

захопив тисячі людей своєю динамічністю, енергією, своєрідною красою і доступністю рухової імпровізації під музику. Її творчість також вплинула на теорію та практику естетичного і фізичного виховання дітей і молоді, формування у них краси, граціозності та виразності рухів, зміцнення психічного і фізичного здоров'я. Слід також підкреслити, що хореографія А.Дункан була використана у спортивних дисциплінах, які супроводжуються музикою: художня гімнастика, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання, а також у заняттях ритмічною гімнастикою, хореотерапією та руховою рекреацією.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Dunkan A. Моє життя / А.Дункан. Краків, 1983
2. Крадман Д.А. Истоки выразительного движения / Д.А.Крадман // Физкультура в школе, 1969, №2, С.24-25
3. Ротерс Т.Т. Теория и методика развития личности ребенка на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / Т.Т.Ротерс. Луганск, 2001.- 280 с.

УДК 371. 72 (438)

*Е.С.Вільчковський, В.Р.Пасичник*

*Університет Яна Кохановського, філія в м. Петрков-Трибунальський, Польща*

#### **ЗАСТОСУВАННЯ ТЕСТІВ В ОЦІНЮВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В США**

У статті розглянуто систему тестування фізичної підготовленості дітей та молоді у загальноосвітніх школах США. Показано технологію застосування науково обґрунтованих тестів для об'єктивного оцінювання школярів у процесі фізичного виховання. Для прикладу наведено різні тестові програми, які популярні у шкільній освіті США: Асоціації здоров'я, фізичного відпочинку і танців; Президентські тести для учнів від 6 до 17 років та ін. Застосування тестових програм дозволяє учням отримати від учителя об'єктивну оцінку особистої фізичної підготовленості до суспільного життя, яка позитивно сприяє успішній праці у майбутньому у різних сферах промисловості, виробництва, сільського господарства, освіти, культури, підготовку частини юнаків до військової служби тощо.

Широке застосування тестів та об'єктивного оцінювання учнів в американських школах вважається одним з головних чинників ефективності дидактичного процесу з фізичного виховання. Важливою метою оцінювання учнів є виховання у них позитивного відношення до систематичних занять фізкультурою та спортом, орієнтування їх на активний, здоровий стиль життя. У школах США також застосовується самооцінювання учнів, яке дає можливість проаналізувати їм свої успіхи і недоліки у фізичному розвитку, рухової підготовленості та рівні знань теоретичних питань з фізичного виховання та гігієни.

**Ключові слова:** США, учні, школа, тести, фізична підготовленість, оцінка, фізичне виховання.

#### **Е.С.Вильчковский, В.Р.Пасичник Использование тестов в оценивании физической подготовленности детей и учащихся школ в США.**

В статье рассмотрено систему тестирования физической подготовленности детей и молодежи в общеобразовательных школах США. Показано технологию использования научно-обоснованных тестов для объективного оценивания школьников в процессе физического воспитания. Для примера приведены разные тестовые программы: Ассоциации здоровья, физического отдыха и танцев; Президентские тесты для учащихся от 6 до 17 лет и др.

Широкое использование тестовых программ позволяет учащимся получить от учителя объективную оценку своей физической подготовленности к общественной жизни, успешной работе в разных сферах промышленности, сельского хозяйства, образования, медицины, культуры, подготовке части юношей к воинской службе и др.

**Ключевые слова:** США, учащиеся, школа, тесты, физическая подготовленность, оценка, физическое воспитание.

#### **E. Vilchkowski, W. Pasichnyk Jan Kochanowski University Branch in Piotrkow The use in the assessment fitness of children and school students in the United States**

In the article the system of testing fitness of children and young people in secondary schools in the United States. Showing application technology research-based test for objective evaluation of pupils education. For example given the various test programs that are popular in schools education USA: Association of Health, Physical and Dance, President Test for students from 6 to 17 years and other.

Offered for different age group of schoolchildren test are not basic standards of their physical education that teacher should be the basic standards of their physical education that teacher should be the basic of content classes on the subject and work with students to get better results in these exercises, as in the former Soviet Union and other countries socialist camp to prepare students for drafting standards and system RLD.

The use of test programs allows students get from the teacher an objective assessments of personal physical fitness to public life, which positively contributes work in the future in various fields of industry, manufacturing, agriculture, training of youths for military service and more.

Widespread use of benchmarks and objective assessments of students in American schools is one of the main factors of efficiency of didactic process of physical education. Important to assess students. Have education in their positive attitude to systematic physical culture and sports orientation of an active healthy lifestyle in US schools also apply self-assessment of

students, which allows them to analyze their successes and shortcomings in physical preparedness and level of knowledge of theoretical physical education and health.

**Key words:** USA, students, school, test, physical training, assessment, physical education.

У більшості високорозвинених країнах розроблено науково обґрунтовані програми тестів, які широко використовуються для об'єктивної оцінки стану здоров'я, фізичної підготовленості дітей та молоді. В цьому плані однією з перших держав світу щодо застосування тестів в оцінюванні фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді є Сполучені Штати Америки.

На початку 40-х років ХХ століття в США були розроблені перші комплекси тестів для перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців армії та флоту, а також курсантів військових училищ і академій. Ці тести давали можливість визначити рівень розвитку основних рухових якостей: сили, витривалості, швидкості та спритності, які були необхідні кожному солдату, моряку, офіцерам на війні та при виникненні екстремальних ситуацій під час військової служби.

Пізніше комплекси тестів почали розробляти для учнів шкіл, з метою визначення об'єктивної оцінки рівня їх фізичної підготовленості, знань з цього предмету, техніки виконання фізичних вправ та ін. У наш час в галузі фізичного виховання і спорту розроблені тести для учнів різних вікових груп. Однак у кожній школі вчитель складає свої комплекси тестів, які дають можливість всебічно оцінити теоретичні та практичні вимоги програми що ставляться до учнів певних класів.

**Мета дослідження:** проаналізувати та узагальнити систему тестування фізичної підготовленості дітей та молоді США з метою використання її позитивних аспектів у фізичному вихованні учнів українських шкіл.

В теорії і методиці фізичного виховання дітей та молоді США визначено чотири критерії якості кожного тесту: педагогічна обґрунтованість, вірогідність, об'єктивність та викональність. Тести розподіляються на два види. Перший з них, то є тести, які складено у відповідності з критерієм, який передбачає, що при їх застосуванні результати тестування одного учня не порівнюються з результатами інших. Ці тести повинні визначати - виконує учень мінімальні вимоги у даному виді перевірки, чи не виконує.

Тести другого виду складаються у відповідності з визначеними стандартними нормативами. Для них характерним є те, що результати одного учня порівнюються з результатами інших або встановленими нормативними даними. Вчитель часто проводить їх у вигляді змагань (біг, стрибки, метання, підтягування на перекладині та ін.) і визначає найкращих учнів за наслідками тестування.

У практиці фізичного виховання школярів вчителі віддають перевагу першому виду тестів, де головний акцент робиться на покращенні кожним з них власних результатів попереднього тестування. Вважається, що подібне тестування сприяє підвищенню мотивації учнів, а також створення у них позитивних відносин до занять фізкультурою та спортом.

При проведенні тестування учнів, за думкою американських фахівців фізкультури та спорту, належить дотримуватись наступних вимог:

- добре знати технологію тестування та вимоги медицини, щодо його проведення з учнями різних вікових груп;
- розробити програму тестування з визначеними термінами та часом його проведення (дні, години), черговість виконання тестів, організацію учнів, необхідне обладнання та інвентар для тестування;
- підготовка асистентів для більш оперативного проведення тестування. Це можуть бути учні старших класів або батьки, шкільна медична сестра.

Підготовка учнів до тестування полягає в ознайомленні їх з метою цієї перевірки та запропонованими вправами. Під час проведення тестів бажана позитивна атмосфера, організатори повинні створити такі умови, щоб учні чули себе впевнено і не було непотрібного ажіотажу.

Відомий американський спеціаліст у галузі фізичного виховання школярів Р.Крафт підкреслює, що „участь в тестуванні повинна приносити учням радість, стимулювати підвищення самооцінки, а не розвивати комплекс неповноцінності” [2, с.19].

Для учнів є важливим, як відбувається тестування їхньої фізичної підготовленості. Якщо організація тестування має змагальний характер і результати оцінюються за високими критеріями, то частина учнів (особливо тих, які мають слабкий фізичний розвиток та надвагу тіла) відчуває себе неспокійно і знаходяться в стресовій ситуації. Коли вчитель пояснює, що тестування проводиться з метою здобуття кожним з них особистого результату у виконанні запропонованих вправ, учні почувають себе спокійно і більш впевнено. Тому тести повинні мати інформаційний характер, повідомляти учням про їх наявний рівень фізичної підготовленості, а також формувати мотивацію на майбутнє, в плані активної участі в спортивних або рекреаційних заняттях у позаурочний час.

Умови проведення тестування повинні заохочувати учнів до виконання запропонованих вправ, потрібно запобігати складних ситуацій (особливо травмувань учнів) під час тестування. Розподіл місць в класі за результатами тестування може мати негативний характер, тому що більш слабкі учні, що мають низькі результати, відчувають себе неповноцінними і не отримують позитивного поштовху у мотивації до більш активної рухової діяльності.

У середніх та старших класах також застосовуються тести соціально - педагогічного характеру (анкетування), які використовуються для оцінювання на цій основі теоретичних знань учнів з різних аспектів фізичного виховання. Ці тести публікуються у підручниках та популярних брошурах для учнів, з метою самооцінки своїх теоретичних знань і кращої підготовки до тестування з даної проблеми в школі.

В американських школах на кожного учня введено карту його досягнень з фізичного виховання (знання, фізична підготовленість). В неї фіксуються дані про його тестові обстеження з практичних та теоретичних курсів, участь у різних змаганнях і досягнуті результати (місця, отримані нагороди, дипломи). До карти вчитель записує результати фізичної підготовленості за останні чотири роки навчання у школі. Ця карта є обов'язковим документом, який випускник повної школи віддає у приймальню комісію при вступі до коледжу, університету або військового навчального закладу.

Застосування цієї карти орієнтує учнів на постійне підвищення своєї фізичної досконалості, а вчителя - на об'єктивне оцінювання стану фізичної підготовленості своїх вихованців, їх відносин до занять фізкультурою та спортом, а це дає можливість здійснювати більш чітке керування системою фізичного виховання у школі [ 4 ].

Американські фахівці фізичного виховання вважають, що оцінювати учнів за виконання фізичних вправ під час уроків належить частіше (декілька з них на кожному занятті), а їх соціальну поведінку та знання з цього предмету, по певному періоду часу. Тому що ці навички, сформовані певні установки та навчальна інформація засвоюються учнями у більш тривалий період.

Оцінка повинна бути обґрунтованою, достовірною і об'єктивною, вона відображає різноманітні аспекти навчальної діяльності учнів в процесі уроку: рухову, пізнавальну, емоційну. В американських школах також застосовується самооцінювання учнів та оцінка ними одне одного.

Технологія самооцінювання має наступні компоненти:

- сумісне планування програми з фізичної культури для певного класу вчителя разом з учнями;
- формулювання учнем дидактичних завдань на певний період часу, на підставі аналізу попереднього його тестування;
- оцінювання кожним учнем своїх досягнень за певний період навчального року (семестр), складання звіту про свої знання, уміння, навички, рівень фізичної підготовленості;
- обґрунтування учнями своєї оцінки за техніку виконання певних вправ та відповіді на теоретичні питання.

Аналіз американськими фахівцями самооцінювання учнями своїх досягнень з предмету "Фізичне виховання" за навчальний рік свідчить, що розбіжність оцінок учнів та вчителя складала не більше 5,5%. В ряді американських шкіл (старші класи) існує наступний підхід: 50% своєї навчальної діяльності оцінює сам учень, а інші 50% - вчитель фізичного виховання [1].

Починаючи з 80-х років ХХ століття в американських школах також широко використовується комп'ютерна техніка. Свої результати тестування учні вносять до комп'ютера, аналізують їх, порівнюючи з нормативами вправ, які вони виконували на уроці. Тести (у вигляді анкет), що пов'язані з теоретичними запитаннями пересилаються по Інтернету учням відповідних класів, а після відповіді на них, шляхом інтернетної пошти вчитель отримує їх. Важливо при цьому, щоб учень зрозумів, чому він отримав саме такий результат і яким чином його можна покращити у майбутньому.

Система педагогічного контролю в американських школах, на нашу думку, має позитивні особливості. Вчителі фізичної культури під час виставлення підсумкових оцінок обов'язково враховують динаміку покращення фізичної підготовленості кожного учня. Вони також беруть до уваги його активну працю під час уроків, рівень теоретичних знань з фізичного виховання, суспільну активність (організацію та суддівство змагань, допомогу в тренуванні спортивних команд у молодших за віком учнів та ін.). Якщо учень не набрав під час тестування необхідних для заліку пунктів, його результати не оголошуються в класі і він має можливість пройти повторне тестування, час якого погоджується з учителем. Все це можна запозичити педагогам інших країн, враховуючи специфіку своєї національної освіти.

За останні роки в США було розроблено і рекомендовано до застосування різні програми тестування, які використовують у навчальних закладах, розглянемо деякі з них.

Тест Американської Асоціації здоров'я, фізичного відпочинку і танців (AAHPERD) складається із семи вправ (тестування виконується на двох уроках).

1. Урок: підтягування з вису на обох руках на перекладині; піднімання тулуба з положення лежачи на спині – в сід; стрибок у довжину з місця; човниковий біг"(4 x 9,14 м).

2. Урок: біг на 50 ярдів (45,72 м); метання набивного м'яча (медичинбол) обома руками із-за голови; біг на 600 ярдів (548,64 м). Оцінка результатів виконується по двох шкалах. Одна з них основана на вікових відмінностях, друга враховує довжину та масу тіла учнів.

Фахівцями відділу жіночого спорту (AAHPERD) було розроблено комплекс тестів для учениць середніх шкіл, який має наступні вправи: піднімання тулуба з положення лежачи на спині – в сід; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; упор присівши – упор лежачи (кількість разів за 10 с) ; стрибок у довжину з місця; метання баскетбольного м'яча обома руками із-за голови; човниковий біг"(4 x 9,14 м).

У 1986 році Президент США Рональд Рейген звернувся до дітей та молоді країни з проханням про необхідність проводити більш активний спосіб життя, систематично займатись фізкультурою та спортом, а також намагатись досягнути високого рівня фізичної підготовленості. Було розроблено для учнів від 6 до 17 років тест – „Виклик Президента”, який має високу популярність у школярів до нашого часу.

Основна мета цього тесту – підготувати учнів до виконання п'яти вправ і отримати Президентську нагороду за особисту фізичну підготовленість. До змісту цього тесту входять наступні вправи: біг на 1 мілю, в мін, сек. (1609 м); "човниковий біг" 4 x 30 футів (9,14 м) в сек; підтягування у висі на обох руках на перекладині, кількість разів (хлопці) та вис на зігнутих руках на перекладині, в сек. (дівчата); згинання та розгинання тулуба з положення сидячи на підлозі, кількість разів за 1 хвилину; нахили тулуба вперед з положення сидячи, ноги прямі, в см. Всі тести виконуються за один день. Президентську нагороду – Посвідчення, яке підписане Президентом США та емблему з номером вікової категорії (всього таких емблем 12) отримують ті учні, які показали результати на рівні або вище 85% з усіх п'яти тестів [3].

Таким чином можна зазначити, що у всіх вищезгаданих програмах тестування головною складовою є визначення стану фізичної підготовленості дітей та молоді на підставі виконання фізичних вправ, які мають стосунок до функціональних компонентів їхнього здоров'я. В нових реформах освіти, які здійснюються у різних країнах світу, підкреслюється необхідність турботи всього суспільства про стан здоров'я підростаючих поколінь. На підставі застосування тестових обстежень школярів визначається рівень розвитку основних систем організму (серцево-судинної та дихальної), рухових якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості) та основних знань у галузі фізичної культури,

необхідних для організації самостійних рекреаційних занять учнів у позаурочний час.

Фахівцями фізичного виховання запропонована для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл програма тестування учнів, метою якої є визначення рівня їх фізичної підготовленості. Ці тести можна також використовувати учням з метою самооцінювання своїх рухових кондицій і підвищення мотивації до рекреаційних та спортивних занять. Запропонована програма має наступні тести:

1. Нахили тулуба вперед з положення сидячи на підлозі, ноги прями - визначення гнучкості.
2. Метання тенісних м'ячів в ціль з відстані 15 футів (4,57 м) – оцінка координації рухів.
3. Стрибок у довжину з місця (2 спроби) – визначення швидкісно-силових якостей.
4. Визначення сили кистей рук (динамометрія).
5. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи, ноги зігнуті у колінах (без обмеження часу) - визначення м'язової витривалості.
6. Збереження стійкого положення, стоячи на одній нозі, інша зігнута в коліні під прямим кутом і притиснута до опірної ноги, руки на поясі (фламінго) – визначення статичної рівноваги; ходьба по прямій лінії шириною 5 см, довжиною 15 футів (4,57 м), накресленої на підлозі – визначення динамічної рівноваги.

На підставі розглянутої батареї тестів кожний вчитель фізичної культури може скласти свою програму тестів, головною умовою якої є виключення складних для учнів вправ та необхідність врахування їх вікових психофізичних можливостей організму. Вміння вчителя складати свою програму тестування учнів позитивно впливає на ефективність навчально-виховного процесу з цього предмету і успішного формування мотивації дітей та молоді до самостійних занять фізкультурою та спортом.

Запропоновані для різних вікових груп школярів тести не є базовими стандартами їхнього фізичного виховання, які вчителі повинні покласти в основу змісту навчальних занять з цього предмета і працювати з учнями, щоб отримати кращий результат у виконанні цих вправ, як це було у бувшому СРСР та інших країнах соціалістичного табору у підготовці учнів до складання нормативів комплексів БГПО та ГПО.

Введення цих тестових програм на державному рівні має іншу ідею. Діти та учнівська молодь повинні отримувати об'єктивну оцінку особистої фізичної підготовленості до суспільного життя, яке передбачає у майбутньому успішну працю у різних сферах промисловості, сільського господарства, освіти, медицини, культури, підготовку частини юнаків до військової служби тощо.

Відомо, що фізична підготовленість у значній мірі корелює із станом здоров'я учнів. Тому досягнення її оптимального або високого рівня вимагає регулярних фізичних навантажень, які можна отримати лише в процесі занять фізкультурою і спортом, а це також позитивно впливає на удосконалення функціонування всіх систем організму (дихальну, серцево-судинну, м'язову та ін.).

Слід також пам'ятати, що застосування тестів дозволяє вчителю здійснювати об'єктивний контроль за динамікою формування фізичної підготовленості учнів, а також оцінювати свою педагогічну діяльність у цьому аспекті і розробляти перспективні заходи до її покращення (планування змісту уроків; індивідуальні консультації та рекомендації учням, щодо рекреаційних занять фізкультурою і спортом тощо). Учні також цікавляться станом особистої фізичної підготовленості і коли бачать її покращення, то це є для них основним стимулом участі у регулярних заняттях фізкультурою і спортом в секціях школи або клубу та фізичної рекреації у позаурочний час.

#### ВИСНОВОК

Система чіткого контролю із застосуванням тестів та об'єктивного оцінювання учнів в американських школах вважається одним з головних чинників ефективності дидактичного процесу з фізичного виховання. Важливою метою оцінювання учнів є виховання у них позитивного відношення до систематичних занять фізкультурою та спортом, орієнтування їх на активний, здоровий стиль життя. У школах США широко застосовується самооцінювання учнів, яка дає можливість проаналізувати свої успіхи і недоліки у фізичному розвитку, рухової підготовленості та рівні знань теоретичних питань з фізичного виховання та валеології.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Brauner J. Childs Talk: Learning to Use Language | J. Brauner. Oxford: University Press, 1983/- P. 24 - 27.
2. Kraft R. E. Fitness Test Are Only the Eit | R.E.Kraft ||The Physical Educator. – 1989.- Vol.46, nr 1.- P. 18 – 21.
3. Осадчая Т.Ю. Физическое воспитание школьников в США /Т.Ю.Осадчая, И.Г.Максименко. – К.: Олимп. лит., 2008.- 144 с.
4. Петрей К. Основные положения методики проверки физической подготовленности школьников США / К.Петрей, С.Блайзер, Б.Лавей, М.Лидз // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М.: ФиС. 1992.- Вып. 1.- С.35 – 39.

УДК 796.05+37.04

Власюк О.О., Чуйко О.О.  
*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,  
м. Дніпропетровськ*

#### ДО ПИТАННЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ ЗАСОБАМИ ТАЙСЬКОГО БОКСУ У СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ

У статті подано аналіз наукової літератури з проблем організації фізичного виховання в вищих навчальних закладах на сучасному етапі, аналіз публікацій щодо використання засобів тайського боксу у фізичному вихованні.