DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).22

Мандюк А.Б.
Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів;
https://orcid.org/0000-0003-1376-191X,
Проценко У.М.
Кандидат педагогічних наук, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів;
https://orcid.org/0000-0001-8180-6433,
Пасічник В.М.
Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів;
https://orcid.org/0000-0002-4958-9552
Назаркевич Л. І.
Кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів;
https://orcid.org/0009-0004-4361-8123,
Рихаль В. І.
Доктор філософії з фізичної культури та спорту,
https://orcid.org/0000-0003-2745-1496,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів;
Михаш А.Я.
Аспірант,
https://orcid.org/0009-0002-6606-443X,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ТЕСТІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ШКОЛАХ КРАЇН ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

Статтю присвячено аналізу досвіду використання тестів рівня фізичної підготовленості в освітньому процесі шкіл країн Європейського Союзу в контексті їх ролі у моніторингу здоров'я та рухової підготовленості дітей шкільного віку. Мета статті полягає у визначенні практичних підходів до організації, змісту та інтерпретації результатів тестування фізичної підготовленості в школах країн ЄС. У дослідженні використано методи аналізу й узагальнення наукових публікацій, офіційних звітів Європейської Комісії, матеріалів міжнародних проєктів (EUROFIT, ALPHA Fitness Test, FitBack), а також описів національних і регіональних програм тестування в Німеччині, Австрії та Польщі. Установлено, що сучасні європейські моделі тестування орієнтовані на здоров'язбережувальну парадигму, характеризуються високим рівнем стандартизації процедур, використанням уніфікованих віково-статевих референтних значень і відсоткових рангів для інтерпретації результатів, а також активною цифровізацією збору й аналізу даних. Виявлено тенденцію переходу від контролю нормативів до системного моніторингу індивідуального прогресу учнів та інтеграції результатів тестування у практику педагогічної й профілактичної роботи школи.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична підготовленість, тестування, школярі, Європейський Союз, міжнародний досвід.*

Mandyuk A.B., Protsenko U.M., Pasichnyk V.M., Nazarkevych L. I., Rykhal V. I., Mykhash A.Ya. Experience of using physical fitness level tests in schools of european union countries*. The article is devoted to the analysis of European Union countries' experience in using physical fitness tests within the school education system, with particular attention to their role in monitoring children's health status and motor development. The relevance of the study is determined by the growing importance of evidence-based approaches to physical education assessment and the need to modernize national systems of physical fitness evaluation in line with contemporary European practices. The aim of the article is to identify and systematize practical approaches to the organization, content, and interpretation of physical fitness testing results in schools of EU countries. The study is based on the analysis and synthesis of scientific publications, official reports of the European Commission, materials of international initiatives and projects (EUROFIT, ALPHA Fitness Test, FitBack), as well as descriptions of national and regional testing programs implemented in Germany, Austria, and Poland. The results indicate that modern European models of physical fitness testing are predominantly oriented toward a health-related paradigm rather than normative control. These models are characterized by a high level of procedural standardization, the use of validated and reliable test batteries, age- and sex-specific reference values, and percentile-based interpretation of results. A significant trend identified is the active digitalization of data collection, processing, and feedback, which enhances the comparability of results at national and supranational levels and supports long-term monitoring. The generalized European experience demonstrates that systematic physical fitness testing can be effectively integrated into the educational process without excessive burden on students and teachers, provided that appropriate organizational conditions, specialist training, and clear communication with stakeholders are ensured. The findings may serve as a methodological basis* for

improving national systems of physical fitness assessment and for adapting European monitoring approaches within school physical education.

Keywords: *physical education, physical fitness, testing, schoolchildren, European Union, international experience.*

Постановка проблеми. Стан фізичної підготовленості школярів прямо впливає на їхнє здоров'я, розвиток моторики й здатність до навчання. Належний рівень фізичної підготовленості дітей у шкільному віці зменшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, метаболічних порушень та надмірної маси тіла [12]. Учні з вищим рівнем кардіореспіраторної витривалості та сили демонструють кращу академічну успішність та мають кращі показники уваги та пам'яті [21]. Установлено, що вищий рівень фізичної підготовленості в дітей 10–15 років позитивно корелює із когнітивними навичками [21].

Сучасна система оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури в Україні ґрунтується на компетентнісному підході та враховує індивідуальний рівень фізичної підготовленості, динаміку особистого прогресу й ставлення до рухової діяльності. Згідно з чинними типовими навчальними програмами МОН України для базової (5–9 класи) та старшої школи (10–11 класи), об'єктивну основу для підсумкового оцінювання становлять результати стандартизованих тестів фізичної підготовленості, що характеризують рівень розвитку основних рухових якостей і динаміку їх змін. Такі тести забезпечують вимірюваність результатів навчання, створюють підґрунтя для моніторингу фізичного стану учнів і використовуються як критерії формувального та підсумкового оцінювання. Варто зазначити, що ця форма контролю неоднозначно сприймається батьками, учнями та деякими фахівцями. Саме тому використання тестів рівня фізичної підготовленості у навчальному процесі зіштовхується з низкою труднощів, серед яких – медичні протипокази учнів, недостатня мотивація учнів до проходження тестування, упередження батьків, бажання вчителів фізичної культури уникнути ризиків для здоров'я учнів у процесі складання тестів. Водночас стандартизовані тести фізичної підготовленості є єдиним об'єктивним інструментом для кількісного вимірювання рівня фізичної підготовленості учнів, оскільки дозволяють безпосередньо оцінювати розвиток основних рухових якостей за відтворюваними та порівнянними методиками.

Зважаючи на прагнення України до вступу до Європейського Союзу та відповідну уніфікацію внутрішнього законодавства й нормативів із загальноєвропейськими стандартами, вивчення практики застосування тестів рівня фізичної підготовленості в освітньому процесі країн-членів ЄС є актуальним і потребує детального аналізу.

Аналіз літературних джерел. Однією з найвідоміших і найбільш науково обґрунтованих є батарея тестів ALPHA Fitness Test, розроблена групою іспанських і британських учених під керівництвом Ф. Ортеги та Х. Руїса. У праці «Європейські рекомендації щодо оцінювання фізичної підготовленості дітей та підлітків: тестовий комплекс ALPHA» автори описують структуру тестів, їхню валідність та переваги для шкільного використання. Дослідники наголошують, що ця система дає можливість порівнювати результати учнів різних країн та забезпечує надійний моніторинг показників здоров'я [18].

У публікації Л. Даллоліо, А. Чечиліані та А. Масіні «Моніторинг фізичної підготовленості європейських школярів: тенденції та політичні наслідки» проаналізовано постпандемічні зміни у фізичній формі дітей. Дослідники вказують на зниження показників витривалості та сили та підкреслюють, що регулярне шкільне тестування є необхідною умовою раннього виявлення негативних тенденцій [7].

Грецькі науковці К. Тамбаліс та Д. Панагіотакос у дослідженні «Оновлені національні нормативи фізичної підготовленості грецьких дітей та підлітків» подають сучасні референтні значення та порівнюють їх із середньоєвропейськими показниками [22]. Схожі дослідження проведені й в Естонії: Т. Юрімяе, М. Саар та У. Вайнік у роботі «Довготривалі зміни рівня аеробної витривалості естонських школярів» показали важливість гармонізації національних даних із загальноєвропейськими нормами [13].

Дослідження Д. Новака, Й. Шімонека та М. Кальмана «Тестування фізичної підготовленості у школах країн ЄС: практики та рекомендації політиці» демонструє відмінності у впровадженні тестових систем між різними державами. Учені підкреслюють, що сучасні моделі тестування зміщуються від «перевірки нормативів» до систем моніторингу, орієнтованих на індивідуальний прогрес учня [19].

Щодо досліджень проблематики використання тестів рівня фізичної підготовленості насамперд згадуємо про статтю Н. Москаленко, Т. Круцевич та Н. Пангелової «Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури», у якій проаналізовано наукові підходи до оцінювання результатів фізичного виховання в сучасній українській школі. Автори здійснили огляд чинних тестових методик, порівняли критерії оцінювання та окреслили їх відповідність віковим і фізіологічним особливостям учнів. У публікації підкреслено необхідність уніфікації шкал, підвищення валідності інструментарію та модернізації системи контролю з урахуванням сучасних педагогічних вимог [1].

У праці «Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості» автор В. Пустовалов аналізує методичні основи побудови комплексних тестових інструментів для шкільної та позашкільної практики. У праці розглянуто питання вибору тестів-компонентів, стандартизації процедури проведення тестів, статистичного формування референтних значень та корекції нормативів з урахуванням популяційних змін. Автор також акцентує увагу на потребі інтеграції цифрових платформ для централізованого збору й аналізу результатів як засобу підвищення об'єктивності моніторингу [2].

Аналіз наукових праць засвідчує, що в українському науковому просторі проблематика тестування рівня фізичної підготовленості дітей висвітлена недостатньо: більшість досліджень застосовують тести лише як інструмент вимірювання, але майже не розглядають питання їхньої валідності, стандартизації, методики впровадження чи організації системного моніторингу в закладах освіти. Відсутні комплексні аналітичні роботи, присвячені порівнянню

різних тестових батарей, узгодженню національних нормативів або оцінюванню ефективності чинних тестів. Крім того, у вітчизняних публікаціях практично не аналізується зарубіжний досвід, зокрема європейські моделі тестування, що значно обмежує можливості інтеграції відповідного позитивного досвіду у сучасну систему середньої освіти України.

Мета статті — визначити практичні підходи до використання тестів рівня фізичної підготовленості в школах країн Європейського Союзу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Першими стандартизованими тестовими батареями, що широко використовувалися в європейській шкільній практиці, були EUROFIT, які задали чіткі протоколи вимірювання компонентів фізичної підготовленості [3]. Завдяки доступності та простоті виконання, EUROFIT були базовою батареєю для моніторингу фізичної форми дітей та стали методичною основою для таких ініціатив як батарея ALPHA та стандарти FitBack.

Офіційний звіт Європейської Комісії «FitBack: Європейська система моніторингу фізичної підготовленості дітей та підлітків» (2022) описує стандарти тестування, вимоги до кваліфікації вчителів та особливості цифрової інфраструктури. Документ базується на багаторічному досвіді європейських країн та спрямований на уніфікацію підходів до оцінювання фізичної підготовленості на наднаціональному рівні [10].

Концептуально система FitBack ґрунтується на здоров'язбережувальній парадигмі, відповідно до якої фізична підготовленість розглядається не як показник навчальної успішності або підстави для спортивного відбору, а як інтегральна характеристика функціонального стану організму та рівня рухової активності [6].

Структура системи FitBack передбачає оцінювання ключових компонентів фізичної підготовленості, які мають доведений зв'язок зі станом здоров'я. До них належать кардіореспіраторна витривалість, м'язова сила та силова витривалість, швидкість і спритність, а також гнучкість [14] (табл.1).

Таблиця 1

Приклади тестів фізичної підготовленості в системі FitBack

Фізична якість	Назва тесту
Кардіореспіраторна витривалість	20-метровий човниковий біг (20 m shuttle run test)
М'язова сила та силова витривалість	Динамометрія кисті; піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с; стрибок у довжину з місця
Швидкість	Біг на коротку дистанцію (10–20 м)
Спритність	Човниковий біг 4 × 10 м
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (sit-and-reach test)

Для оцінки фізичної підготовленості дітей і підлітків у Європі група авторів з різних країн у дослідженні «Європейський фітнес-ландшафт для дітей та підлітків» запропонували нові референтні значення, які базуються на даних майже 1 026 077 школярів із 34 країн [23]. Ідея авторів полягає в тому, щоб створити уніфіковану шкалу оцінки для порівняння результатів між різними країнами, віковими групами та статями. Такий підхід мав стати основою для веб-платформи FitBack. Запропонований підхід до оцінювання передбачає наявність відсоткових рангів, які показують положення дитини у порівнянні з однолітками тієї ж вікової групи і статі. Наприклад, якщо результат дитини відповідає P50, це означає, що вона показала результат середній для своєї вікової групи — половина однолітків має менші результати, половина — більші (табл. 2).

Таблиця 2

Шкала оцінювання (Tomkinson, 2023)

Відсотковий ранг	Інтерпретація
P5	Дуже низький рівень — лише 5% однолітків мають гірші показники; можливе відставання у фізичній підготовленості.
P10	Нижчий за середній рівень — 10% однолітків мають гірші показники.
P20–P30	Нижче середнього рівня; результат слабший за 70–80% однолітків.
P40–P60	Середній рівень — нормальний розвиток фізичної підготовленості.
P70–P80	Вище середнього рівня; гарна фізична підготовленість.
P90	Дуже високий рівень; лише 10% однолітків мають кращі результати.
P95	Відмінний рівень — найкращі 5% серед однолітків.

У таблиці 3 подані орієнтири для оцінки кардіореспіраторної витривалості за допомогою «шатл» тесту. Дитина біжить туди й назад 20 м зі збільшенням темпу, який задається сигналом (звук біпера). Кожен пройдений етап рахується як 1. Наприклад для хлопців віком 13 років для здобуття найвищого відсоткового рангу потрібно подолати 11,7 етапів такого бігу.

Таблиця 3

Референтні значення для кардіореспіраторної підготовки дітей віком 12–13 років

Вік	P1	P5	P10	P20	P30	P40	P50	P60	P70	P80	P90	P95	P99
Дівчата													
12	0.7	1.4	1.8	2.4	2.9	3.4	3.8	4.3	4.9	5.6	6.6	7.5	9.3
13	0.8	1.4	1.9	2.5	3.0	3.4	3.9	4.4	4.9	5.6	6.6	7.5	9.3
Хлопці													

12	0.8	1.6	2.2	3.1	3.8	4.4	5.0	5.7	6.4	7.3	8.5	9.4	11.1
13	0.9	1.9	2.6	3.5	4.2	4.9	5.5	6.2	7.0	7.8	9.0	9.9	11.7

У країнах Європейського Союзу впроваджено кілька масштабних ініціатив щодо моніторингу фізичної форми дітей. Так, у федеральній землі Верхня Австрія реалізується державна програма «Наскільки хороша твоя фізична форма?» («Wie fit bist du?»), яка з 2016 р. охоплює тисячі школярів 6–11 років та передбачає щорічне тестування кардіореспіраторної витривалості, сили, гнучкості й моторики [24]. Проект стартував у 2016/17 навчальному році як частина регіональної стратегії сприяння здоровому способу життя та культури рухової активності серед дітей і тривав до 2024 року [4, 24].

Оцінювання фізичної підготовленості відбувається у форматі комплексного тесту із 8 вправ, що охоплюють усі фізичні якості. Стандартизовані тести проводять треновані співробітники Sportland Oberösterreich у спортивних залах шкіл. Дані вводяться у спеціальну систему (Talent Diagnose System — TDS) для подальшого аналізу й порівняння результатів із нормами. Результати тестів оформляються у вигляді динамічних звітів для учнів, батьків і вчителів, що містять рекомендації та пропозиції щодо подальшого розвитку фізичної активності [10, 24].

Батарея тестів охоплює вправи на визначення кардіореспіраторної витривалості (безперервний біг або біг у заданому часовому інтервалі), швидкісних якостей (короткий спринт), вибухової сили (стрибок у довжину з місця), м'язової сили та стабільності корпусу, координації та спритності (рухові завдання зі зміною напрямку, балансування, координаційні елементи), а також гнучкості (нахил уперед з положення сидячи або стоячи). Тести складаються в один день протягом 90-120 хв, перед тестовими вправами проводиться стандартизована 5 хвилинна розминка [9].

У Німеччині шкільна програма з фізичного виховання є обов'язковою частиною освітнього процесу, проте обов'язковість конкретних тестів для оцінки фізичної підготовки може варіюватися залежно від федеральної землі, школи або навіть конкретного вчителя фізичного виховання. Для стандартизованого оцінювання моторної підготовленості дітей і підлітків часто використовується Deutscher Motorik-Test 6–18 (DMT 6–18) — науково обґрунтована батарея тестів, призначена для осіб віком від 6 до 18 років і спрямована на комплексну оцінку основних фізичних якостей у шкільному віці. Програма застосовується як у системі загальної освіти, так і в наукових дослідженнях для довготривалого моніторингу змін моторної підготовленості дитячого та підліткового населення [8, 12].

Оцінювання фізичної підготовленості здійснюється у форматі єдиної стандартизованої батареї з восьми тестових вправ, що охоплюють кардіореспіраторну витривалість, швидкісні якості, вибухову та м'язову силу, координацію і гнучкість. До тестового протоколу входять 6-хвилинний біг, 20-метровий спринт, стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, бокові стрибки, балансування назад та нахил тулуба вперед, що дозволяє сформувати інтегральний моторний профіль учня [12].

Процедура тестування чітко регламентована й може бути організована в умовах шкільного спортивного залу з використанням базового обладнання. Тестування, як правило, проводиться протягом одного навчального заняття (близько 90 хв залежно від чисельності групи), а результати інтерпретуються на основі вікових і статевих нормативів, що забезпечує порівнюваність індивідуальних та групових показників [17].

Тестування проводиться безпосередньо у школах під час уроків фізичної культури або окремих сесій, організованих відповідно до методичних вказівок: зазвичай це один навчальний день або серія занять тривалістю приблизно 90 хвилин залежно від кількості учасників; завдання виконують групами під наглядом спеціалістів, які реєструють результати на стандартизованих бланках або цифрових платформах для подальшого аналізу [8]. Такий підхід сприяє створенню системи регулярного моніторингу, залученню шкільної спільноти до здоров'язбережувальних практик та обміну даними між навчальними закладами для порівняння показників на рівні регіону чи країни [8].

Промоція цієї програми тестування рівня фізичної підготовленості здійснюється серед шкіл та місцевих громад через національні освітні та спортивні канали, включно з інформаційними відеоматеріалами, презентаціями на офіційних сайтах і партнерськими ініціативами, що підкреслюють важливість регулярного тестування як засобу покращення фізичної активності дітей. Промоційні матеріали акцентують увагу на тому, що тест легко інтегрується у шкільний контекст, не потребує дорогого обладнання, мотивує учнів до участі й дає педагогам та батькам чіткі дані про рівень моторної підготовленості школярів із можливістю індивідуального аналізу та подальшої підтримки [8].

Серед тестів фізичної підготовленості, які проводяться в школах Республіки Польща, передбачено використання авторських тестів, зокрема тест Хромінського та індекс тренованості Зухори (Chrominski test та Zuchora physical fitness index). Ці тести є одними з найвідоміших і найбільш часто використовуваних для оцінювання фізичної підготовленості дітей [5, 15, 16].

Тест натренованості Хромінського повинен проводитися протягом одного дня і включає в себе такі випробування:

біг на 60 метрів. Учень виконує одну спробу, час фіксується з точністю до однієї десятої секунди;

кидок набивного (лікарського) м'яча над головою двома руками назад. учень виконує кидок спиною вперед після кількох кроків розгону, при цьому він не повинен заступати за обмежуючу лінію. учневі дозволяється виконати дві пробні спроби і три залікові спроби. враховується найкраща спроба учня;

біг на витривалість (600 м дівчата та 1000 м хлопці) відбувається із спільного старту усіх учнів, час вимірюється із точністю до 0,1 секунди [5] (табл. 4).

Таблиця 4

Нормативи фізичної підготовленості (хлопці)

Вік (р.)	Біг на 60 метрів (секунди)	Кидок набивного м'яча (метри)	Біг на 1000 метрів (хвилини)
13	8,8 – 9,3 – 9,8 – 10,3– 10,8	7,30 – 6,70 – 6,10 – 5,50 - 4,90	3,47 – 3,59 – 4,11 – 4,23 - 4,35
14	8,4 – 8,9 – 9,4 – 9,9 – 10,4	8,80 – 8,20 – 7,60 – 7,00 - 6,40	3,39 – 3,51 – 4,03 – 4,15 - 4,27
15	8,2 – 8,7 – 9,2 – 9,7 – 10,2	9,70 – 9,10 – 8,50 – 7,90 - 7,30	3,33 – 3,45 – 3,57 – 4,09 - 4,21
16	8,1 – 8,6 – 9,1 – 9,6 – 10,1	10,50 – 10,00 – 9,50 – 9,00 - 8,50	3,31 – 3,41 – 3,51 – 4,01 - 4,11
17	8,0 – 8,4 – 8,8 – 9,2 – 9,7	10,90 – 10,40 – 9,90 – 9,40 - 8,90	3,28 – 3,38 – 3,48 – 3,58 - 4,08
18	7,9 – 8,3 – 8,6 – 8,9 – 9,4	11,40 – 10,90 – 10,40 – 9,90 - 9,40	3,25 – 3,35 – 3,45 – 3,55 - 4,05

Індекс тренованості Зухори — це багатокомпонентний тест фізичної підготовленості, що складається з шести тестових вправ, кожна з яких оцінює окрему фізичну якість. Оцінювання здійснюється за 6-бальною шкалою. Оцінка може бути мінімальна – 1 бал; достатня – 2 бали; добра – 3 бали; дуже добра – 4 бали; висока – 5 балів; блискуча (видатна) – 6 балів. Загальний бал індексу формується як сума оцінок за всі вправи, де максимальний можливий бал = 36 [16].

Складові тесту:

- швидкість — біг на місці з високим підніманням колін і плесканням під коліна протягом 10 секунд (оцінюється кількістю повторень/«хлопків»);
- вибухова сила (в оригінальному тексті «skoczność»/стрибучість) — стрибок у довжину з місця — вимірювання довжини стрибка у власних ступнях. В обчисленнях результат заокруглюється: менше, ніж пів стопи – знижується; більше, ніж пів стопи – зростає;
- сила рук/верхньої частини тіла — висіння на турніку або підтягування з різними варіаціями тривалості (оцінюється часом);
- гнучкість — нахил вперед із положення стоячи, оцінюється глибиною нахилу;
- витривалість — біг на місці якнайдовше (оцінюється часом виконання);
- сила черевного преса — горизонтальні «ножиці» у положенні лежачи (час виконання) [16].

Таблиця 5

Приклади оцінювання вибухової сили та гнучкості за індексом Зухори

Вид спроби і спосіб її виконання	Завдання, оцінка виконання і результати в балах					
	1 бал	2 бали	3 бали	4бали	5 балів	6 балів
Вибухова сила Стрибок в довжину з місця	5 стоп	6 стоп	7 стоп	8 стоп	9 стоп	10 стоп
Гнучкість Повільний нахил вперед з основної стійки	Схопити обома руками головку гомілкової кістки	Пальцями обох рук торкнутися пальців стопи	Пальцями обох рук торкнутися підлоги	Усіма пальцями обох рук торкнутися пальців стопи	Долонями торкнутися підлоги	Головою торкнутися колін

Висновки. Аналіз наукових джерел підтверджує, що рівень фізичної підготовленості дітей шкільного віку має стійкий зв'язок із показниками соматичного здоров'я, когнітивного розвитку та навчальної успішності, що обґрунтовує доцільність використання стандартизованих тестів фізичної підготовленості як інструменту регулярного педагогічного й медико-профілактичного моніторингу.

Практика країн Європейського Союзу свідчить про поступовий перехід від контролю нормативів до системного моніторингу фізичної підготовленості, орієнтованого на індивідуальний прогрес учня, здоров'язбережувальну парадигму та використання валідних і відтворюваних тестових батарей.

Європейські моделі тестування характеризуються чіткою стандартизацією процедур, уніфікованими віково-статевими референтними значеннями, застосуванням відсоткових рангів для інтерпретації результатів і активним використанням цифрових платформ, що забезпечує порівнюваність даних на національному та наднаціональному рівнях.

Досвід окремих країн ЄС (Німеччина, Австрія, Польща) демонструє можливість ефективної інтеграції тестування фізичної підготовленості у шкільний освітній процес без надмірного навантаження на учнів і вчителів, за умови належної організації, підготовки фахівців та комунікації з батьківською спільнотою.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження цієї тематики передбачають визначення передумов для можливого використання підходів, що застосовуються країнами ЄС щодо інтеграції тестів рівня фізичної підготовленості в освітній процес, у практиці фізичного виховання в Україні.

Література

1. Москаленко Н, Круцевич Т, Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021;1:145–152.
2. Пустовалов В, Усатова І, Король Т, Супрунович В, Халявка Р. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку в умовах постковідного та воєнного періодів. Освіта. Інноватика. Практика. 2025;13(4):61–67.
3. Adam, C., Klissouras, V., Lyerla, F., et al. (1987). EUROFIT—European test of physical fitness: methodological approach and reliability data. [EUROFIT—European Test of Physical Fitness: methodological approach and reliability data]. Strasbourg: Council of Europe.
4. Volksschule St. Anna Steyr. (2025). Aktion "Wie fit bist du?". [Action "How fit are you?"]. Available from: https://vs.st-anna-steyr.at/index.php/aktuelles/aktion-wie-fit-bist-du
5. Chromiński, Z., Zuchora, K. (2022). Podniesienie poziomu sprawności fizycznej jako jedno z zadań programowych realizowanych podczas obozu harcerskiego. [Raising the level of physical fitness as one of the program tasks implemented during a scout camp]. Journal of Education, Health and Sport. Vol. 12(9). Pp. 143–152.
6. Cuk, I., Pajek, M., Kovač, M., Jurak, G. (2023). Interaktywna, oparta na dowodach, wielojęzyczna i bezpłatna platforma internetowa do testowania i interpretacji sprawności fizycznej dzieci i młodzieży – platforma FitBack. [An interactive, evidence-based, multilingual and free-access web platform for fitness testing and interpretation in children and adolescents: the FitBack platform]. British Journal of Sports Medicine. Vol. 57(6). Pp. 356–357.
7. Dallolio, L., Ceciliani, A., Masini, A., et al. (2022). Monitorowanie sprawności fizycznej europejskich uczniów: trendy i implikacje polityczne. [Monitoring physical fitness in European schoolchildren: trends and policy implications]. BMC Public Health. Vol. 22. Art. 1190. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13509-8
8. Deutscher Motorik-Test (DMT 6–18). (2025). Deutscher Motorik-Test (DMT 6–18). [German Motor Skills Test]. Available from: https://www.deutschermotoriktest.de/
9. Drenowatz, C., Hinterkörner, F., Greier, K. (2021). Physical fitness and motor competence in Upper Austrian elementary school children: study protocol and preliminary findings of a state-wide fitness testing program. [Physical fitness and motor competence in Upper Austrian elementary school children]. Frontiers in Sports and Active Living. Vol. 3. Art. 635478. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635478
10. European Commission. (2022). FitBack: European fitness monitoring system for children and adolescents. [FitBack: European Fitness Monitoring System for Children and Adolescents]. Brussels: EC. Available from: https://fitbackeurope.eu
11. Henriksson, P., Sandborg, J., Henström, M., Delisle Nyström, C., Ek, E., Löf, M., et al. (2022). Body composition, physical fitness and cardiovascular risk factors in 9-year-old children. [Body composition, physical fitness and cardiovascular risk factors in 9-year-old children]. Scientific Reports. Vol. 12. Art. 2665. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-022-06591-2
12. İri, R., Urcan, T. (2021). Deutscher Motorik-Test for children: a systematic review. [Deutscher Motorik-Test for children: a systematic review]. Journal of Sport Performance Research. Vol. 12(3). Pp. 331–351.
13. Jürimäe, T., Saar, M., Vainik, U., et al. (2023). Trends in cardiorespiratory fitness of Estonian youth and harmonisation with EU norms. [Trends in cardiorespiratory fitness of Estonian youth]. Scandinavian Journal of Public Health. Vol. 51(2). Pp. 177–185. DOI: https://doi.org/10.1177/14034948221114843
14. Jurak, G., Morrison, S.A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V. (2023). Usability evaluation of the FitBack web portal for monitoring physical fitness in youth. [Usability evaluation of the FitBack web portal]. Sport Sciences for Health. Vol. 19(4). Pp. 1135–1144. DOI: https://doi.org/10.1007/s11332-023-01054-2
15. Kochman, M., Kielar, A., Kasprzak, M., Maruszczak, K., Kasperek, W., et al. (2022). Body composition and physical fitness: does this relationship change in 4 years in young adults? [Body composition and physical fitness in young adults]. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 19(3). Art. 1579. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19031579
16. Kochman, M., Kielar, A., Kasprzak, M., Maruszczak, K., Kasperek, W. (2024). The relationship between self-rated health and physical fitness in Polish youth. [The relationship between self-rated health and physical fitness in Polish youth]. Healthcare (Basel). Vol. 12(1). Art. 24. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare12010024
17. Oberger, J., Lämmle, L., Worth, A., Bös, K. (2023). Reliability of selected items of the Deutscher Motorik-Test 6–18 in school settings. [Reliability of selected items of the DMT 6–18]. German Journal of Exercise and Sport Research. Vol. 53(2). Pp. 215–223. DOI: https://doi.org/10.1007/s12662-022-00836-9
18. Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., et al. (2022). European recommendations for physical fitness assessment in children and adolescents: the ALPHA test battery. [European recommendations for physical fitness assessment in children and adolescents]. Journal of Sports Sciences. Vol. 40(5). Pp. 1–13. DOI: https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2001995
19. Novak, D., Šimonek, J., Kalman, M. (2023). School-based fitness testing in EU countries: practices and policy recommendations. [School-based fitness testing in EU countries]. European Journal of Physical Education and Sport Science. Vol. 9(2). Pp. 45–62. DOI: https://doi.org/10.46827/ejpe.v9i2.4531
20. Ruiz-Ariza, A., et al. (2024). The relationship between physical fitness and executive function in school-aged children: a cross-sectional study. [Physical fitness and executive function in children]. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 21(4). Art. 39594323.

21. Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S.A., Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. [Physical activity and cognitive functioning in children]. Frontiers in Public Health. Vol. 8. Art. 307. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307

22. Tambalis, K.D., Panagiotakos, D.B., Psarra, G., et al. (2022). Updated Greek physical fitness reference standards for youth. [Updated Greek physical fitness reference standards]. Sports. Vol. 10(6). Art. 83. DOI: https://doi.org/10.3390/sports10060083

23. Tomkinson, G.R., Lang, J.J., García-Hermoso, A., et al. (2023). European normative values for physical fitness in youth: FitBack consortium update. [European normative values for physical fitness in youth]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Vol. 20. Art. 52. DOI: https://doi.org/10.1186/s12966-023-01435-2

24. Amt der Oberösterreichischen Landesregierung. (2016). Wie fit bist du? Sportmotorische Testung des Sportlandes Oberösterreich für Volksschüler/innen. [How fit are you? Motor fitness testing program of Upper Austria for primary school pupils]. Linz. 6 p.

References

1. Moskalenko, N., Krutsevych, T., Pangelova, N. (2021). Teoretychni aspekty kontroliu ta otsiniuvannia navchalnykh dosiahnen uchniv z fizychnoi kultury. [Theoretical aspects of control and assessment of pupils' learning achievements in physical education]. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. No. 1. Pp. 145–152. [in Ukrainian].

2. Pustovalov, V., Usatova, I., Korol, T., Suprunovych, V., Khaliavka, R. (2025). Obgruntuvannia kompleksnoi otsinky fizychnoi pidhotovlenosti uchniv serednoi shkoly v umovakh post-COVID ta voiennoho stanu. [Substantiation of comprehensive assessment of physical fitness of middle school pupils in post-COVID and wartime conditions]. Osvita. Innovatyka. Praktyka. Vol. 13(4). Pp. 61–67. [in Ukrainian].

3. Adam, C., Klissouras, V., Lyerla, F., et al. (1987). EUROFIT—European test of physical fitness: methodological approach and reliability data. [EUROFIT—European Test of Physical Fitness: methodological approach and reliability data]. Strasbourg: Council of Europe.

4. Volksschule St. Anna Steyr. (2025). Aktion "Wie fit bist du?". [Action "How fit are you?"]. Available from: https://vs.st-anna-steyr.at/index.php/aktuelles/aktion-wie-fit-bist-du

5. Chromiński, Z., Zuchora, K. (2022). Podniesienie poziomu sprawności fizycznej jako jedno z zadań programowych realizowanych podczas obozu harcerskiego. [Raising the level of physical fitness as one of the program tasks implemented during a scout camp]. Journal of Education, Health and Sport. Vol. 12(9). Pp. 143–152.

6. Cuk, I., Pajek, M., Kovač, M., Jurak, G. (2023). Interaktywna, oparta na dowodach, wielojęzyczna i bezpłatna platforma internetowa do testowania i interpretacji sprawności fizycznej dzieci i młodzieży – platforma FitBack. [An interactive, evidence-based, multilingual and free-access web platform for fitness testing and interpretation in children and adolescents: the FitBack platform]. British Journal of Sports Medicine. Vol. 57(6). Pp. 356–357.

7. Dallolio, L., Ceciliani, A., Masini, A., et al. (2022). Monitorowanie sprawności fizycznej europejskich uczniów: trendy i implikacje polityczne. [Monitoring physical fitness in European schoolchildren: trends and policy implications]. BMC Public Health. Vol. 22. Art. 1190. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13509-8

8. Deutscher Motorik-Test (DMT 6–18). (2025). Deutscher Motorik-Test (DMT 6–18). [German Motor Skills Test]. Available from: https://www.deutschermotoriktest.de/

9. Drenowatz, C., Hinterkörner, F., Greier, K. (2021). Physical fitness and motor competence in Upper Austrian elementary school children: study protocol and preliminary findings of a state-wide fitness testing program. [Physical fitness and motor competence in Upper Austrian elementary school children]. Frontiers in Sports and Active Living. Vol. 3. Art. 635478. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635478

10. European Commission. (2022). FitBack: European fitness monitoring system for children and adolescents. [FitBack: European Fitness Monitoring System for Children and Adolescents]. Brussels: EC. Available from: https://fitbackeurope.eu

11. Henriksson, P., Sandborg, J., Henström, M., Delisle Nyström, C., Ek, E., Löf, M., et al. (2022). Body composition, physical fitness and cardiovascular risk factors in 9-year-old children. [Body composition, physical fitness and cardiovascular risk factors in 9-year-old children]. Scientific Reports. Vol. 12. Art. 2665. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-022-06591-2

12. İri, R., Urcan, T. (2021). Deutscher Motorik-Test for children: a systematic review. [Deutscher Motorik-Test for children: a systematic review]. Journal of Sport Performance Research. Vol. 12(3). Pp. 331–351.

13. Jürimäe, T., Saar, M., Vainik, U., et al. (2023). Trends in cardiorespiratory fitness of Estonian youth and harmonisation with EU norms. [Trends in cardiorespiratory fitness of Estonian youth]. Scandinavian Journal of Public Health. Vol. 51(2). Pp. 177–185. DOI: https://doi.org/10.1177/14034948221114843

14. Jurak, G., Morrison, S.A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V. (2023). Usability evaluation of the FitBack web portal for monitoring physical fitness in youth. [Usability evaluation of the FitBack web portal]. Sport Sciences for Health. Vol. 19(4). Pp. 1135–1144. DOI: https://doi.org/10.1007/s11332-023-01054-2

15. Kochman, M., Kielar, A., Kasprzak, M., Maruszczak, K., Kasperek, W., et al. (2022). Body composition and physical fitness: does this relationship change in 4 years in young adults? [Body composition and physical fitness in young adults]. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 19(3). Art. 1579. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19031579

16. Kochman, M., Kielar, A., Kasprzak, M., Maruszczak, K., Kasperek, W. (2024). The relationship between self-rated health and physical fitness in Polish youth. [The relationship between self-rated health and physical fitness in Polish youth]. Healthcare (Basel). Vol. 12(1). Art. 24. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare12010024

17. Oberger, J., Lämmle, L., Worth, A., Bös, K. (2023). Reliability of selected items of the Deutscher Motorik-Test 6–18 in school settings. [Reliability of selected items of the DMT 6–18]. German Journal of Exercise and Sport Research. Vol. 53(2). Pp. 215–223. DOI: https://doi.org/10.1007/s12662-022-00836-9

18. Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., et al. (2022). European recommendations for physical fitness assessment in children and adolescents: the ALPHA test battery. [European recommendations for physical fitness assessment in children and adolescents]. Journal of Sports Sciences. Vol. 40(5). Pp. 1–13. DOI: https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2001995

19. Novak, D., Šimonek, J., Kalman, M. (2023). School-based fitness testing in EU countries: practices and policy recommendations. [School-based fitness testing in EU countries]. European Journal of Physical Education and Sport Science. Vol. 9(2). Pp. 45–62. DOI: https://doi.org/10.46827/ejpe.v9i2.4531

20. Ruiz-Ariza, A., et al. (2024). The relationship between physical fitness and executive function in school-aged children: a cross-sectional study. [Physical fitness and executive function in children]. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 21(4). Art. 39594323.

21. Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S.A., Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. [Physical activity and cognitive functioning in children]. Frontiers in Public Health. Vol. 8. Art. 307. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307

22. Tambalis, K.D., Panagiotakos, D.B., Psarra, G., et al. (2022). Updated Greek physical fitness reference standards for youth. [Updated Greek physical fitness reference standards]. Sports. Vol. 10(6). Art. 83. DOI: https://doi.org/10.3390/sports10060083

23. Tomkinson, G.R., Lang, J.J., García-Hermoso, A., et al. (2023). European normative values for physical fitness in youth: FitBack consortium update. [European normative values for physical fitness in youth]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Vol. 20. Art. 52. DOI: https://doi.org/10.1186/s12966-023-01435-2

24. Amt der Oberösterreichischen Landesregierung. (2016). Wie fit bist du? Sportmotorische Testung des Sportlandes Oberösterreich für Volksschüler/innen. [How fit are you? Motor fitness testing program of Upper Austria for primary school pupils]. Linz. 6 p.

Стаття надійшла до редакції / Received 06.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).23

Мірошніченко В.М.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри захисту України та теорії і практик фізичної культури,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
https://orcid.org/0000-0003-1139-4554
Рябов В.В.
старший викладач кафедри захисту України та теорії і практик фізичної культури,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
http://orcid.org/0000-0001-6979-7714
Драчук С.П.
кандидат біологічних наук, доцент кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Кропивницький
http://orcid.org/0000-0001-5783-8830
Рябченко В.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та освіти,
Маріупольський державний університет, м. Київ
http://orcid.org/0000-0002-5630-9459
Мірошніченко А.В.
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Маріупольський державний університет, м. Київ

СИСТЕМА КРОСФІТ, ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА ДИСТАНЦІЯХ З ПЕРЕШКОДАМИ

Метою дослідження було виявити вплив 12 тижневих тренувань які включають засоби системи CrossFit на загальну та спеціальну фізичну підготовленість легкоатлетів які спеціалізуються в бігу з перешкодами. У дослідженні взяли участь спортсмени груп базової підготовки 1-2-го року навчання віком 13-15 років, які спеціалізуються з бігу на 3000 м з перешкодами. Експериментальну частину дослідження проводили у загально-підготовчому періоді річного циклу підготовки. Під впливом тренувань, які включають засоби системи CrossFit відбулося вірогідне зростання за більшістю контрольних тестів загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Елементи системи CrossFit доцільно впроваджувати у практику підготовки бігунів