

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

імені Івана Боберського

## КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сороколів Н. С.

### ЛЕКЦІЯ № 1

з навчальної дисципліни

## ЗАРУБІЖНІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Тема: Фізичне виховання в системі середньої освіти США**

### План

1. Особливості системи середньої освіти у Сполучених Штатах Америки.
2. Організація навчального процесу в середніх школах Сполучених Штатах Америки.
3. Програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання в США.
4. Тенденцій розвитку фізичної культури у середніх школах США.
5. Організації відповідальні за фізичне виховання в США.
6. Історичні передумови впровадження тестування рівня фізичної підготовленості в середні школи США.

### 1. Особливості середньої освіти в США

Освіта в США переважно державна. Вона контролюється та фінансується федеральною владою, владою окремих штатів та місцевою владою.

Безкоштовні державні школи зазвичай управляються демократично обраними шкільними радами (*school boards*), кожна з яких має юрисдикцію над шкільним округом. Усі штати поділений на шкільні округи; на чолі кожного стоїть шкільний комітет (рада), у функції якого входить розгляд всіх питань, що визначають роботу шкіл і розмір шкільного бюджету, прийом і звільнення вчителів, їх зарплата, відбір і рекомендації підручників тощо. Шкільні ради визначають шкільні програми та визначають джерела їх фінансування.

В державних школах навчається близько 85% дітей, інша частина відвідує платні приватні школи, більшість з яких мають певне релігійне спрямування.

Програми початкової та Середньої шкіл передбачають обов'язкове фізичне виховання.

Старша школа (*англ. high school*) — останній етап середньої освіти в США, який триває з 9 по 12 класи. На фізичну культуру, при цьому відводиться 1-2 роки.

### 2. Організації навчального процесу в середніх школах США

Крім поділу на потоки за тестовим відбором, учні класу часто розбиваються на різні групи в залежності від рівня знань з того чи іншого предмету. Справа в тому, що в американських школах не існує перевірних іспитів і всі учні переходять з класу в

клас незалежно від своїх успіхів. Коли виявляється, що деякі учні класу не можуть засвоювати новий учбовий матеріал, їх об'єднують в окремі групи.

Диференціація навчання відбувається за допомогою зовнішньо демократичного способу вибору предметів. Для всіх учнів обов'язковими є невелика кількість предметів: рідна мова, суспільні дисципліни, фізкультура, природознавство і математика. Програма необов'язкових (елективних) предметів включає до сотні різноманітних курсів.

В середній школі обов'язкові предмети викладаються за програмами, єдиними для всіх шкіл штату. Порядок проходження різних тем, швидкість і методика викладення навчального матеріалу визначаються учителем. Підручників як таких немає. У великих книгах-каталогах перераховано багато посібників з кожного предмету. Вчитель може вибрати 5-6 книг, після уважного ознайомлення з ними здійснюється замовлення для усіх учнів. Урок триває 40 хвилин, перерви короткі. Наповнюваність класів — 20-25, а в спеціальних класах — не більше 12—15 учнів. Багато шкіл обмежують тижневе навантаження учнів 18-19 годинами, натомість багато часу віддається факультативам.

Усні відповіді непопулярні, домінуюча форма перевірки — тест; екзамен — це просто великий тест. Випускних екзаменів немає. Замість цього в 11-му класі учні складають SAT (Scholastic Aptitude Test) — тригодинний тест, що складається з двох частин (рідна мова і математика). Протягом 12-го класу школярі розсилають по університетах результати цього тесту (в балах) разом із списком пройдених ними предметів (з оцінками).

### **3. Програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання в США.**

Особливістю фізичного виховання в США є наявність загальнонаціональних стандартів у цій сфері, а також рекомендацій провідних організацій з фізичної культури та спорту, які стосуються розробки шкільних програм з фізичного виховання.

Кожен шкільний округ, школа, вчитель фізичного виховання повинні складати власну програму, враховуючи положення та рекомендації урядових програм, адаптовуючи існуючі наукові теоретичні концепції до умов конкретної общини, школи або класу.

На практиці складанням шкільних програм займаються відділи освіти адміністрацій штатів, а в більшості штатів (понад 60%) програми складаються на рівні самих шкіл на основі рекомендацій провідних організацій в цій сфері.

Кількість навчального часу, що відводиться для занять фізичним вихованням, в різних штатах є приблизно такою:

- 936-1320 год. на рік – 12,2%;
- 360-780 год. на рік – 26,8 %;
- 120-270 год. на рік – 43,9 %;
- не визначено – 17,1%.

Перший етап розробки навчальної програми на місцевому рівні здійснює спеціально створена комісія, що складається з викладачів фізичного виховання, адміністратора школи, координатора навчальних програм на рівні округу, батьків. Ця комісія визначає цілі програми та спектр різновидів рухової активності, що рекомендуються в навчальних курсах для кожного класу. На другому етапі складання програми кожен викладач робить її більш спеціалізованою, такою, що відповідає потребам кожного класу, з врахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

В 1996 році Національною асоціацією Спорту та Фізичного виховання розроблено стандарти рівня підготовленості вчителів фізичного виховання. Ці ж стандарти є критерієм для акредитації університетських програм підготовки вчителів фізичного виховання.

Серед нормативних документів у сфері освіти США слід згадати і про такі як: «Нація готова: вчителі 21 століття», «Доповідь національної комісії з викладання і майбутнього Америки», «Здоров'я нації 2010», «Національні стандарти у фізичному вихованні» та ін.

Серед позитивних аспектів ліберального підходу до формування шкільних програм з фізичного виховання можна віднести такі:

- кожна школа самостійно визначає кількість часу, що відводиться на фізичне виховання кожного класу;

- шкільний округ, школа, вчитель фізичної культури або навіть окремих клас можуть обирати види спорту і рухової активності для занять на уроках фізичної культури та факультативних заняттях;

- при складанні відповідних програм максимально враховуються такі фактори: політика відповідного штату щодо фізичного виховання; соціально-культурні, етнічні та інші особливості громади, яка проживає на відповідній території; наявна матеріально-технічна база; рівень фізичної підготовленості конкретної групи школярів; потреби, інтереси, рухові здібності дітей; спортивна спеціалізація вчителя фізичної культури.

Можливі негативні аспекти підходу до складання програм з фізичного виховання в США пов'язані, насамперед, з тим, що в деяких школах на уроки фізичної культури може відводитись досить мала кількість годин. Зокрема, певні навчальні заклади практикують проведення таких уроків усього 1-2 рази на тиждень, або й узагалі відмовляються від обов'язкових занять.

#### 4. Тенденції розвитку фізичної культури у середніх школах США

Пріоритети в програмах з фізичного виховання у середніх школах США

Варіанти відповідей	Початкова школа (%)	Середня школа (%)	Старша школа (%)	Загалом (%)
Оздоровчий фітнес	33	63	67	49
Рухові навички та форми рухів	53	17	13	33
Формування характеру, особиста та соціальна культура	12	12	12	12
Підготовка до змагань	2	9	8	6
Кількість шкіл	522	308	302	1211

Таблиця 2. Найпоширеніші різновиди рухової активності в школах США (n=1211)

Варіанти відповідей	Початкова школа (%)	Середня школа (%)	Старша школа (%)	Загалом (%)
1. Баскетбол	91	96	94	93
2. Персональний фітнес	85	89	92	88
3. Волейбол	82	93	91	88
4. Стрибки зі скакалкою	97	85	66	86
5. Футбол (європейський)	84	85	81	83
6. Бейсбол/ софтбол	64	85	84	75
7. Американський футбол	63	88	78	74
8. Танці	83	67	51	70
9. Дисковий спорт (метання тарілок «Фрісбі»)	60	74	78	69
10. Різновиди хокею	62	73	56	64

11.	Боулінг	74	43	43	57
12.	Теніс	48	53	74	56
13.	Легка атлетика	58	60	46	56
14.	Важка атлетика	18	63	93	50
15.	Гандбол	19	50	60	39
16.	Гольф	27	37	40	34

## 5. Організації відповідальні за фізичне виховання в США

Загалом, питанням фізичного виховання, зокрема, розробкою відповідних рекомендацій та програм займається досить велика кількість структур до компетенції яких входить діяльність й у інших сферах. Наприклад, такі організації як Американське онкологічне товариство, Американська асоціація діабету, а також Американська асоціації серця проводять власні дослідження на основі яких розробляються рекомендації, щодо занять руховою активністю [6]. Згаданими організаціями фізичне виховання розглядається як невід’ємна складова шкільної освіти, спрямована на забезпечення здоров’я та благополуччя учнів середніх шкіл. Фізичне виховання також визнається центральним компонентом шкільних програм охорони здоров’я, метою яких є, насамперед, профілактика ожиріння та супутніх цьому явищу захворювань серцево-судинної системи.

Організацією республіканського значення є NCPPA – Національна коаліція пропаганди рухової активності. Ця організація курує питання організації раціонального дозвілля, в тому числі серед учнівської молоді. Масштабним документом, розробленим за участі NCPPA є «Національний план рухової активності».

Значна кількість програм з фізичного виховання систематизована на спеціальному веб-порталі під назвою PHYSICAL EDUCATION CENTRAL [12]. Цей електронний ресурс дозволяє будь-якому користувачеві знайти програму тренування, яка б відповідала його віку, статі та вподобанням. Згадані програми, знову ж таки, нагадують радше спрощений варіант звичного для нас конспекту уроку з фізичної культури на певну тему (гімнастика, баскетбол, волейбол тощо).

## 6. Історичні передумови впровадження тестування рівня фізичної підготовленості в середні школи США.

У 1957 році було апробовано перший тест рухової підготовленості підлітків, розрахований на дітей 4—12 класів. Складався він із 7 пунктів. За допомогою бігу на 600 ярдів (приблизно 500 м) вимірювався рівень тренуваності серцево-дихальної системи; забіг на 50 ярд (приблизно 45 м) тестував швидкісні можливості; човниковий біг був засобом визначення рівня розвитку швидкості та спритності; стрибок у довжину з місця повинен був виявити розвиток силових можливостей. Для рівня розвитку сили та силової витривалості також застосовувалось підтягування на перекладині для юнаків і модифікований вид підтягування для дівчат. Крім згаданих тестів застосовувались також метання м’яча та підйом верхньої частини тіла із положення лежачи на спині. Щорічно таке тестування проходило понад 20 мільйонів школярів. Результати порівнювалися зі встановленими нормами. Програма тестування не раз піддавалася змінам. Наприклад, було виключено метання м’яча; вправи на підйом верхньої частини тіла із положення лежачи на спині почали виконуватися з зігнутими у колінах ногами замість прямих; бігова дистанція в 1 милю і більше (приблизно 1600 м.) була замінена дистанцією у 600 ярдів. Виникали суперечки і з деяких інших пунктів тесту. Але у кінці 60-х років було зроблено висновок, що тест є мірилом фізичних здібностей, а не істинним показником здоров’я. Для того, щоб тест

рухової підготовленості підкреслював взаємозв'язок між здоров'ям та фізичною активністю, було запропоновано три позиції, а саме:

- визначити діапазон функціональних можливостей від обмежених до найширших;
- визначати можливості, які належить збільшувати за допомогою певного виду фізичної активності;
- чітко відображати рівень індивідуальної рухової підготовленості, а також зміни у функціональних можливостях, які визначаються за допомогою відповідних показників [8].

## 2. Тести рівня фізичної підготовленості школярів

Усі 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 [8].

Надалі, детальніше зупинимося безпосередньо на змісті самих тестів рівня фізичної підготовленості школярів. Так, для оцінки рівня розвитку аеробного потенціалу організму в «Інструкції з проведення тестів фізичної підготовленості» затверджених відділами освіти штатів Міссурі та Каліфорнія пропонується біг на одну милю для хлопців та дівчат. В таблиці 1, відповідно до віку, зазначені нормативи, які повинні скласти учні для отримання відмінної оцінки. Характерно, що для отримання оцінки «А» (аналог нашого «відмінно»), при складанні тесту, оцінюється час виконання вправи, а вже оцінці «В» (аналог нашого «добре»), відповідає кількість кіл, яку здатен подолати учень [9].

Таблиця 1. Тестові нормативи для оцінки аеробних можливостей школярів штату Міссурі

Вік	Дівчата	Хлопці
	Оцінка «а» Біг/ходьба на одну милю (Хв.)	
10	12.30	11.30
11	12.00	11.00
12	12.00	10.30
13	11.30	10.00
14	11.00	9.30
15	10.30	9.00
16	10.00	8.30
17	10.00	8.30

Як видно з таблиці, норматив оцінки аеробних можливостей організму школярів поступово зростає відповідно до збільшення віку. Особливістю виконання цієї вправи є те, що учень може долати відповідну дистанцію чергуючи біг та ходьбу.

Наступний тест запропоновано для оцінки силової витривалості учнів (таблиця 2) [9]. Його суть полягає в підніманні тулуба з горизонтального положення в положення напівсид. Основне навантаження, при виконанні вправи, припадає на м'язи-згиначі тулуба.

Таблиця 2. Тестові нормативи для оцінки силової витривалості школярів штату Міссурі

Вік	Дівчата	Хлопці
	Оцінка «а»	

	(кількість разів)	
10	30	35
11	32	37
12	35	40
13	37	42
14	37	45
15	36	45
16	35	45
17	34	44

Щодо специфіки цього тесту, цікавим є факт поступового зменшення з віком кількості разів виконання вправи необхідних для отримання позитивної оцінки. Йдеться, власне, про період 13-14 років для дівчат та 14-16 років для хлопців. Причини такого підходу слід детальніше вивчати в межах окремого дослідження, що дозволить об'єктивно оцінити обставини, які зумовлюють саме таку вікову динаміку тестових нормативів. У вітчизняному фізичному вихованні, до слова, завжди практикувалося поступове збільшення тестових нормативів майже у всіх вправах, аж до періоду навчання в одинадцятому класі.

Ще один тест, спрямований на оцінку силових можливостей, який практикується в школах США, передбачає виконання таких вправ:

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- підтягування;
- вис на перекладені.

Характерно, що всі ці три вправи виконуються в межах одного тесту, різниця між ними полягає у відповідності конкретної вправи певній оцінці. Наприклад, 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».

Для оцінки розвитку гнучкості в середніх школах США використовується класична вправа, яка передбачає виконання учнем максимального нахилу з вихідного положення «сид» [9]. Для фіксації результату використовується спеціальний прилад зі шкалою виміру представленою в сантиметрах та дюймах. При здачі відповідного нормативу вчитель слідкує за «чистотою» виконання вправи та фіксує показник за результатами двох спроб. Звертає на себе увагу та обставина, що до протоколу заноситься, власне, той результат, який був повторений учнем двічі. Тобто, учень, за певних обставин, може виконати три і більше спроб.

У таблиці 3 представлені нормативи оцінки рівня розвитку гнучкості школярів у штаті Міссурі.

Таблиця 3. Тестові нормативи для оцінки гнучкості школярів штату Міссурі

Вік	Дівчата			Хлопці		
	а (см)	б (дюйми) одна нога зігнута	с (дюйми) ноги нарізно	а (см)	б (дюйми) одна нога зігнута	с (дюйми) ноги нарізно
10	28	9	3.0	25	8	1.0
11	29	10	3.0	25	8	1.0
12	30	10	3.5	26	8	0.5
13	31	10	3.5	26	8	0.5

14	33	10	4.5	28	8	1.0
15	36	12	5.0	30	8	2.0
16	34	12	5.5	30	8	3.0
17	35	12	4.5	34	8	3.0

Як видно з таблиці, тестовий норматив містить, по суті, не одну, а три вправи. Перший варіант задачі нормативу, який дозволяє учневі претендувати на найвищу оцінку «А», передбачає виконання нахилу з вихідного положення «сид», при цьому, результат фіксується у 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 задачі нормативу є те, що кінцевий результат фіксується вже не у сантиметрах а дюймах. Саме така вказівка зазначається у відповідній інструкції. Не можна однозначно говорити про мотиви такого підходу, це питання потребує додаткового уточнення. Виконання цього варіанту вправи дозволяє учневі претендувати на оцінку «В». Зазначимо, що 1 дюйм = 2,54 см.

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 у дюймах.

Якщо проаналізувати динаміку зміни результатів відповідно до віку, бачимо, що тестові нормативи, здебільшого, передбачають поступове збільшення результату виконання тестової вправи.

Вагомим досягненням у галузі тестування у США є робота зі стандартизації тестів і перевірка на об'єктивність та надійність отриманих результатів. Об'єктивність тесту передбачає можливість одержання схожих результатів при його застосуванні двома і більше викладачами в одній і тій же групі. Надійними результати визнаються лише тоді, коли досліджувані у двох або більше спробах стійко показують приблизно однакові результати, що характеризують їх істинні можливості. Ці критерії визначаються за допомогою методів статистики.

*Крім загальноосвітніх програм в США діють декілька загальнонаціональних програм тестування рівня фізичної підготовленості дітей та молоді, які розроблені провідними організаціями в області фізичного виховання та спорту та Президентською радою з фізичної підготовленості та спорту. Це такі програми як «Виклик президента», «Фітнесграма», «Фізікл бест» тощо.*

### **3. Програма тестування рівня фізичної підготовленості «Виклик президента»**

Згадані вище тестові вправи лежать також в основі спеціальної програми занять фізичною підготовкою, що побудована на тестах і розроблена для дітей та підлітків віком від 6 до 17 років. Програма «Виклик президента» була започаткована в 1986 році президентом США Рональдом Рейганом. На сьогодні програма включає в себе 10 тестових вправ. У ній зазначено три варіанта нормативів залежно від рівня фізичної підготовленості. Нормативи диференціюються залежно від віку та статі. Якщо учень спроможний виконати на високому рівні усі тестові вправи він може отримати спеціальну президентську відзнаку, що надається у формі іменного посвідчення за підписом президента [10].

Окрім результатів складання тестових нормативів для оцінки рівня фізичної підготовленості, зокрема в штаті Каліфорнія, враховують також особливості тілобудови. При цьому оцінюється відсоток жирової тканини та гармонійність розвитку м'язового компоненту [7].

*«Physical best» - це комплексна освітньо-оздоровча програма розроблена викладачами фізичної культури для викладачів фізичної культури, яка зосереджена на :*

- *навчанні усіх дітей незалежно від рухових задатків, фізичних та психічних можливостей, або дітей з тими чи іншими вадами;*
- *перехід учнів до самостійної рухової активності задля власного рівня здоров'я та тренуваності;*
- *сприяттві регулярній руховій активності для задоволення та розваги.*

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Бессарабова О. Н. Образовательные стандарты средней школы США: состояние и тенденции развития : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ольга Николаевна Бессарабова ; Волгоград. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2006. – 223 с.
2. Виндюк О. В. История развития школьных программ по физическому воспитанию в США / О. В. Виндюк // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. – Київ ; Запоріжжя, 2001. – Вип. 21. – С. 292–295.
3. Мандюк А. Зарубіжні системи фізичного виховання : курс лекцій / Андрій Мандюк, Наталія Сороколіт.– Львів : ЛДУФК, 2018.– 64 с.

#### **Допоміжна:**

4. Виндюк О. В. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5–7 років у спортивно-оздоровчих установах США : дис. ... канд. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Виндюк О. В. ; Гуманітарний ун-т "Запорізький ін-т держ. та муніципального управління". – Запоріжжя, 2003. – 218 с.
5. Волкова С. С. Физическая культура – составляющая ЗОЖ в США и Украине / Волкова С. С., Виндюк О.В. // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 4–6 квітня 2003 р., м. Харків. – Харків, 2003. – Т. 1. – С. 102–108.