

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-13>

**CONTENT LINES IN APPROACHES TO TESTING
THE PHYSICAL FITNESS OF SCHOOL STUDENTS
IN DIFFERENT COUNTRIES**

**ЗМІСТОВІ ЛІНІЇ В ПІДХОДАХ ДО ТЕСТУВАННЯ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ
В РІЗНИХ КРАЇНАХ**

Trachuk S. V.

*Doctor of Physical Education,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology
of Physical Education
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Трачук С. В.

*кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України
м. Київ, Україна*

Kholodova O. S.

*Doctor of Physical Education,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Theory and Methodology
of Physical Education
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Холодова О. С.

*к.фіз.вих., доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України
м. Київ, Україна*

Syrotiuk S. M.

*Assistant of the Department of Theory
and Methodology of Physical Education
Kremenets Regional Humanitarian
and Pedagogical Academy
named after T. Shevchenko
Kremenets, Ternopil region, Ukraine*

Сиротюк С. М.

*асистент кафедри теорії та
методики фізичного виховання
Кременецька обласна гуманітарно-
педагогічна академія
імені Тараса Шевченка
м. Кременець, Тернопільська
область, Україна*

На сьогоднішній день в передових практиках з фізичного виховання превалює оздоровча спрямованість фізичного виховання, де акцент фізичної підготовленості змістися на оцінку здоров'я,

а не тільки продуктивності, де оцінка окремих сторін рухових можливостей організму визначали її прикладну реалізацію [4].

У контексті шкільного фізичного виховання використання педагогічних тестів як інституційних інструментів оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді, повинні потужно реалізувати освітній інструмент просвітницької роботи про важливість та користь фізичної підготовки для підтримки фізичної форми та загального стану здоров'я.

Дуже важливо використовувати відповідні рухові тести і розуміти та інтерпретувати їх результати в контексті здоров'я, щоб звести до мінімуму помилкове уявлення і стигматизацію/стереотипи учнівської молоді. Моніторинг фізичної підготовки та рухової компетентності за допомогою педагогічного тестування має важливе значення для визначення статусу рівня фізичного розвитку та виявлення ризиків, пов'язаних із здоров'ям [1, 4].

Покращення показників стану фізичної підготовленості учнівської молоді України визначається одним з ключових очікуваних результатів рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Для оцінки фізичної підготовленості в Україні рекомендовано наступні тестові вправи: підтягування на перекладині, кількість разів або стрибок у довжину з місця, см. (хлопці); згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів або стрибок у довжину з місця, см (дівчата); човниковий біг 4×9 м, сек.; біг на 100 м, сек.; нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.; біг на 2000 м, 3000 м [3].

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України погоджуються з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій, що дасть змогу порівнювати одержані результати тестування з показниками фізичної підготовленості населення інших держав і оцінювати їх з позицій вимог світових стандартів та тих трендів які є в світі [1].

Система тестів ««Eurofit»» для визначення рухових здібностей включає наступні структурні складові: загальну витривалість (човниковий біг зі швидкістю, що поступово зростає; тест PWC₁₇₀); силову витривалість (вис на перекладині, підйом тулуба із положення лежачи); максимальну сила (кистьова динамометрія, стрибок у довжину з місця); швидкісні якості (човниковий біг 10×5 м., почергове торкання двох площин кистю руки); гнучкість (із положення сидячи нахил тулуба вперед з одночасним витягуванням рук уперед);

рівновагу (балансування, стоячи на одній нозі на опорі); антропометричні показники (довжини тіла, маси тіла, п'яти шкірно-жирових складок).

В 2009 році в Європейському союзі на базових положеннях системи «Eurofit» було представлено батарею тестів ALPHA-FIT (Оцінка рівнів фізичної активності та фітнесу) для оцінки пов'язаної зі здоров'ям фізичної підготовленості дітей і підлітків, і використання в системі моніторингу громадського здоров'я в межах Європейського Союзу.

Батарея тестів ALPHA для здоров'я дітей і підлітків включає оцінку швидкості (біг 20 м.); швидкості (човниковий біг 4×9 м.); сили (стрибок в довжину, кистьова динамометрія); антропометричних показників (ІМТ, обхват талії, товщину шкірної складки трицепса, складки під лопаткою) [5].

Проект «ALPHA» сфокусований на три моменти:

1. Вдосконалення існуючих інструментів для оцінки фізичної активності, який включає в себе розробку інструментарію основного опитувальника, аналіз фізичної активності на робочому місці, стандартизацією робочої процедури для акселерометрії та оцінка фізичної діяльності у дітей.

2. Оцінку міської середовища та фізичної активності, пов'язаної з транспортом, яка включає навколишнє середовище, активний транспорт та географічне положення, інформаційні системи.

3. Оцінку стану здоров'я у дорослих, дітей і підлітків.

В США спеціалістами Президентської Ради з фізичної підготовленості і спорту для дітей і підлітків від 6 до 17 років була розроблена спеціальна програма з виконання п'яти випробувань: згинання-розгинання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть. разів на хв.), човниковий біг на дистанцію 9 м 14 см (туди і назад), біг-ходьба на витривалість, підтягування або згинання / розгинання рук в упорі (досягаючи кута 90° в ліктьовому суглобі) і нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі руки вгору.

Досить популярною і практичною в застосування є програма «Фітнесграм» (Fitnessgram) – це система тестування компонентів фізичної підготовленості, необхідних для здоров'я школяра. Порівняльний аналіз результатів проводиться не між школярами, а між встановленими віковими та гендерними нормами для здоров'я.

Програма Fitnessgram передбачає, що при інтерпретації результатів фітнес-тестів в освітньому середовищі важливі такі характеристики: заняття фізичною культурою завжди повинні приносити задоволення;

тестування фізичної підготовленості не повинно перетворюватися в змагальний вид спорту; успішність одного учня не повинна порівнюватися з успішністю іншого; основна причина тестування – надати учаснику особисту інформацію, яка може бути використана при плануванні особистої фітнес-програми; рівень результатів фітнес-тестів не повинен використовуватися в якості основи для виставлення оцінок.

Китайський національний стандарт фізичної підготовки який затверджений у 2014 році і функціонує сьогодні базується на сучасних викликах суспільства. Оцінка фізичної підготовленості китайських школярів 7–12 класів включає : склад тіла (індекс маси тіла); аеробні можливості (життєва ємність легень); швидкості (біг 50 м); гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи); вибухову силу/швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця); силу (підтягування у висі (хлопчики) / підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв., разів (дівчата)); витривалість (рівномірний біг 1000 м (хлопці) / 800 м (дівчата)).

У якості стимулу можуть бути зараховані додаткові бали (максимум 20 балів), якщо діти отримають високі результати за наступними тестовими завданнями (стрибки через скакалку на час, підтягування у висі, рівномірний біг на 800 і 1000 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв.) [2].

Таким чином проведений аналіз наукових праць вітчизняних і закордонних авторів виявив велику різноманітність рухових тестів для оцінки фізичної підготовленості дітей, залежно від мети дослідження, однак серед тестових завдань найменша кількість, що стосуються прикладних навичок. Представлений аналіз змісту різних систем тестів фізичної підготовленості, що використовуються у США, країнах Європи, свідчить про необхідність використання контрольних вправ з урахуванням особливостей функціонального стану, рівня фізичного здоров'я учнівської молоді, принципів пріоритету здоров'я і оздоровчої спрямованості процесу фізичного виховання.

Визначені нормативи і тести для оцінки фізичної підготовленості, повинні проводитися для кількох цілей: індивідуальних (планування вдосконалень, підготовка до конкретних завдань), громадськості в цілому (наприклад, для оцінки поточного стану фізичної підготовленості, оцінювання змін, досліджень). Загалом резюмуючи, наявність національних систем тестування фізичної підготовленості є важливим і ефективним інструментом забезпечення умов для сталого розвитку суспільства і векторів національних політик.

Література:

1. Трачук Сергій, Долженко Людмила, Молодовський Олександр. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз в вимірі сьогодення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 44–48 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.44–48
2. Трачук Сергій, Ген Янь, Мамедова Інна. Досвід тестування фізичної підготовленості учнівської молоді України і КНР. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 96–100 DOI:<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.96-100>
3. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1–4, 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів. К.: Літера ЛТД; 2016. 352 с.
4. Committee on Fitness Measures and Health Outcomes in Youth; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine. Pate R, Oria M, Pillsbury L, editors. *Fitness Measures and Health Outcomes in Youth*. Washington (DC): National Academies Press (US); 2012 URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK241315/> doi: 10.17226/13483.
5. Tomkinson GR, et al. European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries. *British Journal of Sports Medicine*. 2017. № 52(22). P.1–13. DOI: 10.1136/bjsports-2017-098253.