

## **ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ В КИТАЇ**

Серед визначених ключових завдань в Національній програмі «Здоровий Китай 2030» розробленій урядом Китаю для поліпшення здоров'я населення пріоритетне місце відводиться політиці шкільного фізичного.

А за даними досліджень 85,8 % ведуть малорухливий спосіб життя, і тільки 15-34% дотримуються рекомендованих норми фізичної активності, а це все веде до погіршення фізичної підготовленості. Як результат тільки 3 з 10 учнів отримують оцінку «відмінно» або «добре» з фізичної підготовленості [1, 2].

Аналіз досвіду системи фізичного виховання в КНР, зокрема досвіду практик тестування фізичної підготовленості дозволив виявити загальні тенденції, безумовно з урахуванням викликів часу.

Китайський національний стандарт фізичної підготовки який затверджений у 2014 році і функціонує сьогодні базується на сучасних викликах суспільства, однак в ньому найменша кількість загальних тестових завдань в порівнянні з попередніми, зокрема з визначення прикладних навичок.

Обов'язковим для учнів є визначення індексу маси тіла (склад тіла) та життєвої ємності легень (аеробні можливості). Відповідно до стандарту (CNSPFS), загальна сума балів при оцінці фізичної підготовленості складає 100, (сума балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти) [1, 2].

Для учнів 1-2 класів обов'язковим є визначення довжини та маси тіла і тестових вправ біг 50 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи, стрибки через скакалку за 1 хв. Для учнів 3-4 класів обов'язковим є складання тестів біг 50 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи, стрибки через скакалку за 1 хв., підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв.. Починаючи з 5 класу і до кінця навчання у школі учні повинні складати щонайменше 5 тести з фізичної підготовленості щорічно.

У якості стимулу можуть бути зараховані додаткові бали (максимум 20 балів), якщо діти отримують високі результати за наступними тестовими завданнями (стрибки через скакалку на час, підтягування у висі,

рівномірний біг на 800 і 1000 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв.). Відповідно максимальна загальна оцінка фізичної підготовленості у учнів може складати 120 балів.

Дані заходи мають не меті, щоб принаймні 25% всіх школярів відповідали «відмінному» рівню китайських стандартів фізичної підготовки, а згодом домогтися того, щоб 50% молоді досягли «відмінних» показників фізичної підготовленості до 2022 року і 60% – до 2030 року [1]. Узагальнюючи представлений матеріал можна відзначити адекватні дії в прийнятті рішень уповноважених органів влади, в ключовому аспекті забезпечення самого процесу фізичної підготовки школярів в Китаї.

### **Список літератури**

1. Song C, Gong W, Ding C, et al. Physical activity and sedentary behavior among Chinese children aged 6-17 years: a cross-sectional analysis of 2010-2012 China National Nutrition and health survey. BMC Public Health. 2019;19:936. doi:10.1186/s12889-019-7259-2.

2. The State Council. The People's Republic of China. Outline of the "HealthyChina 2030" Plan, 2016. Available: [http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm)

*Науковий керівник: Сергій ТРАЧУК  
канд. фіз. вих., доцент*