Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 136-140.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 136-140.

Научная статья
УДК 373.3:796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_136

# ФАКТОРЫ, ЛИМИТИРУЮЩИЕ ВНЕШКОЛЬНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ Г. ЧЖЭНЧЖОУ КАК ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ



Ван Нин

*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

*Аспирант кафедры рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем*
*e-mail: eening0205@gmail.com*
*ORSID 0009-0002-9076-9202*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема дефицита внешкольной двигательной активности младших школьников в условиях высокой учебной нагрузки и ограниченной доступности городской спортивной инфраструктуры в г. Чжэнчжоу провинции Хэнань, КНР. Актуальность исследования определяется противоречием между государственными приоритетами программы «Здоровый Китай 2030», направленными на укрепление здоровья детей и подростков, и фактическим снижением показателей физической подготовленности школьников, ростом распространенности миопии, психоэмоционального напряжения и гиподинамии. Цель исследования — выявить основные факторы, лимитирующие внешкольную двигательную активность детей младшего школьного возраста в г. Чжэнчжоу, и на основе полученных данных обосновать социально-педагогическую потребность в развитии специализированных физкультурно-оздоровительных лагерей. В исследовании приняли участие 285 обучающихся 1–6 классов в возрасте от 6 до 12 лет. Основным методом выступило анкетирование; обработка данных осуществлялась с применением методов описательной математической статистики. Полученные результаты показали, что при высоком уровне интереса к занятиям физическими упражнениями у большинства школьников реальная вовлеченность во внешкольную физкультурно-спортивную деятельность остается недостаточной. Только 49,1% респондентов имеют возможность хотя бы эпизодически заниматься физической культурой вне школы, при этом 62,9% из них тренируются лишь 1–2 раза в неделю. Сделан вывод о необходимости создания специализированных физкультурно-оздоровительных лагерей как педагогически организованной среды, обеспечивающей оптимальный двигательный режим, повышение моторной плотности занятий, развитие физических качеств и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, младшие школьники, двигательная активность, гиподинамия, внешкольная физкультурно-спортивная деятельность, физкультурно-оздоровительный лагерь, спортивная инфраструктура, здоровье школьников, Китай, Чжэнчжоу.

**Для цитирования:** *Нин В.* Факторы, лимитирующие внешкольную двигательную активность младших школьников г. Чжэнчжоу как основание для развития физкультурно-оздоровительных лагерей // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 136-140. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_136.

## Введение

Сохранение здоровья школьников является одной из ключевых задач современной физической культуры. В КНР это направление закреплено в программе «Здоровый Китай — 2030» [1]. Однако данные мониторинга показывают ухудшение физического и психоэмоционального состояния учащихся: только 33% школьников имеют оценки «отлично» и «хорошо» по физической подготовленности [2], распространенность миопии достигает 52,7% [3], риск депрессивных состояний среди подростков составляет 14,8% [4]. Это свидетельствует о снижении двигательной активности, росте учебной нагрузки и недостаточной эффективности существующих форм физического воспитания.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы зависит не только от содержания занятий, но и от

© Нин В., 2026

режима дня, условий среды, мотивации и регулярности двигательной активности. Л. П. Матвеев рассматривает физическое воспитание как целостную педагогическую систему, результат которой определяется взаимодействием методики, среды и активности обучающихся [5]. В гигиене детей и подростков также подчеркивается значение рационального режима, профилактики переутомления и достаточной двигательной активности [6]. При этом школьная система физического воспитания не всегда компенсирует гиподинамию из-за ограниченного числа учебных часов, высокой наполняемости классов, нехватки педагогов и недостаточной доступности спортивной инфраструктуры [7].

Особенно актуальна эта проблема для крупных городов. В провинции Хэнань ежегодно более 1,36 млн выпускников участвуют в экзамене «Гаокао», а в Чжэнчжоу обучается около 2,27 млн школьников. Высокая учебная конкуренция увеличивает академическую нагрузку и сокращает время для физической активности. В результате режим дня школьников становится малоподвижным, а возможности для регулярных занятий спортом ограничиваются.

В этих условиях возрастает значение внешкольных форм физкультурно-оздоровительной работы. Экопсихологический подход подчеркивает влияние развивающей среды на активность, самочувствие и социальное поведение ребенка [8]. Одной из таких форм могут стать специализированные физкультурно-оздоровительные лагеря, объединяющие двигательную, рекреационную, оздоровительную и воспитательную деятельность. Исследования детских спортивных лагерей показывают необходимость педагогического регулирования их работы, оптимизации программ и учета возрастных особенностей школьников [9; 10].

**Цель исследования** — выявить основные факторы, лимитирующие внешкольную двигательную активность детей младшего школьного возраста в г. Чжэнчжоу, и на основе полученных данных научно обосновать социально-педагогическую потребность в развитии специализированных физкультурно-оздоровительных лагерей.

**Методы и организация исследования**

Исследование было проведено в г. Чжэнчжоу провинции Хэнань, КНР. В нем приняли участие 285 детей младшего школьного возраста, обучающихся в 1–6 классах. В выборку вошли 154 мальчика и 131 девочка в возрасте от 6 до 12 лет. Анкета включала вопросы, направленные на выявление: отношения школьников к внешкольной физической активности; частоты самостоятельных занятий физическими упражнениями; уровня вовлеченности во внешкольную физкультурно-спортивную деятельность; выявление факторов, ограничивающих занятия спортом и физической культурой вне школы.

**Результаты исследования и их обсуждение**

Результаты анкетирования показали, что большинство опрошенных детей демонстрируют положительное отношение к занятиям физическими упражнениями во внеучебное время. Совокупная доля школьников, проявляющих высокий уровень интереса к внешкольной физической активности, составила 75,4%. Полученные данные говорят, что части младших школьников сохраняется интерес к подвижным играм, спортивным упражнениям, командным видам спорта, рекреационным формам двигательной активности и соревновательным элементам. Следовательно, проблема недостаточной физической активности детей не может быть объяснена исключительно отсутствием мотивации.

Фактическая вовлеченность детей во внешкольную физкультурно-спортивную деятельность оказалась значительно ниже уровня их субъективной заинтересованности. Из 285 респондентов только 140 человек, что составляет 49,1%, имеют возможность хотя бы эпизодически заниматься физической культурой и спортом вне школы. Соответственно, 145 школьников, или 50,9%, не вовлечены во внешкольные формы двигательной активности.

Данные о частоте занятий среди школьников, которые имеют возможность заниматься физическими упражнениями вне школы, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Частота самостоятельных занятий физической культурой в неделю n = 140

| Частота занятий | Количество, чел. | Доля, % |
|---|---|---|
| 1–2 раза в неделю | 88 | 62,9 |
| 3–4 раза в неделю | 35 | 25,0 |
| 5–6 раз в неделю | 10 | 7,1 |
| Более 6 раз в неделю | 7 | 5,0 |
| Итого | 140 | 100,0 |

Представленные данные свидетельствуют о недостаточности недельного объема двигательной активности. Даже среди тех школьников, которые имеют возможность заниматься физической культурой вне школы, преобладает минимальная частота занятий: 62,9% респондентов тренируются только 1–2 раза в неделю. Данный режим не обеспечивает устойчивого тренировочного и оздоровительного эффекта, поскольку для развития основных физических качеств — выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости — необходима систематичность, постепенность увеличения нагрузки и достаточная моторная плотность занятий.

Только 25,0% школьников занимаются 3–4 раза в неделю, что в большей степени соответствует рекомендациям по поддержанию оптимального двигательного режима. Еще меньшая часть респондентов — 7,1% — занимается 5–6 раз в неделю, а более 6 раз в неделю физическими упражнениями занимаются лишь 5,0% детей. Таким образом, регулярная физкультурно-спортивная деятельность является доступной только для ограниченной группы школьников.

Недостаточная частота занятий дополняется проблемой качества и условий их проведения. Для уточнения характера внешкольной двигательной активности был проведен анализ основных мест, где дети занимаются физическими упражнениями вне школы. Результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Основные места проведения внешкольных физических занятий n = 140

| Место занятий | Количество, чел. | Процент, % |
|---|---|---|
| Общественные парки | 60 | 42,9 |
| Дома или во дворе жилого комплекса | 55 | 39,3 |
| Школьные спортивные площадки | 15 | 10,7 |
| Платные спортивные клубы | 10 | 7,1 |
| Итого | 140 | 100,0 |

Как видно из Таблицы 2, основная часть активных школьников занимается в парках, дома или во дворе жилого комплекса. Совокупная доля таких респондентов составляет 82,2%. Это означает, что большинство детей реализует свою двигательную активность в условиях, которые не всегда приспособлены для систематических занятий физической культурой. В подобных пространствах, как правило, отсутствуют профессиональный педагогический контроль, методически выстроенная программа занятий, специализированное оборудование, а также гарантии безопасности и дозирования физической нагрузки. Только 10,7% школьников используют школьные спортивные площадки, а 7,1% посещают платные спортивные клубы.

Для выявления причин, препятствующих полноценной внешкольной физической активности, всем 285 респондентам был задан вопрос о главных лимитирующих факторах. Распределение ответов представлено на рис. 1.

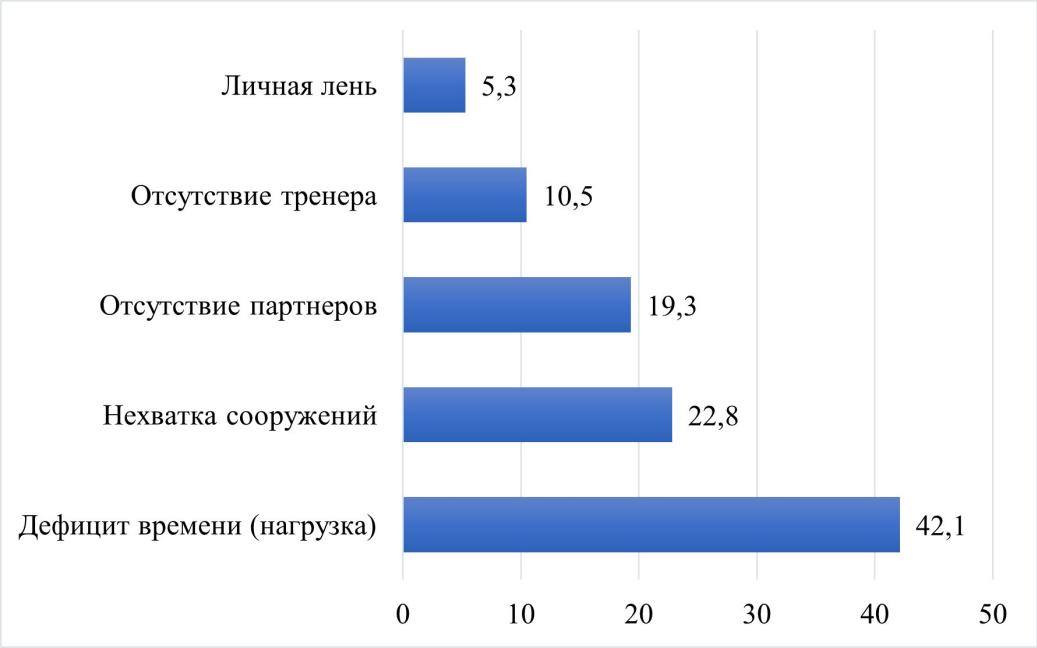



Рис. 1. Главные факторы, лимитирующие внешкольную двигательную активность, % n = 285

Результаты, представленные на Рисунке 1, показали, что доминирующим барьером является академическая перегрузка, на которую указали 42,1% респондентов. Вторым по значимости ограничителем выступает дефицит доступной спортивной инфраструктуры – 22,8%. Данный фактор показывает, что даже при наличии интереса к физическим На третьем месте находится отсутствие партнеров для совместных занятий — 19,3%. Таким образом, выявленные ограничения имеют комплексный характер. Они связаны не только с индивидуальной мотивацией ребенка, но и с организацией образовательного процесса, состоянием городской спортивной инфраструктуры и особенностями социальной среды. Полученные данные позволяют утверждать, что традиционная стихийная форма внешкольной двигательной активности в условиях мегаполиса не обеспечивает необходимого объема и качества физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

**Выводы**

Проведенное исследование показало, что в г. Чжэнчжоу существует выраженный разрыв между интересом младших школьников к физической активности и реальными возможностями ее регулярной реализации. Несмотря на то что 75,4% респондентов демонстрируют высокий уровень заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом, только 49,1% детей имеют возможность заниматься вне школы хотя бы эпизодически. Среди школьников, вовлеченных во внешкольную физическую активность, преобладают нерегулярные занятия: 62,9% занимаются лишь 1–2 раза в неделю. Кроме того, 82,2% активных школьников занимаются преимущественно в общественных парках, на площадях, дома или во дворах жилых комплексов, то есть в условиях, не обеспечивающих полноценного педагогического сопровождения, специализированной инфраструктуры и систематического контроля физической нагрузки. Основными факторами, лимитирующими внешкольную двигательную активность младших школьников, являются академическая перегрузка, дефицит доступной спортивной инфраструктуры и отсутствие партнеров для занятий. В сложившихся условиях специализированные физкультурно-оздоровительные лагеря представляются эффективной педагогической

формой компенсации дефицита двигательной активности.

**Библиографический список**

1. Государственный комитет здравоохранения КНР. Доклад о состоянии питания и хронических заболеваний жителей Китая, 2020 год = 国家卫生健康委员会. 中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）. 北京：人民卫生出版社, 2020.

2. Департамент физического воспитания, здравоохранения и художественного образования Министерства образования КНР. Опубликованы результаты восьмого Всекитайского обследования физического развития и здоровья учащихся = 教育部体育卫生与艺术教育司. 第八次全国学生体质与健康调研结果发布 // Китайская школьная гигиена = 中国学校卫生. 2021. Т. 42, № 9. С. 1281–1282.

3. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков : руководство / В. Р. Кучма. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2008.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. Москва : Спорт, 2021. 448 с.

5. Панов В. И. Экопсихология: психология экологического сознания и экологическая психология / В. И. Панов. Москва : ПИ РАО, 2004.

6. Трудности и стратегии совершенствования формирования кадров сельских учителей в условиях сокращения численности населения школьного возраста = 学龄人口减少背景下乡村教师队伍建设的困境与改善策略 // Новости образования Китая = 中国教育新闻网 : [сайт]. URL: http://m.jyb.cn/rmtzcg/xwy/wzxw/202405/t20240515_2111194691_wap.html (дата обращения: 08.05.2026).

7. Фу Сяолань. Доклад о развитии психического здоровья населения Китая в 2022 году = 傅小兰. 2022年中国国民心理健康发展报告 / Фу Сяолань. Пекин : Издательство общественных наук, 2023.

8. ЦК КПК, Государственный совет КНР. ЦК КПК и Государственный совет КНР обнародовали «План-программу “Здоровый Китай — 2030”» = 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》 // Китайское правительственное сетевое издание = 中国政·{网 : [сайт]. URL: https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm (дата обращения: 08.05.2026).

9. Чэнь Ган. Исследование развития и регулирования детских спортивных летних лагерей в Китае = 陈刚. 我国少儿运动夏令营发展与监管研究 // Вестник спортивной культуры = 体育文化导刊. 2015. № 6. С. 20–22.

10. Ши Гуанчжэнь. Исследование путей оптимизации программ лагерей физкультурно-спортивной деятельности на открытом воздухе для подростков в провинции Шаньдун = 石广贞. 山东省青少年户外体育活动营地课μ{优化路径研究. 2024.

**References**

1. State Health Commission of the People's Republic of China. Report on the Nutritional Status and Chronic Diseases of the Chinese Population, 2020 = 国家卫生健康委员会. 中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）. Beijing: People's Health Publishing House, 2020.

2. Department of Physical Education, Health, and Art Education of the Ministry of Education of the People's Republic of China. The results of the eighth All-China survey of students' physical development and health have been published = Ministry of Education, Department of Physical Education, Health and Art Education. The eighth nationwide survey of students' physical condition and health: results published // Chinese School Hygiene = 中国学校卫生. 2021. Vol. 42, No. 9. Pp. 1281–1282.

3. Kuchma V. R. Hygiene of Children and Adolescents: a guide. Moscow: GEOTAR-Media, 2008.

4. Matveev L. P. Theory and Methodology of Physical Culture: a textbook. Moscow: Sport, 2021. 448 p.

5. Panov V. I. Ecopsychology: the psychology of ecological consciousness and ecological psychology. Moscow: Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, 2004.

6. Difficulties and strategies for improving the training of rural teachers in the context of a declining school-age population = 学龄人口减少背景下乡村教师队伍建设的困境与改善策略 // China Education News = 中国教育新闻网 : [website]. URL: http://m.jyb.cn/rmtzcg/xwy/wzxw/202405/t20240515_2111194691_wap.html (accessed: 08.05.2026).

7. Fu Xiaolan. Report on the Development of Mental Health in the Chinese Population in 2022 = Fu Xiaolan. 2022 China National Report on Psychological Health and Development / Fu Xiaolan. Beijing: Social Sciences Publishing House, 2023.

8. Central Committee of the Communist Party of China, State Council of the People's Republic of China. The Central Committee of the Communist Party of China and the State Council of the People's Republic of China have unveiled the “Healthy China 2030” Action Plan = 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》 // Chinese government online publication = 中国政·{网 : [website]. URL: https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm (accessed: 08.05.2026).

9. Chen Gang. A study of the development and regulation of children's sports summer camps in China = 陈刚. 我国少儿运动夏令营发展与监管研究 // Bulletin of Sports Culture = . ..... 2015. No. 6. pp. 20-22.

10. Shi Guangzhen. A study of ways to optimize outdoor physical education and sports activity camp programs for teenagers in Shandong Province = 石广贞. 山东省青少年户外体育活动营地课μ{优化路径研究. 2024.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC: 373.3:796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_136

# FACTORS LIMITING EXTRACURRICULAR MOTOR ACTIVITY OF YOUNGER ZHENGZHOU SCHOOLCHILDREN AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION CAMPS

Wang Ning

*Public Relations and Social and Humanitarian Problems, Russian University of Sports "GTSOLIFK"*
*Moscow, Russia*
Postgraduate student *of the Department of Advertising,*
*e-mail: eening0205@gmail.com*
*ORSID 0009-0002-9076-9202*

**Annotation.** The article examines the problem of the deficit of extracurricular motor activity of younger schoolchil-dren in conditions of high academic workload and limited availability of urban sports infrastructure in Zhengzhou, Henan Province, China. The relevance of the study is determined by the contradiction between the state priorities of the Healthy China 2030 program, aimed at improving the health of children and adolescents, and the actual decrease in physical fitness indicators of schoolchildren, an increase in the prevalence of myopia, psycho-emotional stress and physical inactivity. The purpose of the study is to identify the main factors limiting extracurricular motor activity of primary school—age children in Zhengzhou, and based on the data obtained, to substantiate the socio-pedagogical need for the development of specialized physical education and recreation camps. The study involved 285 students in grades 1-6, aged 6 to 12 years. The main method was a questionnaire; data processing was carried out using descriptive mathematical statistics methods. The results showed that with a high level of interest in physical exercise, the majority of schoolchildren remain insufficiently involved in extracurricular physical education and sports activities. Only 49.1% of respondents have the opportunity to engage in physical education outside of school at least occasionally, while 62.9% of them train only 1-2 times a week. It is concluded that it is necessary to create specialized physical education and recreation camps as a pedagogically organized environment that ensures optimal motor activity, increased motor den-sity, the development of physical qualities and the formation of sustainable motivation for a healthy lifestyle.

**Keywords:** physical education, primary school students, physical activity, physical inactivity, extracurricular physical education and sports activities, physical education and recreation camp, sports infrastructure, school children's health, China, Zhengzhou.

**Cite as:** *Ning V.* Factors Limiting Extracurricular Physical Activity of Primary School Students in Zhengzhou as a Basis for the Development of Physical Education and Sports Camps // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 136-140. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_136.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026