

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА КИТАЯ И РОССИИ

Г.Н. Колосов, *старший преподаватель*  
Петрозаводский Государственный Университет  
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-6-1-230-233

*Аннотация.* Одним из основных факторов оценки объективности и правильности выбранного направления спортивных занятий по физической культуре, своевременной корректировки учебно-тематического плана, программы спортивной подготовки школьников и эффективного контроля динамики тренированности своих подопечных являются контрольные или контрольно-переводные нормативы. В данной работе подробно описаны контрольные нормативы по физической культуре у старшего возраста школьников Китая и России, проведен их сравнительный анализ. Результат исследования: проведен сравнительный анализ контрольных нормативов по физической подготовленности школьников старшего возраста Китая и России, выделены их сходства и отличия.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, старшие школьники, нормативные показатели, спорт, физическая культура.

Несмотря на видимую схожесть системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (далее по тексту – РФ) и Китайской Народной Республики (далее по тексту – КНР) имеют существенные различия по направленности, объёму, содержанию, организации.

Спорт в Китае издавна ассоциировался с боевыми искусствами. Сегодня Китай состоит из множества соревновательных видов спорта. В Китае есть свое собственное четырехлетнее мультиспортивное мероприятие, похожее на Олимпийские игры, называемое Национальными играми. Также стоит отметить, что в связи с успешным проведением Олимпийских игр в Пекине Государственный совет КНР утвердил, что с 2009 года ежегодно 8 августа будет отмечаться как «Национальный день фитнеса».

Школьное физическое воспитание в КНР имеет сбалансированную организацию. Процесс физического воспитания в школах направлен на воспитание у школьников идеи пожизненных занятий физиче-

скими упражнениями и спортом, развитие системы знаний о физической подготовке, двигательных навыков и привычки активной двигательной деятельности, в том числе во внеурочное время. В Китае продолжается проводиться экспериментальная работа по внедрению физической культуры, как одного из предметов для вступительных экзаменов в отдельные ВУЗы. Этот опыт постоянно обобщается и совершенствуется для дальнейшего распространения.

Министерства образования РФ заинтересовано в том, чтобы последующее поколение было здоровым, поэтому существуют нормы, которые должны определять уровень развития физических качеств. Нормативные показатели определяют уровень физической подготовленности, функционального состояния или физического развития учащихся.

Нормативы в школьной системе образования РФ разделяются на определение 5 основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Таблица 1. Уровень физической подготовленности учащихся старшем звене школы РФ

Контрольное упражнение/тест	Пол	Уровень					
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		10 класс			11 класс		
<b>Скоростные способности.</b>							
Бег 30м, с	М	4,8 и <	5,2-5,5	5,6 и >	4,7 и <	5,1-5,4	5,5 и >
	Д	4,9 и <	5,4-5,8	5,9 и >	-	-	-
Бег 60м, с	М	-	-	-	-	-	-
	Д	9,7 и <	-	10,7 и >	-	-	-
Частота бега на месте, кол-во шагов за 5с	М	-	-	-	-	-	-
	Д	23	20-21	18 и <	-	-	-
<b>Скоростно-силовые способности</b>							
Прыжок в длину с места, см	М	240	220	190	250	230	195
	Д	210	185	170	215	190	175
Тройной прыжок в длину с места, см	М	737	691	635	779	715	667
	Д	-	-	-	-	-	-
Метание набивного мяча 1кг из положения стоя, см	М	1262	1083	900	1340	1200	1080
	Д	1083	970	860	1040	920	800
<b>Силовые способности</b>							
Подтягивание из виса (М), из виса лежа (Д), кол-во раз	М	11	9	7	12	10	8
	Д	16	12	7	17	13	9
Подъем переворотом и подъем силой	М	3	2	1	5	4	3
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	Д	-	-	-	-	-	-
	М	10	7	6	12	10	7
	Д	-	-	-	-	-	-
<b>Выносливость</b>							
Продолжительность бега при его интенсивности 90% от максимальной,	М	106,7 и >	97,7	93,2	-	-	-
	Д	36,4 и >	27,2	22,6	-	-	-
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	М	40	25	15	42	26	16
	Д	16	12	8	16	12	7
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 30с	М	23	20	16	24	20	16
	Д	21	17	14	21	17	13
Бег на 1000м, с	М	209	242	257	203	233	249
	Д	262	311	329	262	294	31-
6-минутный бег, м	М	1500	1350	1100	-	-	-
	Д	1300	1150	900	-	-	-
<b>Координационные способности</b>							
Челночный бег 3x10 м, с	М	7,2	7,7	8,1	7,2	7,8	8,2
	Д	8,4	8,9	9,5	8,6	9,2	9,7
Три кувырка вперед, с	М	3,3	4,0	4,7	3,6	4,2	4,7
	Д	3,7	4,5	5,5	3,6	4,2	4,9
Метание теннисного мяча - сед ноги врозь.	М	37,4	32,9	28,4	36,8	33,3	30,8
	Д	15,9	13,0	10,1	16,8	13,8	10,7
<b>Гибкость</b>							
Наклон вперед из положения сидя, см	М	26	16	5	20	11	0
	Д	21	16	10	19	13	10
Наклон вперед из положения стоя, см	М	15	9-12	5	20	12-14	7
	Д	15	9-12	5	20	12-14	7

Общеобразовательные школы Китая делятся на три звена: начальная школа, рассчитанная на 6 лет обучения (обучаются дети 8-13 лет), средняя школа (13-16

лет), в которой обучаются 3 года, и старшая школа (16-18 лет), обучение в которой длится также 3 года, но прием учеников происходит на конкурсной основе.

Таблица 2. Уровень физической подготовленности учащихся старшей школы КНР (девушки)

Оценка	Индивидуальный показатель	Спирометрия и Индекс массы тела	Бег, 800 м	Бег, 500 м, с	Прыжки в длину с места	Метание шара	Приседания	Прыжки со скакалкой	Футбольный дриблинг	Баскетбольный Дриб-линг	Волейбольный коврик
Отлично	100	68	3.24	7.8	2.01	8	51	175	7.9	11.8	35
	98	67	3.27	7.9	2	7.9	50	170	8.4	12.1	34
	96	66	3.29	8	1.98	7.8	49	163	9.2	12.6	32
	94	65	3.32	8.1	1.97	7.7	48	155	10	13.2	30
	92	64	3.35	8.3	1.95	7.6	47	145	11.1	13.9	28
	90	63	3.38	8.4	1.93	7.4	45	135	12.1	14.6	25
Хорошо	87	62	3.42	8.5	1.91	7.3	44	131	12.5	15.3	24
	84	60	3.46	8.6	1.87	7.2	43	125	13.1	16.4	22
	81	59	3.50	8.8	1.84	7.1	31	119	13.8	17.5	21
	78	56	3.54	8.9	1.79	7	39	110	14.6	19	18
	75	54	3.58	9	1.75	6.8	37	102	15.5	20.4	16
Удовлетворительно	72	52	4.04	9.1	1.72	6.7	36	97	16.2	21.2	15
	69	50	4.08	9.2	1.67	6.6	33	90	17.3	22.3	14
	66	47	4.13	9.3	1.63	6.4	31	82	18.4	23.4	13
	63	44	4.18	9.4	1.57	6.2	28	72	19.9	26.4	11
	60	41	4.23	9.5	1.51	6	25	62	21.4	27.2	9
Неудовлетворительно	50	40	4.30	9.7	1.5	5.8	24	58	21.8	28.3	8
	40	38	4.37	9.9	1.47	5.4	23	51	22.5	29.4	7
	30	37	4.44	10.2	1.45	5	21	45	23.1	30.9	6
	20	35	4.51	10.4	1.41	4.5	20	37	24	32.4	5
	10	34	5.00	10.6	1.38	4	18	28	24.9	34.2	3

Таблица 3. Уровень физической подготовленности учащихся старшей школы КНР (юноши)

Оценка	Индивидуальный показатель	Спирометрия и ИМТ	Бег, 1000 м	Бег, 500 м, с	Прыжки в длину с места	Метание шара	Подтягивания	Прыжки со скакалкой	Баскетбольный дриблинг	Футбольный дриблинг	Волейбольный коврик
Отлично	100	82	3.28	6.6	2.58	13.6	23	185	9.2	7.2	40
	98	81	3.31	6.7	2.57	13.2	22	180	9.6	7.4	39
	96	80	3.34	6.8	2.55	12.6	21	173	10.2	7.8	37
	94	79	3.37	6.9	2.54	12	20	165	10.9	8.2	35
	92	78	3.40	7	2.52	11.2	19	155	11.7	8.6	33
	90	76	3.43	7.1	2.5	10.4	18	145	12.6	9.1	30
Хорошо	87	75	3.47	7.2	2.47	10.2	17	141	13	9.4	29
	84	73	3.51	7.4	2.44	9.8	16	134	13.5	9.8	27
	81	71	3.56	7.5	2.4	8.9	15	128	14.1	10.2	25
	78	68	4.01	7.7	2.34	8.5	14	119	14.9	10.8	23
	75	66	4.06	7.9	2.29	8.2	13	110	15.6	11.3	20
Удовлетворительно	72	64	4.11	8.1	2.26	7.7	12	105	16.2	11.6	19
	69	61	4.16	8.2	2.21	7.2	11	96	17.2	12.1	17
	66	59	4.21	8.3	2.17	6.6	10	88	18.1	12.6	15
	63	55	4.26	8.4	2.1		9	77	19.4	13.2	12
	60	52	4.31	8.5	2.04	6	8	66	20.6	14.2	9
Неудовлетворительно	50	51	4.40	8.6	2.02	5.8	7	62	21.4	14.7	8
	40	49	4.50	8.7	1.99	5.5	6	55	22.7	15.2	7
	30	48	5.00	8.8	1.96	5.2	5	48	23.9	15.9	6
	20	45	5.10	8.9	1.92	4.8	4	39	25.6	16.6	5
	10	43	5.20	9	1.89	4.4	3	30	27.2	17.1	3

Сравнивая нормативные показатели старшего звена школ России и Китая, можно отметить следующее:

заметна разница в количестве контрольных тестов: в России это 19 упражнений, в школах Китая- 11. При этом в школах обеих стран есть нормативы по бегу, прыжкам (в КНР на скакалке и прыжки в длину с места, в России - в длину с места, тройной прыжок в длину с места), метанию шара, подтягиваниям. При этом в Китае есть нормативы по дриблингу (баскетбольному и футбольному), а также занятия волейболом. К тому же в Китае измеряется индекс массы тела, проводится спирометрия. Говоря о нормативных показателях, стоит указать, что в Китае более высокие требования. Так, оценка

"отлично" в Китае превосходит "высокий уровень развития" способности в РФ. Например, показатель прыжков в длину с места в КНР (для юношей) на оценку "отлично" - 258см - 250см, а в РФ- 240см, подтягивания в КНР- 23-18 раз, в РФ- 11 раз. Также стоит отметить, что в Китае нет контрольных упражнений на координацию движений и гибкость.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить: государственная политика России и Китая в сфере физического воспитания направлена на подготовку здоровых физкультурно-образованных молодых людей, способных к высокой производительности труда и активной жизнедеятельности.

#### Библиографический список

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

### COMPARATIVE ANALYSIS OF CONTROL STANDARDS FOR THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF SENIOR SCHOOLCHILDREN IN CHINA AND RUSSIA

**G.N. Kolosov, Senior Lecturer**  
**Petrozavodsk State University**  
**(Russia, Petrozavodsk)**

***Abstract.** One of the main factors for assessing the objectivity and correctness of the chosen direction of sports activities in physical culture, timely adjustment of the educational and thematic plan, the program of sports training for schoolchildren and effective control of the dynamics of fitness of their wards are control or control-translation standards. This paper describes in detail the control standards for physical culture in older schoolchildren in China and Russia, and their comparative analysis is carried out. The result of the study: a comparative analysis of the control standards for the physical fitness of older schoolchildren in China and Russia was carried out, their similarities and differences were highlighted.*

***Keywords:** physical education, senior schoolchildren, standard indicators, sports, physical culture.*