

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТЕСТОВИХ ВПРАВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ США ТА РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ

Юрій ПЕТРИШИН

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано тестові вправи, які застосовуються для оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів у загальноосвітніх школах США та Російської Федерації. Представлено перелік тестових вправ та здійснено порівняння підходів до застосування цих вправ у Росії та США. Також проаналізовано рухові якості, рівень розвитку яких оцінюється в школах цих країн. За результатами дослідження визначено критерії, за якими оцінюється успішність виконання відповідних тестових вправ, та встановлено шкалу оцінювання, що застосовується при здачі нормативів.

Ключові слова: нормативи, тести, школа, США, Росія.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ
США И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Юрий ПЕТРИШИН

*Львовский государственный университет
физической культуры*

Аннотация. В статье проанализированы тестовые упражнения, которые используются для оценки уровня физической подготовленности учеников общеобразовательных школ США и Российской Федерации. В статье представлены тестовые упражнения и осуществлено сравнение подходов по использованию этих упражнений в России и США. Также проанализированы двигательные качества, уровень развития которых оценивается в школах этих стран. По результатам исследования определены критерии, по которым оценивается успешность исполнения тестовых упражнений, и шкала оценивания, используемая при сдаче нормативов.

Ключевые слова: нормативы, тесты, школа, США, Россия.

**A COMPARATIVE ANALYSIS
OF TEST EXERCISES OF PHYSICAL
TRAINING IN SECONDARY SCHOOLS
OF THE USA
AND THE RUSSIAN FEDERATION**

Yuriy PETRYSHYN

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The article analyses the test exercises which are used to assess the level of physical training of pupils in secondary schools of the USA and the Russian Federation. The article includes a list of test exercises and implemented by a comparison of approaches to the application of these exercises in Russia and the United States. As well as the motor qualities, the level of development which are estimated in the schools of these countries. According to the results of the study are defined criteria according to which evaluated the success of the relevant test exercises and set the scale of assessment which is used when depositing sporting regulations.

Key words: sporting regulations, tests, school, USA, Russia.

Постановка проблеми. На сьогодні вітчизняне фізичне виховання є тією складовою системою шкільної освіти, яка підлягає чи не найсуттєвішим змінам як програмно-нормативного забезпечення, так і в підходах до організації та змісту загалом усього процесу. Слід визнати, що шкільне фізичне виховання на сучасному етапі перебуває в стані перманентних змін та доопрацювань. Зазначені обставини не завжди позитивно сприяють досягненню загальної мети фізичного виховання з учнями різних вікових груп, а також зумовлюють численні дискусії між фахівцями щодо необхідності реформ у тому вигляді, в якому вони здійснюються.

Однією з важливих змін, що передбачена сучасною програмою з фізичної культури, є зменшення або й узагалі повне скасування низки нормативів фізичної підготовленості учнів. Такий підхід покликаний забезпечити профілактику негативного впливу надмірного фізичного навантаження на організм дітей, а отже – знизити можливість перевтоми, функціональних розладів тощо. Запропоновані новації фактично повністю змінили систему оцінювання, яка була традиційною для середньої школи впродовж багатьох десятиліть. Також це зумовило

виникнення різних точок зору серед фахівців, що або заперечують такий підхід, або ж підтримують його.

Серед низки аргументів щодо згаданої проблематики вважаємо за необхідне вивчення досвіду провідних світових країн у підходах до застосування нормативів фізичної підготовленості з учнями загальноосвітньої школи. У цій статті ми детальніше розглянемо особливості застосування таких нормативів у системі загальної освіти США та Російської Федерації. Вибір саме цих країн зумовлений тим, що їхні системи фізичної культури впродовж тривалого часу були і залишаються конкурентними. Крім цього, у згаданих країнах працюють провідні фахівці, які застосовують власні підходи до вирішення специфічних завдань фізичного виховання, що неодмінно є важливим для вітчизняної науки як в історичному аспекті, так і з погляду сучасного стану.

Дослідження виконано в межах теми «Обґрунтування нормативної бази рівня фізичної підготовленості учнів 5–9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер державної реєстрації: 0112U003242).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останнього часу багато авторів досліджували широкий спектр питань, пов'язаних із тими чи іншими складовими процесу фізичного виховання в Сполучених Штатах. Зокрема, дошкільне фізичне виховання вивчали С.І. Гуськов та Є.І. Дегтярьова (2004 р.) [3]. О.В. Віндюк досліджувала особливості спортивно-оздоровчої роботи з дітьми 5–7 років, а також аналізувала історію шкільних програм із фізичного виховання в США (2001 р.) [2].

Дослідження особливостей тестування рівня фізичної підготовленості школярів у середніх школах США здійснив А.Б. Мандюк (2013 р.).

Щодо наукових праць, пов'язаних із різноманітними аспектами фізичного виховання в загальноосвітніх школах Російської Федерації, слід виокремити такі: Ю.В. Васьков «Инновационные подходы в организации учебного процесса учащихся общеобразовательных школ» (2012 р.); Л.Н. Прогонюк «Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе» (2000 р.); І. Ю. Беркутова «Совершенствование процесса развития двигательных возможностей учащихся общеобразовательной школы путём оптимизации физической нагрузки через интегрированное обучение» (2012 р.) [1].

Концептуальні підходи до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах Росії вивчав А.П. Матвеев (2005, 2009 рр.). Особливості профільного навчання спортивної спрямованості досліджувала Є. В. Котова (2012 р.) [4].

Водночас, у доступних нам літературних джерелах недостатньою мірою подано аналітично-порівняльні погляди науковців щодо ефективності процесу фізичного виховання в різних країнах.

Мета дослідження – визначити особливості застосування тестів фізичної підготовленості в загальноосвітніх школах США та Російської Федерації.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- аналіз та синтез.

У контексті обраної проблематики насамперед слід вказати на досить значні відмінності в підходах до програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання в США та Росії. Незважаючи на те, що згадані країни мають, по суті, досить схожий федеративний устрій, відповідна нормативна регламентація в них усе ж різна. У Російській Федерації навчання в загальноосвітній школі здійснюється за уніфікованими програмами, що затверджується відповідним федеральним міністерством. Програми з тих чи інших навчальних дисциплін проходять подальше затвердження також на рівні автономних республік, округів та інших федеральних одиниць, проте це радше формальність, адже зміст відповідних нормативних документів залишається практично не змінним. У США підхід дещо інший. Підходи до організації навчального процесу, зокрема й фізичного виховання, можуть різнитися не лише на рівні окремого штату, шкільного округу, а й навіть на рівні окремо взятої школи. Це зумовлено досить значним впливом таких структур, як шкільні комітети, до складу яких належать представники ба-

тківських комітетів та громадськості. Шкільні комітети є повноважними у справі виділення коштів, добору кадрів а також навчальної літератури для тих чи інших дисциплін. Слід, що-правда, зазначити, що вся навчальна література повинна обов'язково бути затвердженою й рекомендованою відділами освіти відповідних штатів.

Отже, процес фізичного виховання в загальноосвітніх школах Росії здійснюється на основі державної навчальної програми з фізичної культури [5]. В США аналогом цього документа є «Інструкції з фізичної культури», які розробляють і затверджують відділи освіти окремих штатів [7].

Надалі детальніше зупинимося на змісті тестових вправ, що застосовуються на уроках фізичної культури в Росії та США.

У Російській Федерації тестові нормативи є складовою оцінювання у фізичному вихованні. За результатами складання відповідних нормативів рівень фізичної підготовленості учня може бути оцінений як низький, середній або високий [5].

Згідно з навчальною програмою з фізичної культури, затвердженою 2007 року, для учнів різних вікових категорій у загальноосвітніх школах Російської Федерації передбачено такі тестові вправи: біг на 30 м, човниковий біг (3x10м), стрибок у довжину з місця, 6-хвилинний біг, нахил вперед із положення сидячи, підтягування на високій перекладині з вису (табл. 1).

Таблиця 1

Тестові вправи для оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів у Російській Федерації

№ з/п	Фізичні якості	Контрольні вправи (тест)
1	Швидкісні	Біг 30 м
2	Координаційні	Човниковий біг (3x10 м)
3	Швидкісно-силові	Стрибок у довжину з місця
4	Витривалість	6-хвилинний біг
5	Гнучкість	Нахил уперед з положення сидячи
6	Силові	Підтягування на високій перекладині з вису

Як бачимо, кожна тестова вправа передбачає оцінювання однієї з шести рухових якостей, які, власне, розвиваються впродовж навчання в загальноосвітній школі. Якщо аналізувати зміст згаданих вправ, то слід відзначити, що вони є класичними й для вітчизняної практики шкільного фізичного виховання. Деяко інший підхід застосовувався при оцінюванні витривалості, адже досить тривалий час тестовою вправою був біг на певну дистанцію, довжина якої залежала від віку учнів, скажімо, біг на 500 м, 1000 м тощо. Зараз у процесі фізичного виховання в школах Росії для оцінювання рівня розвитку витривалості застосовують модифікований варіант тесту Купера.

Щодо застосування нормативів фізичної підготовленості в загальноосвітніх школах США, то цілком природним є той факт, що такі нормативи застосовуються. Це органічно вписується в підходи до перевірки успішності особистості практично в усіх сферах діяльності, що майже завжди в США передбачає складання тих чи інших тестів. Тести фізичної підготовленості широко застосовувалися в Сполучених Штатах уже в період після Другої Світової війни і були реакцією на незадовільний рівень фізичної підготовленості учнівської молоді. Слід зазначити, що всі нормативні документи у сфері фізичної культури та спорту, незалежно від законодавства штату, в якому вони були прийняті, повинні базуватися на національних стандартах, які розроблені NASPE (Національна асоціація Спорту та Фізичного виховання) та іншими загальнонаціональними організаціями. Іншими словами, ці рекомендації обов'язково повинні враховувати відділи освіти окремих штатів та адміністрації відповідних шкіл [6].

У зв'язку з об'єктивними труднощами аналізу програмно-нормативної бази фізичного виховання в усіх штатах, ми в межах цієї публікації зупинимося на аналізі тестових нормативів, передбачених в «Інструкції з проведення тестів фізичної підготовленості», затверджених

відділами освіти штатів Міссурі та Каліфорнія [7]. Згаданим документом передбачено виконання таких тестових вправ: біг/ходьба на одну милю, піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення напівсид, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вис на перекладині, нахил вперед із положення сидячи. У табл. 2 наведено тестові вправи та відповідні їм рухові якості, що оцінюються в межах певного тесту.

Таблиця 2

Тестові вправи для оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів у США

№ п/п	Чинник, що оцінюється	Контрольні вправи (тест)
1	Аеробний потенціал	біг/ходьба на одну милю
2	Силова витривалість	піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення напівсид
3	Сила	- згинання-розгинання рук в упорі лежачи; - підтягування; - вис на перекладені
4	Гнучкість	нахил уперед із положення сидячи

Слід зазначити, що оцінка за виконання вправи виставляється за шкалою А-В-С-D-E, де «А» – найвища оцінка (аналог «відмінно»). Як видно з таблиці, при оцінюванні деяких рухових якостей у межах одного тесту застосовуються декілька вправ. Скажімо, для оцінювання сили використовується не одна, а три вправи. Характерно, що виконуючи вправу «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», учень може претендувати на найвищу оцінку «А». Тоді як певний результат у підтягуванні дозволить розраховувати лише на «В» [7].

Це одна з особливостей тестових вправ, що застосовуються в США. Йдеться про те, що за умови неспроможності виконати учнем певну вправу йому пропонують полегшену її модифікацію або ж узагалі альтернативну вправу. Наприклад при здачі нормативу «на гнучкість» перша тестова вправа, яка дозволяє учневі претендувати на найвищу оцінку «А», передбачає виконання нахилу з вихідного положення «сид», при цьому результат фіксується в сантиметрах. Якщо учень не здатен показати у згаданій вправі необхідний результат, він може виконувати модифікований варіант тесту, який передбачає виконання нахилу з вихідного положення «сид, ліва/права нога зігнута». Таке вихідне положення дозволяє дещо збільшити результат виконання тестового завдання. Особливістю цього варіанту здачі нормативу є те, що кінцевий результат фіксується вже не в сантиметрах, а дюймах. Третя модифікація тесту передбачає виконання нахилу з вихідного положення «сид, ноги нарізно». Такий підхід ще більше полегшує тестову вправу, але при цьому учень може претендувати лише на «С» (аналог нашого «задовільно»). Результат виконання вправи також фіксується в дюймах.

Таблиця 3

Порівняння тестових вправ фізичної підготовленості в загальноосвітніх школах США та Російської Федерації

Контрольні вправи	
США	Російська Федерація
1. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	1. Біг 30 м
2. Вис на перекладині	2. Човниковий біг (3x10 м)
3. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення напівсиди	3. Стрибок у довжину з місця
4. Біг/ходьба на одну милю	4. 6-хвилинний біг
5. Нахил уперед із положення сидячи	5. Нахил уперед із положення сидячи
6. Підтягування	6. Підтягування на високій перекладині з вису

Як бачимо, по суті, для учня створюються такі умови, при яких він у будь-якому випадку може здати тестовий норматив. Можна припустити, що такий підхід сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою, адже в силу тих чи інших обставин не всі учні спроможні з однаковим рівнем ефективності виконувати відповідну тестову вправу.

Проаналізувавши підходи до застосування тестових вправ фізичної підготовленості в загальноосвітніх школах США та Російської Федерації, відзначаємо, що спектр рухових якостей, які оцінюються в російських школах є ширшим. У певних штатах у загальноосвітніх школах США не застосовуються тести для оцінювання швидкості та спритності. У той самий час кількість тестових вправ у школах Росії та США є практично однаковою (див. табл. 3). Як бачимо, зміст окремих тестів відрізняється, передусім, через дещо різні підходи в оцінюванні. Тоді як у російських школах застосовують тести з уніфікованими вправами, у школах США – передбачена можливість застосування модифікованих вправ.

Висновки. У загальноосвітніх школах Російської Федерації та США в процесі фізичного виховання застосовуються тести оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів. Застосування цих тестів регламентується спеціальними програмними документами, які затверджуються відповідними структурами виконавчої влади.

Спектр рухових якостей, які треба оцінити в загальноосвітніх школах Росії ширший, ніж у школах США. Складання нормативу фізичної підготовленості передбачає отримання відповідної оцінки як у школах США, так і в Російській Федерації. У США ця оцінка виставляється за градацією від «А» до «Е» (п'ятибальна шкала), у школах Російської Федерації за результатами складання тестового нормативу рівень фізичної підготовленості учня може бути оцінений як «низький», «середній» або «високий».

Перспективи подальших досліджень. Важливим аспектом, який потребує подальшого аналізу, є визначення підходів до формування власне самих нормативів. Цікавим є встановлення домінантного фактора, який визначає кількісні характеристики відповідної тестової вправи в різних країнах.

Список літератури

1. Беркутова И. Совершенствование процесса развития двигательных возможностей учащихся общеобразовательной школы путём оптимизации физической нагрузки через интегрированное обучение / Ирина Беркутова, Мария Николаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Вип. 2 (84). – С.19–22.
2. Виндюк О. В. История развития школьных программ по физическому воспитанию в США / Виндюк О.В. // Педагогика і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. – К. ; Запоріжжя, 2001. – Вип. 21. – С. 292 – 295.
3. Гуськов С. Про фізичне виховання дошкільнят у зарубіжних країнах / С. Гуськов, Є. Дегтярьова // Фізична культура. – 2004. – №.4 – С. 35–42.
4. Котова Е. В. Концептуальные основы внедрения профильного обучения по спортивному направлению в общеобразовательные школы / Котова Е. В. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 86–88.
5. Программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов с направленным развитием двигательных способностей / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М., 2000.
6. Moving Into The Future: National Standards for Physical Education [Electronic resource]. – Access mode.: <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/>
7. Missouri Physical Fitness Assessment Manual [Electronic resource]. – Access mode: <http://successps.pbworks.com>