

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ 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 - Ташметова 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 ҮЙРМЕСІ 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., Клюкина 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

СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СТРАНАХ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ

Аликей А., Отаралы С.Ж., Салиева А.Ж., Тунғышмұратова Л.С.,
Люфт М.

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

Актуальность исследования. Одной из важных сторон планирования и организации процесса физического воспитания является проведение текущего педагогического контроля и комплекса мониторинговых мероприятий.

Согласно современным представлениям мониторинговые мероприятия это многоступенчатый процесс, направленный на решение задач по оценке [1]:

- уровня физического развития ;
- степени толерантности организма занимающихся к нагрузкам;
- уровня развития физических качеств.
- индивидуального прогресса обучающихся в процессе направленного физического воспитания;
- эффективности использованной оздоровительно-тренировочной программы.

Результаты мониторинга позволяют изучить и проанализировать уровень физических кондиций занимающихся, выявить общие закономерности и особенности изменения состояния здоровья, оценить и прогнозировать состояние здоровья как отдельно взятого индивида, так и различных групп занимающихся, объединенных по определенному признаку, предоставить информацию о физическом состоянии самим занимающимся.

Для получения объективных результатов при проведении мониторинговых мероприятий, необходимо соблюдать следующие условия [2]:

- измерения производят в стандартных условиях (в одно и то же время суток, за несколько часов до и через несколько часов после приема пищи, занимающиеся должны быть в хорошем физическом состоянии);
- измерительный инвентарь должен быть исправным, а методика проведения тестирования унифицирована;
- оценочные мероприятия должны проходить с определенной периодичностью, как минимум два раза в год (в начале и конце учебного года);
- в ходе мониторинга должны быть использованы безопасные контрольные испытания, соответствующие медицинской группе для занятий физической культурой, уровню подготовленности и возможностям занимающихся;
- тесты должны соответствовать основным психометрическим характеристикам: надежность, валидность, репрезентативность.
- полученные во время тестирования данные должны быть подвергнуты правильной педагогической интерпретации. Оценка различных сторон развития и подготовленности занимающихся производится путем сравнения полученных данных со средними величинами (стандартами) для лиц определенного возраста и пола, что требует наличия адекватных оценочных таблиц.

Анализ практики проведения мониторинговых мероприятий в казахстанских организациях образования показал, отсутствие высокоинформативных инструментов, которые бы дали возможность определить уровень физической подготовленности и здоровья обучающихся и соответствовали бы всем вышеперечисленным требованиям [3, 4].

Данное обстоятельство требует организации работ по их созданию. В этой связи большую актуальность приобретают работы, связанные с изучением опыта зарубежных

стран в проведении мониторинговых мероприятий по оценке физического здоровья обучающихся в процессе направленного физического воспитания.

Цель исследования - анализ систем мониторинга здоровья детей и подростков с использованием фитнес-тестов стран ближнего и дальнего зарубежья.

Методы исследования: анализ литературных источников, контент-анализ систем мониторинга.

Результаты исследования. Применение тестов длительный промежуток времени было связано с определением пригодности людей к той или иной деятельности, в большинстве случаев к военной. Так, используемые в большинстве стран бывшего СССР тесты, состоят приблизительно из одинаковых упражнений, основной целью которых является определение готовности людей, принадлежащих к различным возрастно-половым группам к учебной, трудовой и военной деятельности.

В нашей стране для оценки уровня физической подготовленности различных слоев населения, в том числе и детей школьного возраста используются Тесты Первого президента – Елбасы, разработанные в 1996 году. Нормативные требования и содержательная часть Тестов несколько раз подвергалась корректировкам и дополнениям [5]. Тесты предполагают оценку физической подготовленности казахстанских школьников по трем уровням: президентскому, национальной готовности и начального уровня готовности и включают 5 видов контрольных испытаний для оценки скоростных, скоростно-силовых способностей, и силовой выносливости; 5 видов испытаний для выявления уровня развития прикладных навыков (бег на лыжах, плавание, метания мяча или гранаты, стрельба из пневматической винтовки).

В Кыргызской Республике в 2017 году разработана единая система оценки уровня физической подготовленности школьников, обучающихся в общеобразовательных учреждениях [6].

Нормативные требования предназначены для детей от 7 до 18 лет и разделены на 5 ступеней: для детей 8-9; 10-11; 12-13; 14-15 и 17-18 лет. Нормативные требования включают 4 вида обязательных и 3 дополнительных заданий отражающих уровень общей, специальной подготовленности и прикладных умений и навыков. Правилами предусмотрена замена плавания на кроссовый бег в случае отсутствия возможности сдачи данного норматива.

Также учащиеся по желанию могут дополнительно сдавать кроссовый бег по пересеченной местности на 300, 500, 800, 1000, 2000 и 3000 м.

Для учащихся, успешно освоивших нормативные требования дополнительной программы предусмотрены поощрения в виде вручения сертификатов и нагрудных значков серебряного и золотого образца.

Положение также регламентирует гигиенический минимум двигательной активности для детей различных возрастных категорий.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь предназначен для выявления готовности населения в возрасте 6-59 лет к учебной, трудовой и военной деятельности [7].

Комплексом для детей школьного возраста нормативы предусматривают выполнение упражнений обязательной программы (7 видов контрольных испытаний), упражнения летнего (7 видов упражнений) и зимнего многоборья (5 видов упражнений).

Система поощрения для успешно освоивших нормативные требования комплекса включает выдачу нагрудных значков бронзового, серебряного и золотого достоинства отдельно в каждой из 8 возрастных категорий.

В 1999 году в Узбекистане разработаны отдельные системы оценки уровня физической подготовленности для лиц мужского и женского пола, «Алпомиш» и «Барчиной». Тесты предназначены для определения физической подготовленности населения Узбекистана в возрасте 6-60 лет (всего 12 возрастных категорий) и могут

выполняться на специальной и добровольной основе. Системы также предполагает сдачу 5-ти обязательных и 9-ти дополнительных видов испытаний [8].

Кроме того, система регламентирует минимальные знания, умения и навыки, которыми должен овладеть школьник к концу каждой ступени образования.

В целях популяризации данной системы оценки в 2021 году был издан указ Президента Узбекистана о расширении возрастных границ от 7 до 70 лет и внедрении системы поощрения для людей, успешно освоивших нормативы специальной программы. Так, помимо вручения нагрудных знаков I, II и III степени лица, успешно освоившие нормативные требования системы в приоритетном порядке отправляются на воинскую службу или оплачивают военную службу с 50-ти процентной скидкой. Победители специально организованных соревнований принимаются вне конкурса в военно-академический лицей, проходят углубленный медицинский осмотр на бесплатной основе, получают льготы на проезд в городском общественном транспорте и транспортных средствах междугороднего сообщения, получают бесплатные путевки в санатории и зоны отдыха, освобождаются от сдачи вступительных экзаменов по физической подготовке в высшие учебные заведения.

Применяемые на территории стран бывшего СССР тесты были разработаны на основе внедренного в 20-30-х годах прошлого столетия комплекса ГТО. В настоящее время данный комплекс используется на территории Российской Федерации и предлагает наибольшее количество тестовых испытаний для определения силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных возможностей, гибкости и выносливости детей. Все тестовые задания для детей 6-17 лет распределены на 6 ступеней.

Современная версия комплекса ГТО отличается и тем, что нормативы могут сдаваться как здоровыми людьми так и людьми, имеющими различные заболевания (спинальные или интеллектуальные нарушения, нарушения зрения, слуха и т.д.). Помимо контрольных упражнений обязательной программы (6 упражнений) для определения физической подготовленности занимающихся, желающие могут сдать и тесты по выбору, это 8 видов испытаний, и задания для выявления уровня сформированности прикладных умений и навыков: в беге на лыжах 1; 2; 3; 5 км, кроссовом беге по пересеченной местности на этих же дистанциях, стрельбе из пневматической винтовки, проверке сформированности туристических навыков и плавании на 10; 15; 25 и 50 м [9].

Прием нормативов комплекса ГТО производится централизованно, после предварительной записи и регистрации документов медицинского освидетельствования в специальной автоматизированной системе с одноименным названием [10].

В странах дальнего зарубежья существует большое количество фитнес-тестов, оценивающих параметры здоровья и физической подготовленности людей, принадлежащих к различным возрастным и гендерным группам. В большинстве случаев эти тесты адаптированы под национальные, культурные и экологические особенности исследуемого контингента.

Анализ содержания наиболее часто применяемых в странах Европы, США, Канады, Японии, Малайзии фитнес-тестов, предоставил возможность выявить следующие их особенности:

- во первых, все эти тесты условно можно разделить на 2 группы. В первую группу входят тесты не предусматривающие антропометрических измерений (YMCA Youth Fitness Test, CANPER-FPT II – Fitness Performance Test, NFTP-PRC, NAPFA и др.).

Неотъемлемой частью процедуры тестирования тестов второй группы является не только исследование параметров физической подготовленности, но и оценка антропометрических показателей исследуемого контингента. Большинство фитнес-тестов использует оценку веса, роста, ИМТ и толщины кожно-жировых складок, отношение обхвата талии к росту. Так, например батарея тестов ALFA-Fit [11], разработанная для сопоставления уровня физической активности и физической формы детей и подростков стран Евросоюза включает измерение веса, роста, индекса массы тела, обхват талии,

толщины кожно-жировых складок занимающихся в области трицепса плеча и подлопаточной области. Существует также модификационный тест ALPHA включающий измерение тех же антропометрических параметров, за исключением толщины кожно-жировых складок. Тест Eurofit [12] предполагает измерение роста, веса испытуемых, а также процента жира, который определяется в 5 точках (в области бицепса, трицепса, лопаток, позвоночной кости и икроножной мышцы). Батарея тестов FitnessGram предлагает измерять те же антропометрические показатели, но толщина жировых отложений определяется по 2 точкам (в области трицепса и икроножной мышцы) [13].

Включение в батарею тестов антропометрических показателей в первую очередь связано с тем, что конституционные факторы напрямую влияют на физическую подготовленность человека и спортивные показатели во многих видах спорта. Также, есть данные о наличии связи между содержанием жира в организме человека и частотой возникновения у человека различных патологий сердечно-сосудистой системы, метаболического синдрома и онкологических заболеваний. Некоторые исследователи выявили отрицательную корреляционную зависимость между толщиной кожно-жировых складок и метаболическим профилем и кардио-респираторной подготовленностью детей и подростков. Авторы пришли к выводу, что своевременное обнаружение и организация мероприятий по снижению процента жира отложения в организме детей и подростков поможет предотвратить развитие вышеказанных патологий и слабого здоровья в последующие периоды жизни.

Следующей отличительной особенностью перечисленных выше фитнес-тестов является использование различных альтернативных упражнений для оценки одного и того же компонента физической подготовленности. Так, батарея тестов FITNESSGRAM предлагает использовать для оценки выносливости занимающихся бег или ходьбу на 1 милю, 15-ти или 20-метровый прогрессивный бег.

В подавляющем большинстве фитнес-тестов характеризуя физическую подготовленность и здоровье занимающихся ее распределяют по определенным зонам. Это помогает сразу выявить сильные и слабые стороны их подготовленности и облегчает восприятие испытуемыми своих результатов. Так, в тестах FITNESSGRAM и YMCA Youth Fitness Test [14] результаты тестирования подразделяются на зоны «здорового фитнеса», «нуждается в улучшении» или «представляет риск для здоровья».

Среди основных преимуществ некоторых тестов можно назвать их пригодность для оценки различных категорий занимающихся: как здоровых детей и подростков, так и занимающихся, имеющих особые потребности. Так, для детей и подростков, имеющих особые потребности разработана модифицированная вариация теста Eurofit - Eurofit Special [15].

Некоторые фитнес-тесты в зависимости от наличия или отсутствия достаточного количества времени и специального оборудования могут быть использованы в различных вариациях как, например ALFA-Fit которая может быть использована в базовой, приоритетной и расширенной версии.

Еще одной особенностью проведения мониторинга здоровья детей и подростков является наличие программного обеспечения данного процесса. Так, разработчиками теста FITNESSGRAMM предложена два вида программного обеспечения, доступного для ввода данных как для учителей, так и для детей и их родителей.

Все контрольные упражнения, представленные в перечисленных выше фитнес-тестах безопасны, просты в применении, практичны и могут быть использованы в условиях образовательных учреждений, так как не требуют специального дорогостоящего оборудования. В руководствах к использованию фитнес-тестов представлены показания и противопоказания к применению тестов, рекомендации как для проводящих тесты, так и для тестируемых, а также оценочные нормативы в зависимости от возрастно-половой принадлежности, а некоторые из них содержат рекомендации по улучшению и поддержанию уровня физической подготовки. Строгая стандартизация, подробно

расписанная процедура тестирования, последовательность проведения контрольных упражнений позволяют избежать избыточную предвзятость и ошибки при проведении тестирования и интерпретации полученных результатов.

В зарубежной литературе существуют убедительные доказательства критериальной валидности перечисленных контрольных упражнений, используемых в вышеназванных фитнес-тестах, что позволяет их использовать при разработке батареи тестов для оценки параметров физического здоровья детей [16-19].

Таким образом, учитывая вышеизложенное можно сказать, что в отечественном физическом воспитании возникла необходимость переориентации целей проведения мониторинговых мероприятий с оценки уровня подготовленности детей и подростков к определенному виду деятельности на выявление их физического здоровья. Это является особенно это актуальным именно сейчас, когда наблюдается снижение уровня здоровья населения, а особенно детей и подростков.

Данное исследование финансировалось Комитетом науки Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (грант № AP19677800 «Мониторинг физического здоровья детей и подростков: модификация национальных измерительных инструментов»).

Список использованных источников

1. Рузиева М. Сравнительный анализ методов оценки физической подготовленности учащихся // Бюллетень педагогов нового Узбекистана. – 2024. – №2(1), 40–46. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yopa/article/view/25928>
2. Ortega F.B., Zhang K, Cadenas-Sanchez C., Tremblay M.S., Jurak G., et al. The Youth Fitness International Test (YFIT) battery for monitoring and surveillance among children and adolescents: A modified Delphi consensus project with 169 experts from 50 countries and territories // J Sport Health Sci. 2024 Nov 20;14:101012. doi: 10.1016/j.jshs.2024.101012. Epub ahead of print. PMID: 39577493; PMCID: PMC11863322.
3. Отаралы С., Аликей А., Малькей А., Марчибаева У.С., Садыков С.К. Проблемы мониторинга физического здоровья детей и подростков, обучающихся в учреждениях образования // Материалы международной научно-практической конференции преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых «Проблемы и перспективы развития физического воспитания и спорта», г.Алматы, Казахстан, 10 февраля 2023 г. – Алматы: Қазақ университеті, 2023. – С. 33-35
4. Alikey A., Otaraly S., Saliyeva A., Marchibayeva U., Andrushishin Y. Problems of Assessing the Physical Fitness of Children in Kazakhstan // The 18th Conference of Baltic Society of Sport Science Expanding Horizons in Sport Science and Innovations. – April 28–30, 2025 Kaunas, Lithuania. – P. 34.
5. Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елабсы. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103
6. Приказ Государственного Агентства по делам молодежи, физической культуры и спорта об утверждении Типовых нормативных требований по физической подготовке учащихся общеобразовательных учебных заведений Республики Кыргызстан от 1 июня 2017 года, № 1-Н.
7. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном физкультурно-спортивном комплексе Республики Беларусь» от 2 июня 2014 г. № 16.

8. Положение о порядке приема и проведения соревнований по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющее уровень физической подготовленности и здоровья населения (ВМ РУз от 29.01.2019. Приложение 1 к решению №65). [https://buxgalter.uz/uz/doc?id=578297_aholining_jismoniy_tayvargarligi_va_salomatligi_darajasi_ni_belgilovchi_alpomish_va_barchinoy_mahsus_testlarini_qabul_qilish_va_musobaqalarini_o%C3%83%C2%A2%C3%A2%E2%80%9A%C2%AC%C3%8B%C5%93tkazish_tartibi_to%C3%83%C2%A2%C3%A2%E2%80%9A%C2%AC%C3%8B%C5%93g%C3%83%C2%A2%C3%A2%E2%80%9A%C2%AC%C3%8B%C5%93risida_nizom_\(o%C3%83%C2%A2%C3%A2%E2%80%9A%C2%AC%C3%8B%C5%93zr_vm_29_01_2019_y_65-son_qaroriga_1-ilova\)&prodid=1_vse_zakonodatelstvo_uzbekistana](https://buxgalter.uz/uz/doc?id=578297_aholining_jismoniy_tayvargarligi_va_salomatligi_darajasi_ni_belgilovchi_alpomish_va_barchinoy_mahsus_testlarini_qabul_qilish_va_musobaqalarini_o%C3%83%C2%A2%C3%A2%E2%80%9A%C2%AC%C3%8B%C5%93tkazish_tartibi_to%C3%83%C2%A2%C3%A2%E2%80%9A%C2%AC%C3%8B%C5%93g%C3%83%C2%A2%C3%A2%E2%80%9A%C2%AC%C3%8B%C5%93risida_nizom_(o%C3%83%C2%A2%C3%A2%E2%80%9A%C2%AC%C3%8B%C5%93zr_vm_29_01_2019_y_65-son_qaroriga_1-ilova)&prodid=1_vse_zakonodatelstvo_uzbekistana)

9. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с изменениями и дополнениями от 28 января 2016 г. №54

10. <https://my-gto.ru/>

11. Santos R., Mota J. The ALPHA health-related physical fitness test battery for children and adolescents // *Nutricion Hospitalaria*. – 2011. – №26(6). – P. 1199-1200. <https://doi.org/10.1590/S0212-16112011000600001>.

12. COE. Eurofit: handbook for the Eurofit test on physical fitness. Strasbourg: Council of Europe, 1993. – 75 p.

13. South Brunswick Elementary Physical Educators' Fitnessgram Testing Manual. https://cdnsms5-ss18.sharpschool.com/UserFiles/Servers/Server_199147/File/Class%20pages/specials/physical%20education/FitnessGram-Grades3-5-Manual.pdf

14. Wood R. Referencing Pages of this Website. Topend Sports Website, first published May 2010, <https://www.topendsports.com/citations.htm>, Accessed 6 June 2025

15. Eurofit. Report of the European Conference Special Olympics 1988-1990 // *The Road to Europeanian Headquarters*. – 1988. – № 22. – P. 78-79.

16. Ruiz J.R., Ortega F.B., Gutierrez A., Meusel D., Sjöström M., Castillo M.J. Health-related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach 152 based on the AVENA, EYHS and HELENA studies // *Journal of Public Health*. – 2006. – №14(5). P. 269-277. <https://doi.org/10.1007/s10389-006-0059-z>.

17. Tomkinson G.R., Lang J.J., Tremblay M.S., Dale M., LeBlanc A.G., Belanger K., Ortega F.B., Léger L. International normative 20 m shuttle run values from 1142026 children and youth representing 50 countries // *British Journal of Sports Medicine*. – 2017. – 51(21). – 1545-1554. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-095987>. Epub 2016 May. PMID: 27208067.

18. Ortega F.B., Ruiz J.R., Castillo M.J. Physical activity, physical fitness, and overweight in children and adolescents: Evidence from epidemiologic studies // *Endocrinology Nutrition*. – 2013. – №60(8). – P. 458–69. <https://doi.org/10.1016/j.endoen.2013.10.007>.

19. Tayo B.O., Li Y., Zou Z., Luo J., Ma J., Ma Y., Jing J., Zhang X., Luo Ch., Wang H., Zhao H., Pan D., Jia P. The predictive value of anthropometric indices for cardiometabolic risk factors in Chinese children and adolescents: a national multicenter school-based study // *PloS ONE*. – 2020. – №15(1). – P. 1-14: e0227954. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227954>.