

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ У СЕРЕДНІХ ШКОЛАХ США (НА ПРИКЛАДІ ШТАТУ МІССУРІ)

Мандюк А. Б., Чухраюк А. О.  
Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** Розглянуто особливості тестування рівня фізичної підготовленості учнів у США. За результатами аналізу спеціальних нормативних документів встановлено значення та специфіку тестів рівня фізичної підготовленості учнів в американській системі фізичного виховання. Наведено нормативи, які повинні складати учні середніх шкіл США відповідно до віку та статі. За результатами дослідження виявлено типові вправи, що використовуються в процесі тестування рівня фізичної підготовленості учнів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовленість, рухові якості, нормативи, тестування.

**Аннотация.** Мандюк А. Б., Чухраюк А. О. Особенности тестирования уровня физической подготовленности школьников в средних школах США (на примере штата Миссури). Рассматриваются особенности тестирования уровня физической подготовленности учеников в США. В результате анализа специальных нормативных документов установлены значение и специфика тестов уровня физической подготовленности в американской системе физического воспитания. Изложены примеры нормативов, которые должны сдавать ученики средних школ США соответственно возрасту и полу. В результате исследования определены типичные упражнения, которые используются в процессе тестирования уровня физической подготовленности учеников.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательные качества, нормативы, тестирование.

**Abstract.** Mandiuk A., Chuhraiuk A. The peculiarities of physical conditioning level testing of American schoolchildren (state of Missouri). The article looks at the peculiarities of physical conditioning level testing of American pupils. According to the results of special normative documentation analysis, the significance and peculiarities of physical conditioning level testing in American physical education system were determined. The article offers standards which schoolchildren in the USA, depending on their age and sex, should qualify. As a result of the research some typical exercises, which are used in the process of physical conditioning level testing, were distinguished.

**Key words:** physical education, physical conditioning, motive qualities, qualifying standards, testing.

**Постановка проблеми.** На сьогодні, в Україні актуальною залишається проблематика оптимізації існуючих стандартів фізичного виховання різних груп населення. Особливо виразно це видно на прикладі перманентних змін, які вже не перший рік відбуваються у фізичному вихованні як складовій системи середньої освіти. Нещасні випадки, що мали місце на уроках фізичної культури протягом останніх років, змусили відповідні структури виконавчої влади прийняти низку рішень стосовно змін у процесі фізичного виховання в середній школі. Насамперед, ці зміни торкнулися змісту навчальних програм.

Загалом, програми, що розроблялися в Україні з початку 90-х років до 2001 року, мало чим відрізнялися від програм радянського періоду, окрім введення в їх зміст орієнтовного та обов'язкового рухових тестів, Державних тестів і 12-бальної системи оцінювання успішності навчальної діяльності учнів [1]. У 2009 році тодішнє Міністерство освіти і науки України затвердило нову програму з фізичної культури для учнів 5–9 класів, згодом така ж програма була затверджена для 10–11 класів та молодшої школи [6]. Однією з особливостей цих програм, поруч із введенням інваріантних та варіативних модулів, стало суттєве зменшення, а в деяких випадках повне виключення певних нормативів тестування рівня фізичної підготовленості. Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України було заявлено, що у 2012/2013 н. р.

існуючі нормативи можливо знову будуть переглянуті. При цьому, на жаль, відсутнє наукове обґрунтування таких ініціатив, як, зрештою, і наукове обґрунтування самих змінених нормативів. На нашу думку, поруч з об'єктивними даними фізіології, біохімії та медицини, важливим при обґрунтуванні тих чи інших норм показників фізичної підготовленості школярів є врахування світового досвіду та передових підходів у сфері фізичної культури. Зокрема, у цій статті ми хочемо детальніше зупинитись на особливостях тестування фізичної підготовленості школярів у США.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Система фізичної культури США, природно, уже не перше десятиліття залишається об'єктом дослідження в багатьох наукових працях. Дослідження, що з'явилися за останні десять років, охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних з тими чи іншими складовими процесу фізичного виховання в Сполучених Штатах. Зокрема, дошкільне фізичне виховання досліджували С. І. Гуськов та Є. І. Дегтярьова (2004) [4]. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з дітьми 5–7 років вивчала О. В. Віндюк, яка присвятила цій тематиці своє дисертаційне дослідження [2]. Згаданий автор також аналізувала історію шкільних програм з фізичного виховання в США (2001) [3]. Проблематику підготовки фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах США досліджувала Т. Ю. Осадча (2005) [5].

Перелічені наукові дослідження здебільшого висвітлюють концептуальні основи фізичного виховання в США, тоді як практична сторона процесу фізичного



виховання в середній школі, й зокрема особливості тестування фізичної підготовленості школярів, залишаються недостатньо вивченими.

Зважаючи на це, метою нашого дослідження було виявлення основних особливостей тестування рівня фізичної підготовленості в середніх школах США.

#### Завдання дослідження:

1. Встановити значення тестів фізичної підготовленості у системі шкільної освіти США.

2. Визначити специфіку тестування рівня фізичної підготовленості в середніх школах США.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; аналіз та синтез.

**Результати дослідження.** Для ознайомлення безпосередньо зі змістом тестових завдань, які пропонуються учням для визначення рівня розвитку тих чи інших рухових якостей, ми проаналізували зміст «Інструкцій з проведення тестів фізичної підготовленості», які розробляються органами управління освітою відповідних штатів. Зазначимо, що 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) [8].

У 1957 році було апробовано перший тест оцінки 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 ярдів (приблизно 45 м) тестував швидкісні можливості; човниковий біг був засобом визначення рівня розвитку швидкості та спритності; стрибок у довжину з місця повинен був визначити розвиток силових можливостей. Для рівня розвитку сили та силових витривалості 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 одну милю й більше (приблизно 1600 м) була замінена дистанцією в 600 ярдів. Виникали суперечки і з деяких інших пунктів тесту. Але у кінці 60-х років було зроблено висновок, що тест є мірилом фізичних якостей, 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;
- визначити можливості, які належить збільшувати за допомогою певного виду фізичної активності;
- чітко відобразити рівень індивідуальної рухової підготовленості, а також зміни у функціональних можливостях, які визначаються за допомогою відповідних показників [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. У табл. 1, відповідно до віку, наведені 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	Біг/ходьба на одну милю, хв	
	Дівчата	Хлопці
	Оцінка «А»	
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 силових витривалості учнів (табл. 2) [9]. Його суть полягає в підніманні тулуба з горизонтального положення в положення напівсід. Основне навантаження при виконанні вправи припадає на м'язи-згиначі тулуба.

Щодо специфіки цього тесту, цікавим є факт поступового зменшення, починаючи з 13–14 років для дівчат та 14–16 років для хлопців, кількості разів виконання вправи, необхідних для отримання позитивної оцінки. 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 перекладині.

Характерно, що всі ці три вправи виконуються в межах одного тесту, різниця між ними полягає у від-

повідності 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».

Таблиця 2  
Тестові нормативи для оцінки силової витривалості школярів штату Міссурі

Вік	Піднімання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід, кількість разів	
	Дівчата	Хлопці
	Оцінка «А»	
10	30	35
11	32	37
12	35	40
13	37	42
14	37	45
15	36	45
16	35	45
17	34	44

Для оцінки розвитку гнучкості в середніх школах США використовується класична вправа, яка передбачає виконання учнем максимального нахилу з вихідного положення «сід» [9]. Для фіксації результату використовується спеціальний прилад зі шкалою виміру, представленою в сантиметрах та дюймах. При складанні 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 табл. 3 представлені нормативи оцінки рівня розвитку гнучкості школярів у штаті Міссурі.

Як видно з таблиці, тестовий норматив містить, по суті, не одну, а три вправи. Перший варіант здачі нормативу, який дозволяє учневі претендувати на найвищу оцінку «А», передбачає виконання нахилу з вихідного положення «сід», 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 «сід, 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 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 «сід, 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 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

Таблиця 3  
Тестові нормативи для оцінки гнучкості школярів штату Міссурі

Вік	Максимальний нахил з вихідного положення «сід»					
	Дівчата			Хлопці		
	А (см)	В (дюйми) одна нога зігнута	С (дюйми) ноги нарізно	А (см)	В (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



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.

Описані 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. Аналіз згаданої програми – це тема окремого дослідження, саме тому в межах цієї публікації ми вкажемо лише на основні особливості програми. Ця програма називається «Виклик президента» і була започаткована в 1986 році президентом США Рональдом Рейганом. На сьогодні програма включає в себе 10 тестових вправ. У ній зазначено три варіанти 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].

**Висновки.** Тестові нормативи мають вагомe значення при оцінюванні рівня фізичної підготовленості учнів США. Окрім виконання функції оцінювання успішності учнів відповідного віку, тести рівня фізичної підготовленості здійснюють роль стимулюючого чинника та орієнтира, покликаного заохочувати дітей та підлітків США до систематичних занять руховою активністю.

В основі тестування рівня фізичної підготовленості лежить набір тестових вправ, які спрямовані на оцінку гнучкості, аеробних та силових можливостей учнів. Диференційований підхід при складанні тестових нормативів передбачає не лише диференціацію результатів залежно від віку та статі, але й можливість виконання модифікованих тестових вправ, що дозволяє складати тести учням з різним рівнем фізичної підготовленості.

**Перспективи подальших досліджень.** Наукові дослідження у цьому напрямку повинні бути спрямовані, насамперед, на порівняння існуючої практики фізичного виховання провідних світових країн з практикою вітчизняного фізичного виховання. На нашу думку, це дозволить уникнути низки можливих проблем на шляху оптимізації існуючої програмно-нормативної бази.

### Література:

1. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: [Матеріали наукової конференції] / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – Харків: ОВС, 2005. – С. 8-9.
2. Віндюк 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 / О. В. Віндюк. – Запоріжжя: ГУ ЗІДМУ, 2003. – 218 с.
3. Віндюк О. В. История развития школьных программ по физическому воспитанию в США // Педагогика і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: [зб. наук. пр.]. – К.: Запоріжжя, 2001. – Вип. 21. – С. 292–295.
4. Гуськов С. І. Про фізичне виховання дошкільнят у зарубіжних країнах / С. Гуськов, Є. І. Дегтярьова // Фізична культура. – № 4. – 2004. – С. 35–42.
5. Осадча Т. Ю. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Ю. Осадча. – Луганськ, 2005. – 227 с.
6. Фізична культура в школі: 5–11 класи: [методичний посібник] / [за загальною редакцією С. М. Дятленка]. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
7. California physical fitness test. – Texas, Dallas: The Cooper Institute, 2007. – 6 p.
8. Moving Into The Future: National Standards for Physical Education: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards>.
9. D. Kent King. Missouri Physical Fitness Assessment Manual. Missouri Department of Elementary and Secondary Education / D. Kent King // Commissioner of Education. – October 2000. – 22 p.
10. Presidential Physical Fitness Award Qualifying Standards: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.emid6067.net/tospace\\_docs/89760431\\_7671816.pdf](http://www.emid6067.net/tospace_docs/89760431_7671816.pdf).