

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).04)

Боднар Іванна,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0002-7083-6271  
Белікова Наталія,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
ORCID ID: 0000-0003-2789-7586  
Дьоміна Жанна,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
ORCID ID: 0000-0002-8315-6590  
Індика Світлана,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
ORCID ID: 0000-0003-0676-9227  
Москаленко Наталія,  
Придніпровська академія фізичної культури  
ORCID ID: 0000-0001-9162-5206  
Огнистий Андрій,  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID: 0000-0002-4748-1900  
Петрица Петро,  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID: 0000-0002-7164-1900  
Томенко Олександр,  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-1097-965X  
Паєлова Юлія,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0002-6642-6368

#### ВІД СИСТЕМИ ТЕСТУВАННЯ ДО СИСТЕМИ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ: ЗАВДАННЯ ТА ФУНКЦІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ НА НАЦІОНАЛЬНОМУ РІВНІ

**Анотація.** Важливим є регулярне спостереження за показниками фізичної підготовленості в молодому віці.

**Мета** – з'ясувати експертне бачення основних завдань та функцій системи оцінювання фізичної підготовленості школярів та студентів.

**Методика.** Провели опитування експертів ( $n=17$ ) 6-ти регіонів України. Анкета містила відкриті і закриті питання, що стосувалися особливостей тестування фізичної підготовленості дітей та молоді та можливостей його подальшого удосконалення, зокрема основних завдань тестування. Для опрацювання кількісних даних використовували описову статистику.

**Результати.** Експерти виділили 5 основних проблемних областей, на вирішення яких повинна бути спрямована система тестування фізичної підготовленості – відслідковування динаміки фізичної підготовленості українських дітей та молоді, збір матеріалу для формування висновків та рекомендацій, допомога педагогу у реалізації завдань фізичного виховання у навчальному закладі, забезпечення можливостей для реалізації потенціалу дитини. Найбільш важливим завданням визначено стимулювання дітей та молоді до подальшого вдосконалення. Частина відповідей підкреслює можливість та значення тестування як складника системи спостереження за низкою параметрів, пов'язаних зі здоров'ям та якістю життя людини – складник моніторингу за рівнем розвитку фізичних якостей школярів, рухової активності, здоров'я, розвитку спортивної обдарованості школяра. Експерти підкреслюють значимість системи тестування для розв'язання питань збереження здоров'я, а також вирішення оздоровчих завдань та освітніх завдань, що постають перед фізичним вихованням.

**Висновки.** Реалізація завдань, які повинна вирішувати система тестування фізичної підготовленості молоді, може лише у певній мірі забезпечити запити освітньої галузі, зокрема фізичного виховання. Зважаючи на запити сьогодення доцільним є поглиблення розуміння оцінювання фізичної підготовленості як комплексного явища, тісно пов'язаного зі здоров'ям та обумовленого чинниками способу життя і середовища. Це вимагає напрацювання системи спостереження за фізичною підготовленістю та запрошення до обговорення цієї концепції фахівців.

**Ключові слова:** школярі, студенти, здоров'я, якість життя, фізичні якості

**Bodnar Ivanna, Bielikova Nataliia, Domina Zhanna, Indyka Svitlana, Moskalenko Nataliia, Ohnystyi Andrii, Petrytsa Petro, Pavlova Yuliia** From a testing system to a system for monitoring the level of physical fitness: tasks and functions of assessing the physical fitness of children and youth at the national level Regular monitoring of physical fitness indicators in youth is critical. **Objective.** To explore expert perspectives on the main tasks and functions of the physical fitness assessment

system for schoolchildren and students. **Methodology.** A survey of experts ( $n=17$ ) from six regions of Ukraine was conducted. The questionnaire included open-ended and closed questions addressing the specifics of physical fitness testing in children and youth, as well as opportunities for its improvement, particularly regarding the primary tasks of testing. Descriptive statistics were used to analyze quantitative data. **Results.** Experts identified five main problem areas that the physical fitness assessment system should address. Monitoring the dynamics of physical fitness in Ukrainian children and youth. Collecting data to form conclusions and recommendations. Assisting educators in implementing physical education goals in educational institutions. Providing opportunities for children to realize their potential. Encouraging children and youth to pursue further self-improvement, identified as the most important task. Some responses highlighted the role and significance of testing as part of a system for observing parameters related to health and quality of life, including monitoring physical fitness levels, motor activity, health, and the development of sports talent in students. Experts emphasized the importance of a testing system in addressing health preservation, wellness, and educational goals within physical education. **Conclusions.** The tasks addressed by the youth physical fitness testing system partially meet the needs of the educational sector, particularly in physical education. Considering current demands, it is appropriate to deepen the understanding of fitness assessment as a multifaceted phenomenon closely linked to health and influenced by lifestyle and environmental factors. This requires the development of a comprehensive monitoring system for physical fitness and the engagement of specialists in discussions of this concept.

**Keywords:** schoolchildren, students, health, quality of life, physical qualities.

**Вступ.** Недостатня фізична підготовленість (ФП) у дитячому віці негативно впливає на нормальний розвиток і ріст, а також асоціюється з погіршенням загального стану здоров'я як у дітей, так і в дорослих. Це особливо стосується підвищеного ризику розвитку діабету та серцево-судинних захворювань [4; 5; 7; 8]. У зв'язку з цим важливим є регулярне спостереження за показниками фізичної підготовленості в молодому віці.

У міжнародній практиці для оцінювання ФП застосовуються різні тестові батареї, що дозволяють адаптувати методи під конкретні цілі. Найпоширенішими тестовими батареями є Eurofit, FitnessGram та Alpha-fit, які оцінюють склад тіла, кардіореспіраторну витривалість, м'язову силу і гнучкість [3]. Так, у країнах Європейського Союзу широко використовується система ALPHA, яка оцінює чотири основні аспекти ФП: кардіореспіраторну підготовленість, стан опорно-рухового апарату, рухову підготовленість та склад тіла [9]. У Каліфорнії застосовують систему FITNESSGRAM®, яка охоплює шість основних напрямів фітнесу, включаючи аеробну підготовленість, м'язову силу, витривалість, гнучкість та склад тіла [5]. Угорська система NETFIT включає тестування аеробної витривалості, сили м'язів та гнучкості, використовуючи біоімпедансний аналіз для оцінки складу тіла [1]. Китайська система тестування включає не лише показники ФП, але й життєву ємність легень та індекс маси тіла, що дозволяє отримати комплексну оцінку фізичних можливостей учнів [2]. Відсутність уніфікованих стандартів ускладнює порівняння даних між країнами, що обмежує можливості розробки ефективних державних програм у сфері освіти та охорони здоров'я [6].

Таким чином дані літератури демонструють важливість стандартизації методик оцінювання ФП, що дозволить проводити об'єктивні порівняння та вдосконалювати державні політики у сфері фізичної культури та здоров'я.

Сучасні реалії диктують запит на фізично підготованих громадян для захисту її інтересів та територіальної цілісності. Проте в державі сьогодні не передбачена система спостереження та оцінювання фізичної активності та рівня фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. Своєю чергою це не дозволяє вирішити низку важливих питань. Серед них зокрема наступні: з'ясування реального рівня фізичної активності та фізичної підготовленості здобувачів освіти, та визначення реальної кількості фізично підготованих громадян, здатних ефективно боронити інтереси країни; виявлення національних тенденцій у фізичній активності та фізичній підготовленості; оцінювання та подальше вдосконалення освітніх програм, орієнтованих на підвищення рівня фізичної активності та здоров'я; ідентифікування осіб у групі ризику у зв'язку з розвитком захворювань, які пов'язані із недостатньою фізичною активністю.

Тому ми розпочали проведення масштабного наукового дослідження, яке має на *мети* створити наукове підґрунтя системи оцінювання фізичної підготовленості учнів і студентів України. У цій статті ми висвітлюємо аналіз частини отриманих даних.

**Завданням цього етапу дослідження** було з'ясувати експертне бачення основних завдань та функцій системи оцінювання фізичної підготовленості школярів та студентів.

#### **Матеріали і методи.**

**Учасники дослідження.** Критеріями включення на участь у дослідженні були: 1) науковий ступінь з фізичного виховання і спорту або педагогіки; 2) досвід роботи у галузі фізичного виховання і спорту понад 10 років; 3) наукові інтереси стосуються фізичного виховання та оцінювання фізичної підготовленості дітей та молоді; 4) згода на участь в усіх етапах дослідження. Дизайн та особливості дослідження не передбачали анонімності учасників, збір даних та подальша робота з ними відбувалася за умов погодження експерта на оприлюднення особистих даних та включення у подальші етапи роботи. Загалом в опитуванні взяли участь 17 експертів з 6 регіонів України (5 областей – Волинська, Дніпропетровська, Львівська, Сумська, Тернопільська та м. Київ; рис. 1). Серед учасників – 3 професори, 13 доцентів, в тому числі 11 завідувачів кафедр, які спеціалізуються у фізичному вихованні, підготовці фахівців з фізичного виховання у галузі «Освіта». Стаж роботи експертів у галузі –  $12,86 \pm 2,14$  більшість з них (69%) – жінки.

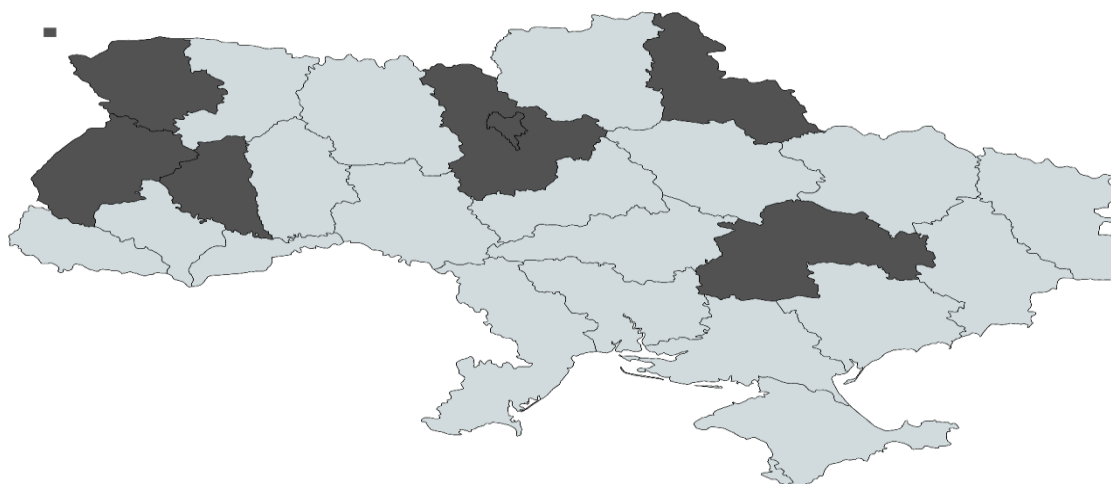


Рис. 1. Залученість різних регіонів України у дослідженні

**Організація дослідження.** Дослідження виконано у кілька етапів та передбачало вивчення думки експертів із використанням змішаних методів дослідження. Впродовж першого етапу визначено критерії включення та виключення до групи експертів, другого – організовано зустрічі для розроблення, удосконалення та проведення опитування, третього – експертів запрошено відповісти на питання анкети, четвертого – здійснено аналіз кількісних та якісних результатів. Під час організації дослідження було враховано принципи множинності, порівняння, контексту та наукової систематичності. Зокрема у дослідженні взяли участь експерти з різних регіонів України, об'єктом дослідження був добре окреслений феномен, інструмент мистив статичний та динамічний компоненти, що стимулювали як роботу з наявними національними документами, так і оцінювання поточної ситуації, інтерпретування феномену з врахуванням регіональних особливостей. У дослідження закладено механізми контролю якості результату, зокрема емпіричні (аналіз контексту анкети) та процесуальні (наявність основної групи дослідників та циклів зворотного зв'язку з експертами). Експерти мали можливість долучитися до обговорення результатів, висновків і перевірити рукопис для рецензування.

**Методи.** Анкета містила відкриті і закриті питання, що стосувалися особливостей тестування фізичної підготовленості дітей та молоді та можливостей його подальшого удосконалення, зокрема основних завдань тестування та структурних елементів. Щоб ліпше розуміти досвід, перспективи та наративи учасників, відповіді на відкриті запитання були опрацьовані за допомогою якісного тематичного аналізу, під час якого було проведено ознайомлення з результатами, генерування вихідних кодів, пошук окремих тем у відповідях, перегляд тем, виокремлення та найменування тем. Двоє дослідників, незалежно один від одного провели тематичний аналіз до етапу виокремлення та найменування тем. Після порівняння та обговорення незалежних результатів було запропоновано спільний перелік повторюваних тем, концепцій та ідей в одержаних масивах даних. Якісні дані надали доповнюючу інформацію для розуміння кількісних даних, інтерпретування усіх результатів проводили у їх зв'язку з кількісними даними.

**Статистичний аналіз.** Для опрацювання кількісних даних використовували описову статистику (середнє  $M$ , середнє квадратичне відхилення  $SD$ ).

**Результати дослідження.** Експерти виділили 5 основних проблемних областей, на вирішення яких повинна бути спрямована система тестування фізичної підготовленості – відслідковування динаміки фізичної підготовленості українських дітей та молоді, збір матеріалу для формування висновків та рекомендацій, допомога педагогу у реалізації завдань фізичного виховання у навчальному закладі, забезпечення можливостей для реалізації потенціалу дитини (рис.2).

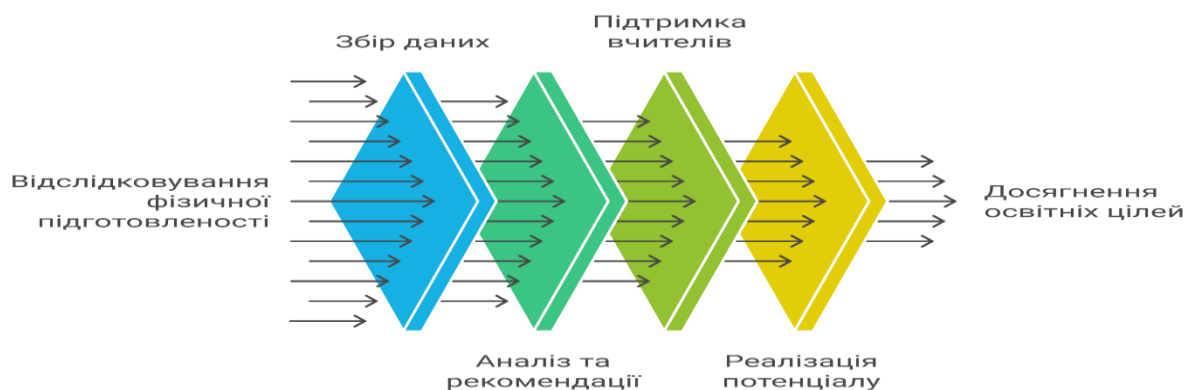


Рис. 2. Реалізація функцій системи тестування фізичної підготовленості

Найбільша кількість відповідей експертів (28 %) стосувалася можливості використання системи тестування для поглиблення розуміння змін фізичної підготовленості, відповідності показників українських дітей та молоді нормативним. Експерти відзначили, що важливим є «порівняння характеристик фізичної підготовленості у динаміці за різні роки», «створення та корегування норм фізичної підготовленості», «оцінювання рівня фізичної підготовленості дітей та молоді», «відстежування змін у фізичній підготовці з певним часом, ефективності тренувань та реабілітаційних заходів» тощо.

П'ята частина відповідей експертів (20 %) стосувалася можливості системи тестування сприяти реалізації потенціалу дитини, зокрема стимулювати розвиток не лише фізичної, але й когнітивної та афективної сфер («сприяння розвитку фізичних якостей», «підвищення мотивації учнів до рухової активності, самовдосконалення й поліпшення рівня фізичної підготовленості»). Запровадження системи тестування на думку респондентів позитивно впливатиме на підвищення вмотивованості дітей та молоді до занять різними видами рухової активності, здобуттю знань, умінь та навичок з метою вдосконалення («сприяння підвищенню вмотивованості до занять різними видами рухової активності з метою підвищення наявного рівня фізичної підготовленості»).

Тестування фізичної підготовленості повинно забезпечувати збір релевантної інформації, яка б допомагала поліпшувати якість освітньо-виховних послуг (17 % відповідей експертів). Респонденти зазначили, що необхідно, щоб система тестування «визначала стан фізичної підготовленості, порівнювала з нормативними даними, результатами минулих років, надавала рекомендації», «надала можливість дітям та молоді дізнатись рівень своєї фізичної підготовленості та порівняти його з нормативними показниками згідно віку», «виявляла слабкі місця у фізичній підготовці учня, що своєю чергою дозволяє вчителю скласти індивідуальні програми тренувань з урахуванням цих виявлених особливостей» тощо.

Частина відповідей експертів (17 %) стосується можливості використання отриманих даних для безпосередньої реалізації завдань фізичного виховання у навчальному закладі – «допомагати у педагогічному контролі як складової освітнього процесу фізичного виховання школярів», «оцінювання рівня фізичної підготовленості дозволяє контролювати ефективність освітнього (розвивального) процесу й, при потребі, вчасно його коригувати», «зробити корегування навчального процесу та навантаження, зрозуміти якість засвоєння навчального матеріалу, допомога вчителю щодо підготовки для правильного планування матеріалу».

Невелика частина відповідей експертів (15 %) стосується значення моніторингу для вирішення певних питань, пов'язаних зі здоров'ям та якістю життя дітей та молоді, водночас частина відповідей підкреслює значимість цієї інформації саме для вирішення освітніх завдань фізичного виховання («зміцнення/поліпшення здоров'я дітей», «оцінювання ефективності вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання», «визначення впливу обраних фізичних навантажень на організм школярів», «профілактика захворювань», «поліпшення/підтримання якості життя»).

Відповіді експертів підкреслюють значимість моніторингу для вирішення завдань освітньої галузі, серед очікуваних результатів моніторингу – окреслення слабких ланок фізичної підготовленості дітей та молоді, оцінювання засвоєності навчального матеріалу, поточного рівня фізичної підготовленості, формування рекомендацій для усіх учасників навчально-виховного процесу (дітей та молоді, батьків, педагогічних працівників) для правильного планування матеріалу, корегування навчального процесу та добору відповідного навантаження.

За результатами відповідей експертів було сформульовано розширений перелік завдань, які повинна вирішувати система тестування фізичної підготовленості дітей та молоді. З цього переліку було відібрано 14 тверджень, які експерти оцінювали надалі за 7-бальною шкалою (табл. 1). Найбільш важливим завданням визначено стимулювання дітей та молоді до подальшого вдосконалення (5,3 бала). Частина відповідей підкреслює можливість та значення тестування як складника системи спостереження за низкою параметрів, пов'язаних зі здоров'ям та якістю життя людини – складник моніторингу за рівнем розвитку фізичних якостей школярів (5,3 бала), рухової активності (4,8 бала), здоров'я (4,4 бала), розвитку спортивної обдарованості школяра (3,8 бала). Експерти підкреслюють значимість системи тестування для розв'язання питань здоров'язбереження (4,4 бала), а також вирішення оздоровчих завдань (5,0 бала) та освітніх завдань (4,9 бала), що постають перед фізичним вихованням (5,0 бала).

На думку експертів, система тестування фізичної підготовленості повинна узгоджуватися з освітніми завданнями уроків фізичної культури (4,9 бала), вважають експерти, для вирішення виховних завдань (4,4–3,4 бала). Найменшу оцінку отримали здатності системи надавати зворотній зв'язок про рівень фізичної підготовленості, психофізичний стан та психоемоційний стан.

Таблиця 1

Завдання системи тестування фізичної підготовленості школярів, на думку експертів

Ранг	Завдання	Балів, М
1	стимулювати дітей до фізичного самовдосконалення	5,31
2	стати елементом спостереження за рівнем розвитку фізичних якостей школярів	5,29
3	узгоджуватися з оздоровчими завданнями уроків фізичної культури	5,00
4	стимулювати дітей до збільшення обсягів та інтенсивності щоденної рухової активності	4,87
5	узгоджуватися з освітніми завданнями уроків фізичної культури	4,87
6	стати елементом моніторингу за рівнем рухової активності школярів	4,75
7-8	надавати інформацію про здоров'я	4,38
7-8	сприяти самовираженню школярів, формуванню у них лідерських якостей	4,38

9	оцінювати ступінь спортивної обдарованості школяра	3,80
10	узгоджуватися з виховними завданнями уроків фізичної культури	3,60
11	сприяти формуванню національної самоідентичності, патріотизму	3,56
12	сприяти налагодженню соціальних контактів, дружби, психоемоційної підтримки	3,44
13	надавати інформацію про психофізичний стан	3,00
14	надавати інформацію про психоемоційний стан	2,50

**Обговорення.** Фізична підготовленість – це здатність людини ефективно виконувати різні фізичні навантаження та завдання щоденної активності завдяки рівню розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації). Тобто розуміння фізичної підготовленості насамперед пов'язано із фізичними якостями. Проте водночас вона є результатом регулярної фізичної активності та тренувань, що сприяє підтриманню здоров'я, працездатності та якості життя. На сьогодні невід'ємно із фізичною підготовленістю аналізують такі компоненти пов'язані зі здоров'ям, як кардіореспіраторна підготовленість, склад тіла тощо [1; 2; 3; 4; 9]. Саме ці складники мають доведений зв'язок зі здоров'ям та є прогностичними маркерами поточного та майбутнього здоров'я. Зокрема, ліпший рівень кардіореспіраторної підготовленості є сприятливим для здоров'я, і безпосередньо пов'язаний з нижчим ризиком серцево-судинних захворювань, поліпшенням когнітивних функцій і психічного здоров'я у дітей та підлітків, вищою якістю життя [4; 5; 7; 8]. Спостереження за фізичною підготовленістю, зокрема за додатковими компонентами є основою для систем спостереження, оскільки спільний аналіз таких даних дозволяє приймати доказові управлінські рішення. Аналіз отриманих нами результатів підтверджує, що тестування рівня фізичної підготовленості дітей та молоді не повинно обмежуватися оцінюванням рівня розвитку фізичних якостей. Система тестування може вирішувати цілу низку завдань глобальнішого характеру, зокрема надання інформації для вдосконалення когнітивної, мотиваційної та фізичної сфери розвитку людини, особливостей формування її здоров'я і працездатності.

Дитинство та юність є активним періодом росту та розвитку людини, коли відбуваються суттєві фізичні та поведінкові зміни, які зокрема безпосередньо впливають на майбутнє здоров'я. Заохочення до активного способу життя, зокрема стимулювання фізичної активності та занять спортом, зменшення тривалості часу проведеного сидючи є частиною глобальних програм [3]. Проте водночас у вирішенні питань спостереження за різними параметрами фізичної підготовленості, яка пов'язана з способом життя і є маркером здоров'я більшість країн є непослідовними. Пріоритетними щодо спостереження за фізичною підготовленістю на сьогодні є наступні напрямки: 1) напрацювання лонгітюдних досліджень, які дозволяють оцінити динаміку фізичної підготовленості та їх зв'язок зі здоров'ям, 2) використання результатів для прийняття рішень, зокрема управлінських, 3) ініціювання регулярних і узгоджених обстежень фізичної підготовленості на національному та міжнародному рівнях, використовуючи універсальні показники. За результатами відповідей українських експертів, можна стверджувати, що система тестування фізичної підготовленості може вирішити низку завдань, важливих для науковців, медиків і політиків, зокрема йдеться про оцінювання рівня фізичної активності здобувачів освіти, ідентифікацію осіб у групі ризику через недостатню фізичну активність, виявлення національних тенденцій у фізичній активності та підготовці, оцінювання освітніх програм, а також визначення кількості фізично підготовлених громадян, здатних захистити країну. Проте варто наголосити на тому, що незважаючи на широке коло завдань та фактично актуальність системи тестування для різних галузей, експерти частіше наголошують на перевагах отриманих даних власне для освітньої галузі, зокрема фізичного виховання. Для подолання таких суперечностей, актуальним є врахування думки спеціалістів інших галузей та безпосередніх зацікавлених сторін – школярів, батьків, фахівців охорони здоров'я, управлінців. Перспективним, на нашу думку, є поглиблення розуміння системи тестування фізичної підготовленості, і відповідно, оцінювання фізичної підготовленості як комплексного явища, тісно пов'язаного зі здоров'ям та обумовленого чинниками способу життя і середовища, зокрема освітнього. У такому випадку доречно говорити про актуальність переходу від системи тестування до системи спостереження за фізичною підготовленістю дітей та молоді.

**Висновки.** На сьогодні українські експерти виділяють п'ять груп завдань, які повинна вирішувати система тестування фізичної підготовленості молоді - відслідковування динаміки фізичної підготовленості українських дітей та молоді, збір матеріалу для формування висновків та рекомендацій, допомога педагогу у реалізації завдань фізичного виховання у навчальному закладі, забезпечення можливостей для реалізації потенціалу дитини. Реалізація цих завдань може лише у певній мірі забезпечити запити освітньої галузі, зокрема фізичного виховання. Зважаючи на запити сьогодення доцільним є поглиблення розуміння оцінювання фізичної підготовленості як комплексного явища, тісно пов'язаного зі здоров'ям та обумовленого чинниками способу життя і середовища. Це вимагає напрацювання системи спостереження за фізичною підготовленістю та запрошення до обговорення цієї концепції фахівців.

#### Література

1. Гейці СТ, Соловей АВ. Система оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів Угорщини. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;5(113):60-64.
2. Круцевич Т, Марченко О, Погасій Л, Се Ч. Комплексна оцінка фізичної підготовленості школярів і студентів у Китаї. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022;(3):73-86. doi: 10.32540/2071-1476-2022-3-073.
3. Dumith SD, Van Dusen D, Kohl HW. Physical fitness measures among children and adolescents: are they all necessary? J Sports Med Phys Fitness. 2012;52(2):181-189.
4. Hasselstrom H, Hansen SE, Froberg K, Andersen LB. Physical fitness and physical activity during adolescence as predictors of cardiovascular disease risk in young adulthood. Danish Youth and Sports Study. An eight-year follow-up study. Int J Sports Med. 2002;23(Suppl 1).

5. Krochmal P, Cooper DM, Radom-Aizik S, Lu KD. US School-Based Physical Fitness Assessments and Data Dissemination. *J Sch Health*. 2021 Sep;91(9):722-729. doi: 10.1111/josh.13067.
6. Marques A, Henriques-Neto D, Peralta M, Martins J, Gomes F, Popović S, et al. Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: a systematic review. *Front Pediatr*. 2021;9:640028. doi: 10.3389/fped.2021.640028.
7. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Fitness Measures and Health Outcomes in Youth*. Washington, DC: The National Academies Press; 2012. doi: 10.17226/13483.
8. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes (Lond)*. 2008;32(1):1-11. doi: 10.1038/sj.ijo.0803774.
9. Ruiz JR, Castro-Piñero J, España-Romero V, Artero EG, Ortega FB, Cuenca M, et al. Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *Br J Sports Med*. 2010;45:518-524. doi: 10.1136/bjism.2010.075341.

#### Referens

1. Heitsi ST, Solovei AV. (2019). Systema otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti i zdorovia shkoliariv Uhorshchyny [System for assessing the physical fitness and health of schoolchildren in Hungary]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*;5(113):60-64. In Ukrainian
2. Krutsevych T, Marchenko O, Pohasii L, Se Ch. (2022). Kompleksna otsinka fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv i studentiv u Kytai [Comprehensive Assessment of Physical Fitness of Schoolchildren and Students in China]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*;3(3):73-86. doi: 10.32540/2071-1476-2022-3-073. In Ukrainian
3. Dumith SD, Van Dusen D, Kohl HW. (2012) Physical fitness measures among children and adolescents: are they all necessary? *J Sports Med Phys Fitness*;52(2):181-189.
4. Hasselstrom H, Hansen SE, Froberg K, Andersen LB. (2002). Physical fitness and physical activity during adolescence as predictors of cardiovascular disease risk in young adulthood. *Danish Youth and Sports Study. An eight-year follow-up study*. *Int J Sports Med*;23(Suppl 1).
5. Krochmal P, Cooper DM, Radom-Aizik S, Lu KD. US School-Based Physical Fitness Assessments and Data Dissemination. *J Sch Health*. 2021 Sep;91(9):722-729. doi: 10.1111/josh.13067.
6. Marques A, Henriques-Neto D, Peralta M, Martins J, Gomes F, Popović S, et al. (2021). Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: a systematic review. *Front Pediatr*;9:640028. doi: 10.3389/fped.2021.640028.
7. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Fitness Measures and Health Outcomes in Youth*. Washington, DC: The National Academies Press; 2012. doi: 10.17226/13483.
8. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes (Lond)*;32(1):1-11. doi: 10.1038/sj.ijo.0803774.
9. Ruiz JR, Castro-Piñero J, España-Romero V, Artero EG, Ortega FB, Cuenca M, et al. (2010). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *Br J Sports Med*;45:518-524. doi: 10.1136/bjism.2010.075341.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).05)  
УДК: 796.819-378.1(477)

**Бондарович О. П.,**  
*старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України. м. Київ*  
<https://orcid.org/0000-0002-3410-8082>  
**Денисюк О. В.,**  
*старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України. м. Київ*  
<https://orcid.org/0009-0001-1073-7263>

#### МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЧЛЕНІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ НАСБУ З РУКОПАШНОГО БОЮ

У статті розглядається проблема теоретико-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу членів збірної команди Національної академії Служби безпеки України з рукопашного бою. Акцентовано увагу на значущості систематичної та комплексної підготовки спортсменів для забезпечення їх високого рівня фізичної і психологічної готовності до змагань та виконання завдань за призначенням.

Розроблено та обґрунтовано сучасний підхід до планування навчально-тренувального процесу, який враховує специфіку діяльності співробітників Служби безпеки України. Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної, фізичної та морально-вольової підготовки спортсменів.

В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи: аналіз і синтез, індукція і дедукція, узагальнення і конкретизація, класифікація і систематизація, моделювання, історичний метод, логічний метод, компаративний (порівняльний) метод, формалізація, прогнозування, абстрагування, гіпотетико-дедуктивний метод. Крім цього, членами науково-дослідної групи використано особистий досвід багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в повноконтактних одноборствах.