

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ЖОҒАРЫ БІЛІМ МЕКТЕБІ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ КАФЕДРАСЫ**

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІНІҢ
«ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ» РМҚК**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Л.Н.ГУМИЛЕВА
ВЫСШАЯ ШКОЛА ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**РГКП «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ» МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**



**БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН
МОНИТОРИНГІЛЕУДІҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТӘСІЛДЕРІ: ҚИЫНДЫҚТАР,
ШЕШІМДЕР ЖӘНЕ ПЕРСПЕКТИВАЛАР**

**Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция
материалдарының жинақтары**

27 мамыр 2025 жыл

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К МОНИТОРИНГУ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ: ВЫЗОВЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Сборник материалов
международной научно-практической конференции**

27 мая 2025 года

Астана, 2025

УДК 613.955
ББК 51.28
Б22

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ
международной научно-практической конференции «Инновационные подходы к
мониторингу здоровья детей и подростков: вызовы, решения и перспективы»

Председатель:

Отаралы С.Ж. – PhD кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Заместитель председателя:

Тунгышмуратова Л.С. – магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Члены оргкомитета:

Марчибаева У.С. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Салиева А.Ж. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Аликей А. – магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Люфт М. – магистрант, кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Ерданова Г. – PhD, старший преподаватель Казахской Академии спорта и туризма

Сайдагали Д.С. – магистр, Казахский национальный университет им. аль-Фараби

«Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын мониторингілеудің инновациялық тәсілдері: қиындықтар, шешімдер және перспективалар» ғыл. - тәжіриб. конф. жинақтары. «Инновационные подходы к мониторингу здоровья детей и подростков: вызовы, решения и перспективы»: материалы межд. науч. - практ. конф. - Астана, ЕНУ имени Л.Н.Гумилева, 2025.- 74 стр.

ISBN 978-601-385-111-2

В сборнике международной научно-практической конференции «Инновационные подходы к мониторингу здоровья детей и подростков: вызовы, решения и перспективы» (в рамках реализации научного проекта грант № АР 19677800 «Мониторинг физического здоровья детей и подростков: модификация национальных измерительных инструментов» КН МНВО РК), представлены доклады участников и научные статьи ученых, магистрантов, докторантов, молодых ученых, практиков по актуальным вопросам мониторинга физического здоровья детей и подростков.

© Отаралы С.Б., Марчибаева У.С., Салиева А.Ж.,
Аликей А., Тунгышмуратова Л.С., Люфт М.,
Ерданова Г., Сайдагали Д.С., 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Пленарное заседание		Стр.
1	Приветствие участников конференции Директора Высшей школы образования ЕНУ имени Л.Н.Гумилева - Сомжүрек Баубек Жұмашұлы	6
2	Приветственное слово Генерального директора Национального научно-практического центра физической культуры Министерства Просвещения РК - Таиметова Армана Бахытжановича	6-7
Секционное заседание		
Секция 1. Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығы: қазіргі заманғы қиындықтар мен перспективалар		
Секция 1. Физическое здоровье детей и подростков: вызовы современности и перспективы		
3	B. Dauletov, F. Sobirjonov MODERN TRENDS IN DESIGNING THE ANNUAL TRAINING CYCLE IN CYCLIC SPORTS	8-11
4	B. Dauletov RATIONAL DISTRIBUTION OF TRAINING LOADS BY INTENSITY ZONES FOR KAYAK AND CANOE PADDLERS	15-20
5	Аликей А., Потенлюнене С.В., Отаралы С.Ж., Андрущишин И.Ф., Сайдағали Д. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ ЛИТВА	21-26
6	Аликей А., Отаралы С.Ж., Салиева А.Ж., Тунгышмұратова Л.С., Люфт М. В. СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СТРАНАХ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ	27-31
7	Анарбаев А.К., Анарбаева Д. А. ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	26-30
8	Анарбаев А.К., Анарбаев М. А. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ	31-35
9	Балгимбеков Ш.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	35-37
10	Балгимбеков Ш.А. ЖАСӨСПІРІМ СПОРТШЫ ҚЫЗДАРДЫҢ ВЕГЕТАТИВТІК ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНІҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАҒДАЙЫН БАҒАЛАУ	37-40
11	Ботағариев Т.А., Кубиева С.С., Тахауиева У. А. ПРИЧИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ШКОЛЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТИПА	41-45
12	Ижанов Ж.Т., Сейсенбеков Е.К., Бисариев И.Б., Рукасов О.Н. ФУТБОЛ ҮЙІРМЕСІ УАҚЫТЫНДАҒЫ БОДИФЛЕКСПЕН АЙНАЛЫСУ КЕЗІНДЕ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ АҒЗАСЫНА	45-48

	ДИАФРАГМАЛЫҚ ТЫНЫС АЛУ ӘДІСТЕМЕСІН ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	
13	Женсеханов А.М., Саматова К.Т. НАЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ВЫЗОВЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ В КАЗАХСТАНЕ	48-51
14	Марчибаева У.С., Салиева А.Ж., Тунғышмұратова Л.С., Моисеева Н.А., Темирова А.К. МЕТОДОЛОГИЯ ОЦЕНКИ И ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ: К РАЗРАБОТКЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ	51-55
15	Мейрханова З.Д. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҮЛГЕРІМІН БАҒАЛАУДЫҢ НЕГІЗГІ КОМПОНЕТТЕРІ	55-59
16	Мухамбет Ж.С., Абылайханова А.Н. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ КАЗАХСТАНСКИХ КЁРЛИНГИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ	59-62
17	Мырзаев М.О., Ибраев Е.Г., Мамыркулов Р.К., Жалел А. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ТРЕВОЖНЫХ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ	62-64
18	Сарсекеев Г.М., Төребаев Б., Айткалиева Ұ.З., Төлегенов Е.Қ. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В КАЗАХСТАНЕ	64-68
19	Серикбаев Б.Т. БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫ: ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ ҚИЫНДЫҚТАР МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАР	68-70
20	Сирлибаев М.К., Жапарова Б.М., Аяпбергенова Г.С. БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІМЕН ӨЗАРА ӘРЕКЕТТЕСУ ЖАҒДАЙЫНДА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМЫНЫҢ БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНЫҢ ЖЕКЕ БАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ	70-74
21	Срымов Р.М. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОТСЛЕЖИВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ – ВАЖНЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ	74-77
22	Сұлтанов Б.Е., Мұхамбет Ж.С. ВЛИЯНИЕ СОТРУДНИЧЕСТВА С ТРЕНЕРОМ НА КАРЬЕРУ И ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА	77-80
23	Суярова А.И., Болдырева А.О. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ	80-83
24	Суярова А.И., Болдырева А.О., Сайдағали Д.С., Мадиева Г.Б. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ УЗБЕКИСТАНА	83-87
25	Танаев Қ.Т., Мамыркулов К.К. ВОЛЕЙБОЛДАҒЫ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЗАҢДЫЛЫҚТАРЫ	87-89

26	Танаев Қ.Т., Мамыркулов К.К. ҚАЗІРГІ ҚОҒАМ ӨМІРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ РӨЛІ	90-93
27	Танаев Қ.Т., Қожаскелді М.М. СПОРТ ПЕДАГОГИКАСЫ ҒЫЛЫМИ БІЛІМ ЖҮЙЕСІНДЕ	93-96
28	Тасболат Ж., Бөжиг Ж. ФУТБОЛДАҒЫ СПОРТТЫҚ ІРІКТЕУДІҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ	96-104
29	Ташкеев Д.С., Ключкина Е.И., Лиховец И.И., Волков О.А. СТРАТЕГИИ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 И 2 КУРСОВ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	104-111
30	Темиргалиева С.Е., Усина Ж.А., Куватов А.Ж., Айгужинова Г.З., Ерофеева Р.Ж. ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ АДАМГЕРШІЛІК-ЕРІКТІК ҚАСИЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУҒА ӘСЕРІ	111-116
31	Төлегенов А.И., Сейданова А.Д. ҚАЗАҚ КҮРЕСІНІҢ ТАРИХЫ МЕН ХХІ ҒАСЫРДАҒЫ МӨРТЕБЕСІ	116-120
32	Усина Ж.А., Усин Г.А., Усин К.А., Усина А.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КАЗАХСТАНЕ: ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ	120-123

ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ ЛИТВА

Аликей А.¹, Потенлюнене С.В.², Отаралы С.Ж.¹, Андрущишин И.Ф.³,
Сайдагали Д.⁴

¹Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилева (Астана, Казахстан)

²Vytautas Magnus University (Kaunas, Lietuva)

³Казахская Академия спорта и туризма (Алматы, Казахстан)

⁴Казахский национальный университет им. аль-Фараби (Алматы, Казахстан)

Актуальность темы исследования. Одной из важнейших функций физического воспитания в учреждениях образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Именно через систематическую физическую активность, организуемую в школах создаются условия для профилактики хронических заболеваний, коррекции осанки, нормализации веса и общего оздоровления организма [1].

Неотъемлемой частью физического воспитания выступает мониторинг физической подготовленности. Для его проведения применяются полевые тесты, ценность которых заключается в возможности оперативного получения информации о физическом состоянии учащихся без использования дорогостоящего оборудования [2]. Такие методы позволяют объективно оценить уровень подготовки школьников за короткое время и в доступных условиях [3].

Мониторинг выполняет ряд важнейших задач, от эффективности решения которых напрямую зависит качество физического воспитания в организации образования.

Грамотно организованный мониторинг в процессе физического воспитания не только способствуют развитию двигательных способностей учащихся, но и формируют осознанное отношение к здоровью, создавая прочную основу для благополучной и активной жизни в последующие периоды жизни.

В связи с этим, актуальными являются исследования по разработке надежных и достоверных инструментов, которые могут быть использованы в системе образования для оценки физической подготовленности и физического здоровья детей и подростков. Анализ систем мониторинга физической подготовленности учащихся необходим для обеспечения научно обоснованного, гуманного и эффективного подхода к физическому воспитанию. Он позволяет оптимизировать образовательную практику, повысить качество жизни учащихся и укрепить здоровье нации в долгосрочной перспективе.

Изучение опыта стран, в которых эти работы уже были проведены представляются на наш взгляд перспективными.

Цель исследования - выполнить анализ системы мониторинга физической работоспособности учащихся организаций начального, основного и среднего образования Литвы.

Результаты исследования. Проблема низкого уровня здоровья, низкой популярности уроков физической культуры среди школьников характерна для большинства стран, в том числе и для Литвы.

По данным национального исследования динамики суточной физической активности за период с 2002-2022 гг., выявило постоянное ухудшение ситуации, все больше и больше учеников недостаточно физически активны (рисунок 1).

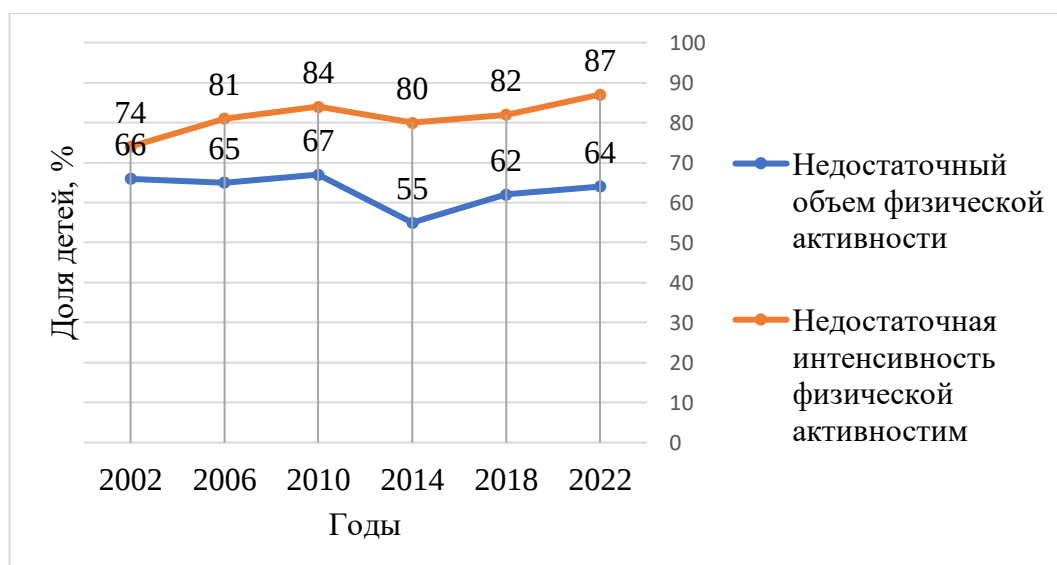


Рисунок 1 - Динамика физическая активности учащихся 5-9 классов Литвы за период с 2002 по 2022 годы

Анализируя результаты физической активности учащихся по гендерным и возрастным группам за 2022 год выявлено, что недостаточный объем ежедневной физической активности чаще отмечался у девочек, по сравнению с мальчиками (Таблица 1).

Таблица 1 – Физическая активность учащихся 5-9 классов Литвы за 2022

Параметры двигательной активности	Классы					
	5		7		9	
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Недостаточный объем ежедневной физической активности, %	87,1	84	90,0	85,1	92,1	84,7
Недостаточная интенсивность Физической активности, %	66,9	52,1	75,6	58,5	76,6	52,9

Аналогичная тенденция наблюдалась при оценке интенсивности физической активности. У девочек не было достаточно интенсивной физической активности, а среди мальчиков необходимый уровень интенсивности физической нагрузки встречался только в 55% случаев. Наконец, установлено, что ежедневной и интенсивной физической активностью реже занимались школьники старших классов, по сравнению с учащимися младших классов [4].

Снижение уровня двигательной активности негативно сказалось на показателях здоровья детей школьного возраста. Так, лонгитудинальные исследования, проведенные литовскими специалистами показали, что за период с 1992 по 2022 год уровень физической подготовки, связанной со здоровьем (то есть кардиореспираторной и опорно-двигательной), среди литовских подростков снизился. Авторы обнаружили, значительное ухудшение показателей школьников в прогрессивном челночном беге на 20 м, в виси на согнутых руках, в прыжке в длину с места, приседаниях и подтягивании на перекладине.

Кроме того, авторы выявили наличие высокой достоверной корреляции между показателями физической подготовленности и уровнем академической успеваемости школьников [5].

Результаты наблюдений показали, что даже на уроках физической культуры большинство учащихся не достигают рекомендуемого уровня двигательной активности умеренной и высокой интенсивности. Особенно низкие показатели зафиксированы на занятиях, направленных на отработку двигательных навыков.

Резюмируя результаты исследования авторы приходят к выводу о том, что для улучшения существующих тенденций назрела необходимость пересмотра подходов к организации учебного процесса с целью повышения двигательной нагрузки и вовлечённости школьников в активную деятельность, что требует пересмотра национальной политики укрепления здоровья детей и подростков.

Одним из действенных способов повышения уровня физической подготовленности и здоровья детей и подростков выступает повышение эффективности организованных занятий физической культурой, в организациях образования.

По мнению некоторых исследователей именно образовательные учреждения должны организовывать широкий спектр мероприятий, способствующих повышению у детей и подростков культуры здоровья, формированию здорового стиля жизни в долгосрочной перспективе [6].

В Республике Литва физическое воспитание школьников рассматривается как важнейший элемент общего образования, способствующий гармоничному развитию личности, укреплению здоровья и формированию культуры активного образа жизни.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с Приказом Министра образования, науки и спорта Литовской Республики «Об утверждении общеобразовательных планов начального, основного и среднего образования, согласно которому физическая культура является обязательным предметом, на него с 1 по 4 классы выделяется 105 часов (3 раза в неделю); с 5 по 8 классы – 108 часов (3 раза в неделю), в гимназических классах, то есть с 9 по 10 классы – 72 часа (2 раза в неделю) и в 3 и 4 гимназических классах 108 и 102 часа соответственно (по 3 часа в неделю).

На уроках физической культуры учащиеся, в зависимости от состояния здоровья, разделяются на 3 группы: основную, специальную медицинскую и подготовительную.

Есть категория учащихся, которая может быть освобождена от обязательных уроков физической культуры. Ученики, посещающие тренировки, не реже 3 раз в неделю и являющиеся членами национальной сборной страны по виду спорту или участниками литовских, европейских, мировых чемпионатов, Олимпийских, Паралимпийских игр или других спортивных соревнований, либо ученики, являющиеся обладателями призовых мест национальных или международных предметных олимпиад, конкурсов в текущем учебном году могут по желанию быть освобождены от обязательных занятий по физическому воспитанию в школе.

Организация уроков физической культуры также регламентируется Приказом Министра здравоохранения Литовской Республики No V-773 «О стандарте гигиены Литвы. Раздел «Школа, реализующая общеобразовательные программы. Общие требования безопасности здоровья» [7].

Еще одним нормативным документом является Приказ Министром Здравоохранения «Об утверждении дескриптора порядка определения физической работоспособности учащихся, обучающихся по программам начального, основного и среднего образования в 2019 году» за номером V-1153, в котором была регламентирована процедура проведения мониторинга физической подготовленности детей школьного возраста [8].

Данный документ – результат многолетнего исследования сотрудников Литовского университета спорта. Документ регламентирует порядок проведения тестирования учащихся.

В документе указывается, что при определении физической работоспособности следует руководствоваться принципами:

- индивидуализации: система мониторинга основывается на индивидуальных возрастных особенностях и психологических особенностях учащегося. Личные результаты тестов на физическую работоспособность учащегося обсуждаются с учащимся индивидуально, они не сравниваются с результатами других учащихся. Применяются персонализированные меры поощрения физической активности, которые помогают направить это изменение в положительном направлении, отслеживается рост результатов тестов на физическую работоспособность учащегося.

- доступность; принцип, предполагающий учет личных физических, умственных способностей, степени подготовленности учащегося. Учащийся выполняет каждый тест на определение физических возможностей в соответствии со своими возможностями.

- конфиденциальность: результаты тестов на физическую работоспособность учащегося являются конфиденциальной информацией. Сохранность личных данных гарантируется Регламентом Европейского парламента и Совета (ЕС) от 2016/679 о персональных данных [9]. Данные о физической работоспособности учащегося могут обрабатывать только родителями учащегося (приемными родителями), учителями начальных классов, преподавателями, проводящими уроки физического воспитания, медицинскими работниками, осуществляющими медицинское обслуживание в школе. Результаты учащихся не могут быть опубликованы и/или обсуждаться публично. Школа обрабатывает результаты тестов на физическую работоспособность учащегося в образовательных целях физической активности учащегося и хранит их в порядке, установленном законодательством, регулирующим хранение и архивирование документов.

Результаты тестов на физическую работоспособность учащихся не могут быть использованы для ранжирования учащихся и школ для составления рейтингов учащихся или образовательных учреждений. Это позволяет сосредоточиться на индивидуальном развитии каждого ребёнка, а не на сравнении их с другими.

Результаты оценки результатов тестов на физическую работоспособность учащихся, не могут рассматриваться как нормы, обязательные для учащихся. Они предназначены только для оценки уровня физической подготовленности и планирования индивидуального прогресса, а не для установления стандартов, обязательных к выполнению.

Особенностью системы мониторинга физической подготовленности в Литве является то, что тестирование, в первую очередь направлено на улучшение физической работоспособности детей и подростков с помощью средств физической активности и повышение осведомленности учащегося о возможных угрозах его здоровью. Тестирование не может быть использовано с целью оценки учащегося, сравнения его учебных достижений с учебными достижениями других учащихся.

В принятой системе мониторинга для начальной школы используются такие инструменты как:

- прыжок в длину с места (для определения силы мышц ног);
- бросок теннисного мяча (для определения силы мышц рук);
- челночный бег 10 x 5 м (для определения быстроты, ловкости);
- 6-минутный бег (для определения сердечно-сосудистой системы).

В качестве инструментов фитнес-тестирования обучающихся по программам среднего образования используются тесты:

- «фламинго» (для оценки статического равновесия и баланса);
- «сядь и дотянись» (для определения гибкости);
- прыжок в длину с места (для определения силы мышц ног);
- вис на согнутых руках (для определения мышечной выносливости);

- челночный бег 10х5 м (для определения быстроты, ловкости);
- прогрессивный челночный бег на 20 м с (для определения состояния способности сердечно-сосудистой системы).

Преимуществом данной системы мониторинга является:

- наличие руководства по применению тестов;
- возможность выбора формы предоставления обратной связи. Школа имеет право выбора формы предоставления информации для детей и их законных представителей: визуализация по зонам (зеленый, желтый, красный) либо цифровой результат, предоставляемый в устной либо письменной форме).
- предоставление персонализированных рекомендаций;
- разделение результатов тестирования на зоны физической подготовленности: «физическая работоспособность, благоприятная для здоровья» или зеленый цвет); «нуждается в улучшении» (или желтый цвет), которая указывает на то, что ученику необходимо улучшить свои физические характеристики для достижения физической работоспособности, благоприятной для здоровья; «представляет риск для здоровья» (или красный цвет), которая указывает на риск для здоровья учащегося из-за низкого уровня физической подготовки.

Всю ответственность за качество выполнения тестов на физическую работоспособность учащихся несет учитель. При этом, при определении физической работоспособности школьников педагог руководствуется педагогической этикой и кодексом этики педагогов [10].

Анализ результатов физической подготовки и обеспечение рекомендаций для членов школьного сообщества производит специалист в области общественного здравоохранения, обслуживающий организацию образования.

В структуру руководства по применению тестов включены такие пункты как:

- процедура тестирования;
- цель, задача тестирования;
- необходимые ресурсы
- инструкция для тестирующих и тестируемых;
- количество попыток

Оценка результатов тестирования включены такие пункты как:

- отнесение результата к одной из зон физической подготовленности;
- разъяснение значения того или иного результата;
- предоставление индивидуальных рекомендаций для учащегося, его родителей или опекунов по улучшению физической работоспособности учащегося.

Если результат хотя бы одной физической способности ученика отнесен к красной зоне, информация предоставляется родителям (опекунам) учителем и не позднее конца соответствующего учебного года организуется индивидуальная встреча ученика, родителя, учителя и специалиста в области общественного здравоохранения, на которой обсуждаются возможные риски для здоровья ученика и рекомендации по улучшению соответствующей физической особенности.

Таким образом, мониторинг физической подготовленности учащихся – неотъемлемая часть процесса физического воспитания. Он позволяет объективно оценивать уровень физического развития, отслеживать индивидуальный прогресс, выявлять отклонения в состоянии здоровья и адаптировать учебные нагрузки под возможности каждого школьника.

Действующая в Литовской Республике система мониторинга физической подготовленности играет ключевую роль в формировании устойчивого интереса к здоровому образу жизни и профилактике заболеваний у детей и подростков.

Анализируемая система мониторинга физической подготовленности детей способствует более эффективному планированию занятий, повышает мотивацию учащихся к физической активности, а также обеспечивает реализацию принципа индивидуального подхода

Список использованных источников

1. Mei H., Xiong Y., Xie S. *et al.* The impact of long-term school-based physical activity interventions on body mass index of primary school children – a meta-analysis of randomized controlled trials // *BMC Public Health*. – 2016. – №205. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2829-z>
2. Marques A, Henriques-Neto D, Peralta M, et al. Field-Based Health-Related Physical Fitness Tests in Children and Adolescents: A Systematic Review // *Front. Pediatr.* – 2021. – №9: 640028. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.640028>
3. Ortega F.B., Ruiz J.R., Castillo M.J., Sjostrom M.. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health // *Int J Obes.* – 2008. - №32. – P.1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
4. Šmigelskas K., Žemaitaitytė M., Šalčiūnaitė L. et al. Lietuvos moksleivių gyvensena ir sveikata: pagrindiniai 2022 m. HBSC tyrimo rezultatai. – LSMU. – Kaunas. – 2024. – 78 p.
5. Emeljanovas A, Mieziene B, Venckunas T, Lang JJ, Tomkinson GR. Trends in physical fitness among Lithuanian adolescents aged 11-17 years between 1992 and 2022. *J Epidemiol Community Health*. 2025 Mar 10;79(4):288-294. doi: 10.1136/jech-2024-223072. PMID: 39603687
6. Trudeau F., Shephard R. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – №5(1). – P. 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>.
7. Lietuvos Respublikos SVEIKATOS APSAUGOS Ministro įsakymas dėl Lietuvos higienos normos hn 21:2011 „mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo, 2011 m. rugpjūčio 10 d. Nr. V-773, Vilnius, <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.404809>
8. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos Ministras įsakymas dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo 2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153 Vilnius. <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/d43a6300ebf211e99ab7ff5a9ea34fcc>
9. Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016 on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and on the free movement of such data, and repealing Directive 95/46/EC (General Data Protection Regulation) (Text with EEA relevance)
10. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo Ministras Įsakymas «Dėl pedagogų etikos kodekso patvirtinimo», 2018 m. birželio 11 d. Nr. V-561, Vilnius, <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/cde5eef16db011e89a0fd2d617326139>