4839

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Filia w Piotrkowie Trybunalskim

**Władimir Pasicznik**

ORCID: 0000-0003-0001-4480

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Filia w Piotrkowie Trybunalskim

## Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży w Chinach

---

Physical Education of Children and Youth in China

### STRESZCZENIE

W artykule przedstawiono system wychowania fizycznego dzieci i młodzieży w szkołach podstawowych i średnich w Chinach. W państwie tym powstał narodowy system wychowania fizycznego dzieci i młodzieży, uwzględniający (oprócz obowiązkowych zajęć we wszystkich typach szkół) zaangażowanie uczniów w kulturę fizyczną i sport w godzinach pozalekcyjnych. Przed systemem szkolnym postawiono zadanie aktywizacji w motywowaniu do systematycznej kultury fizycznej i rekreacji sportowej w czasie pozalekcyjnym już od wieku przedszkolnego. Ważną rolę w realizacji tego zadania pełni rodzina. W szkołach przed rozpoczęciem zajęć uczniowie uczestniczą w porannej gimnastyce.

W artykule zaprezentowano treść programów nauczania wychowania fizycznego w szkołach o różnych poziomach nauczania oraz specyfikę fizycznej rekreacji i sportu w czasie pozalekcyjnym. Poddano również analizie podstawowe przyczyny powodujące brak aktywności fizycznej wśród młodzieży ze szkół wyższych i uniwersyteckiej.

### SUMMARY

The article shows the characteristics of the system of physical education of children and young people in secondary schools in China. In that country, a national physical education system for children and adolescents has been established, taken into account compulsory classes in all types of

schools, including the involvement of students in physical and sport activities after school. The schools were given a task of motivating children to regular physical activities from pre-school age. The family plays an important role in the fulfillment of that task. At schools, students participate in morning gymnastics before they start classes.

The article includes the content of the curriculum of the subject – "Physical Education" in schools of different levels, as well as the specific features of physical recreation and sports practised after school. Also, it analyses the main reasons for the lack of physical activity among young people studying in high schools and universities.

#### SŁOWA KLUCZOWE

Chiny, szkoła, nauczyciel, uczniowie, wychowanie fizyczne, sport, rekreacja

#### KEYWORDS

China, school, teacher, students, physical education, sports, recreation

Dzieje kultury fizycznej w Chinach sięgają roku 3000 p.n.e. Naukowcy zajmujący się studiowaniem tego zjawiska społecznego odwołują się do dzieła *Kung Fu*, które ukazało się prawdopodobnie w roku 2698 p.n.e. Opisano w nim popularne wówczas wśród ludności formy kultury fizycznej: masaż, ćwiczenia gimnastyki leczniczej, tańce rytualne, które również wykorzystywano w leczeniu różnych chorób, oraz tańce z wachlarzami bojowymi, mające na celu rozwój zwinności i szybkości.

W latach 80. XX wieku w Chinach rozpoczęto realizację koncepcji „Dobrobyt kraju w oparciu o rozwój nauki i technologii”. Reformowanie systemu oświaty było priorytetowe w gospodarczym oraz technologicznym rozwoju państwa. Głównym celem modernizacji stało się wspieranie młodzieży w jej wszechstronnym rozwoju i aktywnym udziale w życiu społecznym.

W procesie rozbudowy kraju kierownictwo Chińskiej Republiki Ludowej głosiło postulat oparcia postępu społeczno-gospodarczego na rozwoju i wychowaniu wysoko wykwalifikowanej kadry. Realizacja tego strategicznego zadania była uzależniona od poziomu rozwoju edukacji i wychowania młodzieży w szkole ogólnokształcącej.

W założeniach owej koncepcji czołowe miejsce zajmowały działania skierowane na podniesienie ogólnego poziomu oświatowego, ostatecznego zwalczania analfabetyzmu, zapewnienie kontynuowania polityki wdrażania nowoczesnych technologii we wszystkie obszary życia społecznego oraz przekształcenie Chin w wysoko rozwinięty kraj. Na tej drodze Chińska Republika Ludowa osiągnęła znaczące sukcesy. Ministerstwo Oświaty zobowiązało wszystkie regionalne i autonomiczne systemy administracyjno-oświatowe do przyjęcia odpowiedzialności za stan zdrowia dzieci i młodzieży we wszystkich placówkach oświatowych kraju.

W Chinach obowiązują wielowiekowe narodowe tradycje. Jedną z nich jest uszanowanie edukacji i nauczycieli. Rząd kraju, zwłaszcza w ostatnich latach, szczególnie zwraca uwagę na poprawę statusu społecznego nauczycieli wszystkich kategorii. W 1993 roku zatwierdzono Ustawę o nauczycielach Chińskiej Republiki Ludowej, w której określono prawa i obowiązki nauczycieli szkół, system wynagrodzenia i inne. Przyjęto w niej, że średnie wynagrodzenie nauczyciela nie powinno być niższe od wynagrodzenia urzędników państwowych i musi stopniowo wzrastać, wraz ze wzrostem doświadczenia zawodowego. Opieka lekarska nauczycieli ma być identyczna do tej, którą otrzymują urzędnicy państwowi w danym mieście bądź regionie wiejskim. Klarownie określono również ulgi społeczne mające poprawić status materialny i warunki mieszkaniowe dla kadr pracujących w szkole<sup>1</sup>.

Polityka państwa w zakresie wychowania dzieci i młodzieży, kształtowanie u uczniów wartości indywidualnych i społecznych opiera się na wielowiekowym dziedzictwie wielkiego chińskiego myśliciela i filozofa Konfucjusza (551–479 r. p.n.e.), autora etyczno-filozoficznego systemu do dziś popularnego w Chinach<sup>2</sup>.

Do szkoły dzieci zaczynają uczęszczać od szóstego roku życia. Nauka w szkole początkowej trwa sześć lat. W tym okresie przygotowuje się uczniów do nauki w następnych latach. Dzieci uzyskują wiedzę o przyrodzie i społeczeństwie, znaczącą uwagę poświęca się także wychowaniu patriotycznemu i fizycznemu.

Podstawowymi przedmiotami nauczania w szkole początkowej są: język chiński, matematyka (na te przedmioty przeznaczona jest 60% ogólnej liczby godzin z ogólnej puli w planie nauczania), przyrodoznawstwo, wychowanie fizyczne, wychowanie muzyczne oraz język obcy (od trzeciej klasy w większości szkół jest to angielski).

Oprócz podstawowych przedmiotów, dzieci w szkole początkowej uczą się literatury, geografii, historii, chemii, biologii, fizyki i podstaw zachowań etycznych. Od klasy czwartej przez dwa tygodnie w roku szkolnym uczniowie wykonują czynności pomocnicze w warsztatach (w miastach) oraz w rolnictwie.

Jeden dzień w tygodniu uczniowie biorą udział w pozaszkolnych formach działań skierowanych przeważnie na działalność społeczną (na przykład wolontariat). Wielkość grup klasowych w szkole początkowej jest dość wysoka: do 40 do 45 uczniów. To dlatego wychowawcy klas mają jeszcze asystenta, który

<sup>1</sup> Н.Е. Боровская, *Управление образованием в Китае*, „Педагогика” 1991, № 9, с. 34–37.

<sup>2</sup> Л.С. Калашник, *Педагогічні засади родинного виховання в китайській сім'ї*: автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.01 /Л.С.Калашник; ХНПУ ім. Г.С.Сковороди, Харків 2005, с. 20.

pomaga im podczas przerw obiadowych oraz w organizacji różnych działań wychowawczych w czasie pozalekcyjnym.

Naukę w średniej szkole drugiego stopnia uczniowie podejmują w wieku 15–16 lat. Okres nauki na tym poziomie edukacyjnym trwa od dwóch do czterech lat, w zależności od wybranego profilu nauczania – akademickiego lub zawodowego. Po zakończeniu szkoły akademickiej jej absolwenci mogą podjąć studia. Nauka w tej szkole trwa trzy lata.

Profil zawodowy składa się z różnego typu szkół: specjalne, techniczne, rolnicze. Nauka w tego typu szkołach trwa cztery lata. Program podporządkowany jest kształceniu specjalistycznemu (medycyna, gospodarka, administracja niższego szczebla i inne). Szkoły techniczne realizują przygotowanie do zawodów z obszaru hutnictwa, farmakologii i innych dziedzin). Czas nauczania wynosi trzy lata. Owe szkoły kształcą wykwalifikowanych pracowników dla przemysłu i rolnictwa.

Program nauczania średniej szkoły drugiego stopnia uwzględnia następujące dyscypliny: język chiński, literatura chińska, matematyka, fizyka, chemia, informatyka, biologia, historia, politologia, geografia, język obcy, fizjologia, wychowanie fizyczne i plastyka. Dla otrzymania świadectwa ukończenia szkoły średniej drugiego stopnia uczniowie przestępują do egzaminów z następujących przedmiotów: język chiński, język obcy, matematyka, fizyka, chemia, politologia, biologia, geografia, informatyka, historia. W Chinach egzaminy maturalne są przeprowadzane w maju, jednocześnie we wszystkich krajowych szkołach. Egzamin składa się z wybranych elementów matematyki, języka chińskiego, historii oraz innych przedmiotów. Wiedza uczniów jest oceniana według skali 100-punktowej.

Nauka w szkole średniej drugiego stopnia jest płatna. Uzyskane wyniki badań socjologicznych w Chinach pokazują, że wydatki na edukację szkolną dziecka w rodzinie ze średnim krajowym wynagrodzeniem wynoszą prawie 30% całego budżetu rodzinnego. Oprócz zajęć obowiązkowych w szkole, uczniowie sporo czasu spędzają na wykonywaniu prac domowych z różnych przedmiotów. Często rodzice organizują dla dzieci korepetycje z kilku przedmiotów już na poziomie szkoły początkowej<sup>3</sup>.

W systemie wartości narodowych oświata na poziomie wyższym zajmuje w społeczeństwie chińskim priorytetowe miejsce. Możliwość uzyskania wykształcenia wyższego otrzymują absolwenci profilu akademickiego oraz technikum. W zależności od wyników ocen egzaminu końcowego absolwent składa dokumenty do szkoły wyższej.

<sup>3</sup> Ли Цзин, *Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в ВУЗах Китая и Украины*, „Слобожанський Науково-Спортивний Вісник” 2006, № 9, с. 167–169.

Kandydaci zdają specjalne egzaminy wstępne (zależne od profilu). Na niektórych uniwersytetach, posiadających wysoki wskaźnik ratingowy, średnia może wynosić nawet do kilkuset osób na jedno miejsce. Stąd studia podejmuje przeważnie najbardziej zamożna młodzież. Najbardziej uzdolnieni studenci oraz część, która pracowała przed podjęciem studiów, studiuje bezpłatnie.

Wśród specjalistów z kultury fizycznej i sportu jest prowadzona szeroka dyskusja na temat kwestii włączenia przedmiotu „wychowanie fizyczne” do dyscyplin egzaminacyjnych dla kandydatów w części szkół wyższych, w których wymagany jest od przyszłych absolwentów wysoki poziom przygotowania sprawnościowego.

W Chinach obowiązuje hierarchiczny system różnego typu szkół. We wszystkich regionach kraju są wyznaczone elitarne szkolenia, które otrzymują od ministerstwa edukacji znaczące wsparcie finansowe i mają prawo na zasadzie konkursowej dokonywać selekcji najlepszych uczniów. Niektóre z takich szkół zatrudniają nauczycieli nowatorów w zakresie własnej specjalności szkolnej. Ciekawe jest to, iż w tych elitarnych szkołach uczą się nie tylko uczniowie pochodzący z rodzin chińskich, lecz także dzieci z Australii, Anglii, Kanady, Stanów Zjednoczonych oraz innych krajów świata. Nauczanie jest drogie – od 5 do 10 tys. dolarów za rok szkolny, jednak chętnych podjąć naukę w elitarnych szkołach jest więcej niż dostępnych miejsc<sup>4</sup>.

Jako przykład można przytoczyć znaną pekińską szkołę sportową Shichahai, do której dzieci uczęszczają od szóstego roku życia. Szkoła funkcjonuje od 1990 roku i w tym czasie przygotowała już wielu znanych sportowców – zwycięzców mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich z różnych dyscyplin sportowych: gimnastyki, lekkiej atletyki, badmintona, tenisa stołowego, skoków do wody i innych. Każdego roku naukę w tej szkole podejmuje 1000 chińskich dzieci oraz 300 dzieci z innych krajów świata. Uczniowie trenują trzy razy dziennie, treningi odbywają się na przemian z nauczaniem ogólnokształcącym. W trakcie pobytu uczniów w szkole może dojść do zmiany specjalizacji dyscypliny sportowej. Na przykład, jeżeli uczeń trenujący gimnastykę sportową nie rokuje na przyszłość, trenerzy mogą go przenieść do innej dyscypliny (z reguły zbliżonej), na przykład skoki do wody. Warto zaznaczyć, że każdy z uczniów szkoły jest zmotywowany do zdobywania tylko najwyższych osiągnięć sportowych, przede wszystkim do udziału i rywalizacji w igrzyskach olimpijskich.

W Chinach, kraju ze wspaniałym dziedzictwem kulturowym i dziejowym, chęć uprawiania kultury fizycznej i sportu jest tradycją. Zajęcia z wuschu, tai-chi, łucznictwa i innych tradycyjnych sportów narodowych mają wielowiekową

<sup>4</sup> А.А. Нестеров, *Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ Азии ( Япония, Корея, Китай)*, А.А. Нестеров, М.Н. Забурдаева, „Физическая Культура, Воспитание, Образование, Тренировка” 2006, № 6, с. 58–61.

historię swojego rozwoju oraz bogate piśmiennictwo. Intensywny rozwój masywnej kultury fizycznej i sportu rozpoczął się tu po powstaniu Chińskiej Republiki Ludowej. W roku 1952 rozpoczęła swoją działalność (z upoważnieniami na poziomie ministerstwa) Państwowa Komisja ds. Kultury Fizycznej i Sportu odpowiedzialna za rozwój masywnej kultury fizycznej i sportu wśród ludności kraju.

Uwzględniając doświadczenie ówczesnego ZSRR w tym obszarze, w Chinach przeprowadzono szereg działań skierowanych na poszerzenie roli i znaczenia kultury fizycznej i sportu w życiu społecznym. Między innymi rozpoczęto transmisje radiowe gimnastyki porannej we wszystkich regionach kraju, a także w zakładach przemysłowych, w których gimnastyka była przeprowadzana codziennie jako forma aktywnej rekreacji pracowników. Państwo poczyniło szereg inwestycji finansowych, wspierając różnorakie działania w obszarze budownictwa baz sportowych (stadionów, boisk, basenów i innych obiektów), a także produkcji sprzętu sportowego. W 1952 roku podjęto uchwałę o rozwoju w kraju masywnej kultury fizycznej oraz o popularyzacji w społeczeństwie zdrowego stylu życia, poprawie sprawności fizycznej ludności (zwłaszcza dzieci i młodzieży) jako ważnym, o znaczeniu strategicznym, zadaniu władz państwowych<sup>5</sup>.

W 1995 roku Rada Państwowa Chin wprowadziła program narodowy pt. „Kultura ciała” (*Bodybuilding*), w którym postawiono nowe wymogi w kwestii zadań i działań skierowanych na rozwój sportu masywnej w celu poprawienia poziomu sprawności fizycznej wśród ludności kraju. Program znalazł szeroki odzew w społeczeństwie. Głównym podmiotem owych działań są mieszkańcy niewielkich miast i regionów wiejskich, zwłaszcza dzieci i młodzież. Celem programu jest przekształcenie sportu w swoisty program działań społecznych, w których uczestnictwo będzie gwarantowało satysfakcję.

Dla skuteczniejszej realizacji owego programu Departament ds. Sportu wzbogacił jego zakres o działania związane z popularyzacją masywnej sportu rekreacyjnego, zgodnie z którym każdy obywatel powinien regularnie uprawiać wybraną dyscyplinę sportu, posiadać wiedzę o stanie własnego zdrowia oraz rozwoju fizycznego, a także co roku koniecznie odwiedzać lekarza. We wszystkich typach szkół wprowadzono codzienne godzinne zajęcia z wychowania fizycznego bądź rekreacji sportowej (zwłaszcza w te dni, kiedy nie odbywają się lekcje z wychowania fizycznego), zaś dyrekcja szkoły wraz z nauczycielami ma obowiązek prowadzenia wycieczek krajoznawczych oraz corocznej pogłębionej kontroli medycznej stanu zdrowia uczniów. Realizacja programu

<sup>5</sup> В.С. Мань, *Особенности системы государственного управления физической культурой и спортом в КНР*, „Слобожанський Науково-Спортивний Вісник” 2008, № 4, с. 217–221.

narodowego (*Bodybuilding*) znacząco przyczyniła się do wzrostu liczby ludzi w różnym wieku, którzy rozpoczęli regularne uprawianie kultury fizycznej i sportu. Zwiększono już inwestycje w sport masowy oraz w budowanie odpowiedniej infrastruktury.

Od lat 90. XX wieku w większości ogólnokształcących szkół chińskich przed rozpoczęciem zajęć prowadzi się gimnastykę poranną. Wszyscy uczniowie ustawiani są klasami na boisku szkolnym lub na stadionie i w obecności instruktorów (często dobrze przygotowanych do prowadzenia gimnastyki starszych uczniów) lub nauczycieli wykonują ćwiczenia. Oprócz gimnastyki, uczniowie uzyskują umiejętności przeprowadzenia samomasażu (twarz i odcinek szyjny). Gimnastyka kończy się na 10 minut przed rozpoczęciem pierwszej lekcji, a trwa 12–15 minut, w zależności od wieku uczniów. W przypadku niesprzyjających warunków pogodowych gimnastyka jest przeprowadzana na sali gimnastycznej lub na korytarzach szkolnych. W trakcie zajęć uczniowie wykonują również ćwiczenia fizyczne w klasie szkolnej (od 2 do 5 minut) oraz specjalne ćwiczenia, które poprawiają wzrok. Warto nadmienić, że w szkołach chińskich obowiązuje rygor i dyscyplina. Jeżeli uczniowie bez odpowiedniego usprawiedliwienia mają nieobecność na dwunastu lekcjach, zostają wydalenieni ze szkoły<sup>6</sup>.

W procesie prowadzenia różnych form wychowania fizycznego uczniów we wszystkich typach szkół (początkowa, podstawowa i ponadpodstawowa) znaczną uwagę poświęca się kształtowaniu moralnych i duchowych wartości, zwłaszcza patriotyzmu, zespołowości, przyjaznych relacji z kolegami i innych<sup>7</sup>.

W systemie wychowania fizycznego w szkole początkowej przewiduje się realizację następujących zadań:

- przekazanie podstawowej wiedzy o wychowaniu fizycznym, higienie własnej oraz zdrowiu człowieka;
- kształtowanie podstawowych umiejętności w zakresie sprawności fizycznej, również przez rekreację sportową;
- doskonalenie rozwoju fizycznego uczniów, utrwalenie niezbędnych nawyków w zakresie higieny osobistej, odpowiedniego zachowania, koleżeńskiej, motywacji do własnego rozwoju.

#### **W szkole średniej realizuje się następujące zadania:**

- pomóc uczniom w otrzymaniu wiedzy z zakresu wychowania fizycznego oraz o zdrowym stylu życia;

<sup>6</sup> А.А. Нестеров, *Цели и содержание...*, dz. cyt.

<sup>7</sup> Ч. Лянжюю, *Физическое воспитание в школах Китая на пороге XXI века*, „Физкультурное Образование Сибири” 1995, № 2, с. 71–73.



- pomóc w doskonaleniu nawyków w zakresie rywalizacji sportowej oraz aktywnego udziału w zawodach i imprezach sportowych;
- wyrobić nawyki samodzielnego uprawiania treningu sportowego;
- wychować do poczucia zespołowości, śmiałości, zdecydowania oraz innych pozytywnych i duchowych cech indywidualnych, a także motywacji do własnego rozwoju zawodowego w przyszłości;
- program wychowania fizycznego w szkole ma dotyczyć różnorodnych form kultury fizycznej i sportu.

W szkole początkowej i podstawowej zajęcia z wychowania fizycznego przewidują następujące formy aktywności fizycznej: ćwiczenia ogólnorozwojowe, podstawy gimnastyki, lekkoatletyka, pływanie, rytmika i taniec, gry i zabawy ruchowe, elementy gier zespołowych. Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego prowadzone są w obowiązkowym wymiarze trzech godzin tygodniowo.

W ostatnich latach nauczyciele wychowania fizycznego w szkołach chińskich więcej uwagi poświęcają kształtowaniu u uczniów stałej motywacji do uprawiania kultury fizycznej i sportu w czasie pozalekcyjnym. Na lekcjach z wychowania fizycznego uczniowie otrzymują od nauczycieli wskazówki z następujących pytań: które ćwiczenia fizyczne przynoszą ich zdaniem największą korzyść; jaki powinien być zakres obciążeń; w jakiej kolejności powinny być wykonywane poszczególne sekwencje itp. Warto zaznaczyć, że w rodzinach chińskich tradycyjnie uprawia się też narodowe formy gimnastyki chińskiej: qigong, wushu, co ma spore znaczenie w nastawieniu uczniów wobec wychowania fizycznego i sportu.

W Chińskiej Republice Ludowej sporo uwagi poświęca się dzieciom niepełnosprawnym. W sieci szkół dla takich uczniów (niewidomych, niesłyszących, niepełnosprawnych umysłowo) aktywnie wykorzystywane są specjalnie dostosowane formy wychowania fizycznego. Dla każdej kategorii szkół opracowano też specjalne programy nauczania z wychowania fizycznego dla tych grup uczniów<sup>8</sup>.

Istotną rolę w systemie wychowania fizycznego w szkole we wszystkich typach szkół odgrywają zawody i imprezy sportowe z różnych dyscyplin – lekkiej atletyki, koszykówki, piłki nożnej, siatkówki, badmintona, tenisa stołowego i innych. Najlepsi młodzi zawodnicy oraz drużyny z gier zespołowych biorą udział w mistrzostwach prowincji oraz w mistrzostwach kraju.

W Chinach opracowano normatywny akt pt. „Podstawy rozwoju sportu szkolnego”, w którym wytyczono kierunki realizacji edukacyjnych, wychowawczych i prozdrowotnych zadań w zakresie wychowania fizycznego uczniów

---

<sup>8</sup> В.С. Мань, *Особенности системы государственного управления физической культурой...*, dz. cyt.



szkół ogólnokształcących. Podkreślono w nim ważność rozwoju ludowych form sportu i rekreacji sportowej. Wraz z popularnymi obecnie formami kultury fizycznej uczniów, takimi jak gimnastyka, lekka atletyka, gry zespołowe, proponuje się szerokie wykorzystanie sportów walki, ćwiczeń gimnastyki chińskiej qigong itd. Uznano również, że masowy rozwój kultury fizycznej i sportu szkolnego to mocny fundament pod przygotowanie zawodowych sportowców, którzy będą bronić barw narodowych podczas zawodów międzynarodowych.

Obecnie kultura fizyczna i sport w Chinach ujmowane są jako część gospodarki narodowej, której wkład w sport wynosi 1% PKB (ponad 10 mld dolarów USA). Inwestycje w te obszary ciągle rosną i do 2020 roku wyniosą 1,5% PKB. Dlatego też w ciągu ostatnich pięciu lat zwiększyła się liczba czynnych sportowców biorących udział w regularnych treningach (do 18,3% ogółu osób uprawiających kulturę fizyczną i sport). Wśród uczniów w wieku od 7 do 15 lat oraz wojskowych ten wskaźnik wynosi 34% i jest wyższy w porównaniu ze średnim wskaźnikiem wysoko rozwiniętych państw świata. Wzrosła także liczba uczniów (do 92%) spełniających kryteria ogólnokrajowego normatywu pt. „Narodowego standardu sportowego”<sup>9</sup>.

Gospodarcze sukcesy Chińczyków i widoczna poprawa stopy życiowej w społeczeństwie w znacznej mierze zależy od rozwoju sportu masowego w kraju oraz od poszerzenia zajęć z zakresu rekreacji sprawnościowej wśród wszystkich grup wiekowych. Z kolei rozwój sportu masowego pomaga w selekcji i rekrutacji do drużyn narodowych z różnych dyscyplin sportu. Niewątpliwie tak prowadzona polityka państwa w obszarze sportu i kultury fizycznej pozwoliła na zdobycie sporej liczby medali w różnych dyscyplinach oraz zajęciu pierwszego miejsca w tabeli formalnej rywalizacji drużynowej wśród wszystkich uczestników letnich igrzysk olimpijskich w Pekinie w 2008 roku. To wybitne osiągnięcie podniosło prestiż narodowy i stało się stymulatorem rozwoju kultury fizycznej i sportu wśród Chińczyków.

Obok niewątpliwych osiągnięć w obszarze masowego sportu i kultury fizycznej, spora część młodzieży, zwłaszcza ucząca się w szkołach średnich oraz wyższych, tylko sporadycznie zajmuje się kulturą fizyczną i sportem. Uczestniczą oni tylko w obowiązkowych zajęciach. Ministerstwo Edukacji Chińskiej Republiki Ludowej wraz z Głównym Departamentem Sportu przeprowadziło zakrojone na szeroką skalę obserwacje stanu zdrowia i sprawności fizycznej wśród młodzieży oraz starszych mieszkańców kraju. Wyniki obserwacji opublikowano w 2011 roku.

<sup>9</sup> План осуществления „Основных положений об общегосударственном спортивном плане (2006–2010 г.г.)”, Гос. Генеральное управление КНР по делам физкультуры и спорта, Пекин 2006, с. 6–34.

W ostatnich 25 latach pojemność płuc u młodzieży zmniejszyła się o 10%. Analiza statystyczna wyników szybkościowych biegu na dystans 800 m wśród dziewcząt oraz chodu sportowego wśród chłopców pokazują obniżenie wydolności u dziewcząt o 10,3% oraz u chłopców o 10,9%, co świadczy o obniżeniu ich poziomu sprawności fizycznej. Zauważono również słabsze wyniki z innych testów sprawnościowych wśród uczniów i młodzieży studiującej.

Owe wskaźniki świadczą także o poszerzeniu wśród młodzieży zjawiska hipodynamii. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest wielogodzinne spędzanie czasu przy komputerze i odrabianiu prac domowych, co powoduje rezygnację z uprawiania rekreacji ruchowej. Prawie 57% młodzieży spędza przy komputerze ponad dwie godziny codziennie, zaś 19% ponad cztery godziny. Skutkiem tego jest brak aktywności ruchowej oraz obniżenie zainteresowania systematycznym uprawianiem kultury fizycznej i sportu. Coraz więcej Chińczyków w różnym wieku ma nadwagę, wśród młodzieży często występuje zjawisko hipertonii, cukrzyca, choroby układu sercowego, naczyniowego czy też wiele innych chorób.

Rząd Chińskiej Republiki Ludowej zwrócił uwagę kierownictwu Ministerstw Edukacji, Głównemu Departamentowi ds. Sportu oraz innych struktur i organizacji, które mają styczność z obszarem kultury fizycznej i sportem, aby przeprowadzono stosowne działania w celu poprawienia sytuacji stanu zdrowia ludności kraju. Została przyjęta uchwała, w której podkreślono, że dzieci i młodzież powinny mieć możliwość w czasie ferii bezpłatnie korzystać z obiektów sportowych, stadionów, siłowni, fitness-klubów czy sal gimnastycznych przy domach kultury. Domagano się również wydzielenia działek do budowy obiektów sportowych oraz boisk dla dzieci podczas inwestowania w obiekty mieszkalne. Został nawet opracowany specjalny program komputerowy, który wyłącza komputer, gdy dziecko przekracza limit czasowy korzystania z niego.

Przed szkołą postawiono zadanie: aktywnie motywować dzieci już w wieku przedszkolnym do systematycznego uprawiania kultury fizycznej i rekreacji sportowej w czasie pozalekcyjnym. W części wyższych szkół, w celu walki z problemem hipodynamii wśród studentów, w ciągu pierwszych trzech lat studiów od młodzieży wymaga się obowiązkowego udziału w biegach długodystansowych – na 1500 m dla kobiet oraz na 3000 m dla mężczyzn. Udział w tych startach jest brany pod uwagę przy wystawieniu oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Wszystko to daje nadzieję na lepszą realizację nabytej podczas studiów wiedzy teoretycznej i praktycznej oraz efektywnego funkcjonowania w wybranym obszarze zawodowym<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Л. Цзин, *Аналитический обзор программных требований*, dz. cyt.

## Wnioski

1. Naród chiński ma bogatą, wielowiekową historię w zakresie powstawania i rozwoju kultury fizycznej i sportu. Zasoby kultury fizycznej, które były wykorzystywane w kraju w ciągu prawie 5000 lat, kierowano na harmonijne połączenie ruchu, oddechu i koncentracji umysłowej podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych. Systemy zachowania zdrowia, przygotowania i rozwoju fizycznego człowieka, które powstały 2700 lat p.n.e., pozostają nadal aktualne. Chińczycy znacząco wzbogacili światową kulturę fizyczną. Systemy zdrowotne (qigong, wuschu) i sporty walki (judo, kung fu, taekwondo, karate), które zostały opracowane w Chinach, uzyskały szeroką popularność i praktyczne zastosowanie w wielu krajach świata.
2. Od pierwszych lat powstania Chińskiej Republiki Ludowej (1949) reformowanie systemu szkolnego w oświacie stało się priorytetowym kierunkiem działań państwa. Głównym celem tego procesu reformowania stał się wszechstronny rozwój młodzieży, która aktywnie uczestniczy w budowaniu socjalistycznego państwa.
3. W Chinach powstał narodowy system wychowania fizycznego dzieci i młodzieży, przewidujący (oprócz obowiązkowych zajęć) włączenie młodzieży szkolnej do aktywnego udziału w pozalekcyjnych zajęciach z kultury fizycznej i rekreacji sportowej.
4. Sukcesy Chińskiej Republiki Ludowej w rozwoju gospodarczym oraz poprawa materialnych warunków życia tutejszego społeczeństwa w dużej mierze zależą od rozwoju masowego sportu oraz od popularyzacji zajęć z zakresu rekreacji sportowej wśród wszystkich grup wiekowych w czasie wolnym. Stąd znaczącą uwagę w szkołach chińskich skupia się na kształtowaniu motywacji do samodzielnego uprawiania kultury fizycznej i rekreacji sportowej. Ustalono, że wśród dzieci i młodzieży szkolnej w grupie wiekowej od 7 do 15 lat ponad 30% regularnie (nie mniej niż dwa razy tygodniowo) bierze udział w tego typu zajęciach.

## Bibliografia

Боровская Н.Е., *Управление образованием в Китае*, „Педагогика” 1991, № 9, с. 34–37.

Калашник Л.С., *Педагогічні засади родинного виховання в китайській сім'ї: автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.01*, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, Харків 2005.

Лабскир В.М., *Физическая культура и спорт в цивилизациях и эпохах*, В.М.Лабскир, А.И. Любиев, А.В. Юшко, Харьков 2005.

Лянжюю Ч., *Физическое воспитание в школах Китая на пороге XXI века*, „Физкультурное Образование Сибири” 1995, № 2.

Мань В.С., *Особенности системы государственного управления физической культурой и спортом в КНР*, „Слобожанський Науково-Спортивний Вісник” 2008, № 4, с. 217–221.

Нестеров А.А., *Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ Азии (Япония, Корея, Китай)*, „Физическая Культура, Воспитание, Образование, Тренировка” 2006, № 6.

*План осуществления „Основных положений об общегосударственном спортивном плане (2006 – 2010 г.г.)”*, Гос. Генеральное управление КНР по делам физкультуры и спорта, Пекин 2006.

Цзин Л., *Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в ВУЗах Китая и Украины*, „Слобожанський Науково-Спортивний Вісник” 2006, № 9.