



ANALYSIS OF THE NEW TESTS FOR ASSESSMENT OF THE PHYSICAL CAPACITY OF STUDENTS IN BULGARIA

Abstract: In recent years, the physical performance of adolescents has been particularly relevant. Increasing hypokinesia among them inevitably leads to a lag in the development of physical qualities. In this report, we will compare and analysis the old and new methodology for measuring the physical capacity of students in Bulgaria.

Author information:

Chavdar Stoychev

Assoc. prof., PhD

Konstantin Preslavsky – University of Shumen
Department of Theory and Methods of Teaching Sports

✉ ch.stoychev@shu.bg

🌐 Bulgaria

Keywords:

physical education, physical capacity, tests,
normative assessment tables

Nadezhda Yordanova-Stoyanova

Professor, DSc

Konstantin Preslavsky – University of Shumen
Department of Theory and Methods of Teaching Sports

✉ n.yordanova@shu.bg

🌐 Bulgaria

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата дееспособност представлява функционалното състояние на организма на човека, отразяващо достигнатото ниво на неговите физически възможности. В основата ѝ като предпоставка и следствие лежат здравето и нормалните функции на всички органи и системи на човешкия организъм. Годишните, през които тя се характеризира с ясно изразено възходящо развитие е от раждането на детето до края на тийнейджърският период.

Понятието физическа дееспособност отразява двигателните способности на човека. Тя е сумарен показател, които дава представа за способностите на ученика, да постигне определен резултат при изпълнението на различни двигателни действия. В понятието физическа дееспособност на преден план изпъква количественият резултат, постижението като комплексна изява при осъществяване на движението. Например при бягане на 50 метра резултатът е зависим както от бързината, така и от силата, скоростната издръжливост и други страни на физическата дееспособност (физически качества). Сред тези качества едно има доминиращо значение за изпълнението на даденото упражнение. На тази основа са определени различни тестове за измерване на физическата дееспособност.

Физическата дееспособност се обективизира посредством физическите качества. Всяко двигателно качество може да се измери чрез определени тестове, като ученикът реализира известно постижение, което може да получи количествена оценка, а съвкупността от оценките по основните физически качества дават равнището на физическата дееспособност. Тестовите, изградени върху основата на физически упражнения (бягане, скачане, хвърляне и др.), не

измерват физическите качества в някакъв чист изолиран вид, както това би могло да стане при лабораторни условия, а дават представа за общата физическа дееспособност, защото изпълнението на всяко физическо упражнение изисква комплексна проява на основните физически качества.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Контролът и оценката на физическата дееспособност на учениците в Р. България към настоящата 2020 година се осъществява според заповед РД09/-1588/20.06.2019г. на Министерството на образованието и науката. В нея се уточнява, че за различните етапи и степени на обучение има унифицирани двигателни тестове, които обхващат учениците от 6 до 18 години. Новата система за регистриране на физическата дееспособност включва тестове, нормативи, оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателните способности на учениците. Тя заменя старите тестове, приети през далечната 1992 и актуализирани през 1995 година. Новите тестове са апробирани през учебната 2018/2019г. върху близо 10 000 ученици от цялата страна и влизат в сила от учебната 2019/2020г. Оценяването се осъществява в съответствие с утвърдените учебни програми по предмета „Физическо възпитание и спорт“ в българското училище.

Тестовите са практически и се провеждат като текущи изпитвания за не по-малко от два учебни часа в началото и края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията на ученика.

Ученикът изпълнява 5 (пет) контролни упражнения (тестове), които служат за оценка на равнището/състоянието на основните двигателни качества – бързина, взривна сила на долните крайници, взривна сила на горните крайници и торса, издръжливост и ловкост.

Нормативната база за оценката на резултатите от отделните тестове е разработена в зависимост от пола и възрастта на учениците, като за възраст се отчита броят на навършените години към датата на провеждане на тестовите в началото на учебната година. Окончателната оценка на физическата дееспособност се оформя като средноаритметична оценка от оценките по петте контролни упражнения.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от изучаването на учебния предмет физическо възпитание и спорт.

В настоящият доклад ще сравним и анализираме старите и новите тестове за контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците в България.

Тестовата батерия, която бе в сила до 2019г. включваше различни тестове диференцирани по възраст и пол.

Тестове за оценка на двигателните способности на учениците от I-IV клас:

1. **Бягане на 50 м.** - Тестът е показател за бързината на учениците.
2. **Бягане на 200 м. /совалка/** - Тестът е показател за издръжливостта на учениците.
3. **Скок на дължина от място с два крака.** Тестът дава информация за взривната сила на мускулите на долните крайници и за координацията на движенията.
4. **Хвърляне на плътна топка с тегло 1 кг с 2 ръце над главата.** - Тестът дава информация за силата на някои основни мускулни групи на ръцете и раменния пояс, гърба и корема.

За контрол и оценка на постиженията се използват оценъчни таблици, разработени по метода на сигмалните отклонения (Таблица 1).

Чрез събиране на резултатите от четирите теста се получаваше комплексната оценка на физическата дееспособност. (Пример - Оценителна таблица за 7,5 години)

Таблица 1.

Оценителна таблица Възраст: 7,5 години

Момчета				Точ-ки	Момичета			
Бягане 50 м.	Скок д-на от място	Хвърляне на топка 1кг.	Бягане 200 м.		Бягане 50 м.	Скок д-на от място	Хвърляне на топка 1кг.	Бягане 200 м.
13	90	260	67	1	13,5	85	220	75
12,8	93	270	65,9	2	13,3	87	230	73,8
12,6	96	280	64,9	3	13,2	90	240	72,6
12,5	99	290	63,8	4	13	93	250	71,5
12,3	102	300	62,8	5	12,9	96	260	70,3
12,2	105	310	61,7	6	12,7	99	270	69,1
12	108	320	60,7	7	12,6	102	280	68
11,8	111	330	59,7	8	12,4	105	290	66,8
11,7	115	340	58,6	9	12,3	108	300	65,6
11,5	118	350	57,2	10	12,1	111	310	64,5
11,4	121	360	56,5	11	12	114	320	63,3
11,2	124	370	55,5	12	11,8	117	330	62,1
11,1	127	380	54,5	13	11,7	119	340	61
10,9	130	390	53,4	14	11,6	122	350	59,8
10,7	133	400	52,4	15	11,4	125	360	58,6
10,6	136	410	51,3	16	11,3	128	370	57,5
10,4	140	420	50,3	17	11,1	131	380	56,3
10,3	143	430	49,2	18	11	134	390	55,1
10,1	146	440	48,2	19	10,8	137	400	54
9,9	149	450	47,2	20	10,7	140	410	52,8
9,8	152	460	46,1	21	10,5	143	420	51,6
9,6	155	470	45,1	22	10,4	146	430	50,5
9,5	158	480	44	23	10,2	149	440	49,3
9,3	161	490	43	24	10,1	152	450	48,1
9,2	165	510	42	25	10	155	470	47

Точките получени от всеки ученик се използват за формиране на словесната оценка на дадено постижение. (Таблица 2)

Таблица 2

ОЦЕНКИ	
Словесна	Цифрова
Изключително слаба	До 3 точки
Много слаба	4-7
Слаба	8-11
Средна	12-14
Добра	15-18
Много добра	19-22
Отлична	23 и повече точки

Тестове за измерване двигателните способности на учениците от V-XII клас:

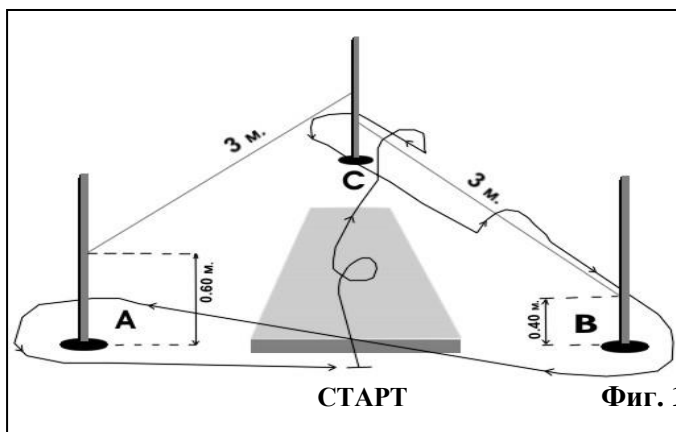
1. **Бягане 50м.** – Тестът е показател за бързината на учениците.
2. **300м гладко бягане** (за момичета) и **600м.** (за момчета) – Тестът е показател за издръжливостта на учениците.
3. **Скок на дължина от място с два крака.** – Тестът дава информация за взривната сила на мускулите на долните крайници и за координацията на движенията.
4. **Хвърляне на плътна топка (3кг.) с две ръце над главата** (само за момчета) - Тестът дава информация за силата на някои основни мускулни групи на ръцете и раменния пояс, гърба и корема.
5. **Повдигане на трупа от положение тилен лег до седеж и връщане в изходно**

положение (само за момичета) - Тестът е показател за измерване на силата и силовата издръжливост на мускулите на трупа.

6. Пъргавина. (Фиг.1.) - Тестът е показател за координационната способност за зрителен контрол на локомоциите, които са в основата на пъргавината (локомоторна ловкост).



Начин на изпълнение: ученикът застава на старт, който е на линията между стойките А и В. След команда “Старт” прави кълбо на постелката, изправя се и прескача препятствието с Н – 0.40м., заобикаля стойка С и се провира веднага под препятствието с Н – 0.60м. Прескача отново препятствието с Н – 0.40м., заобикаля стойка В и бяга към препятствието с Н – 0.60м., провира се под него, заобикаля стойка А и финишира на мястото за стартиране.



7. Ловкост - Тестът е показател за координационната способност за зрителен контрол на манипулациите (Фиг. 2).

Тестирането на учениците по описаните по-горе тестове се провежда два и повече пъти в годината: септември- октомври, и през месец май.

Оценката на състоянието на физическата дееспособност играе съществена роля при формирането на оценката по физическо възпитание и спорт при учениците V-XII клас.

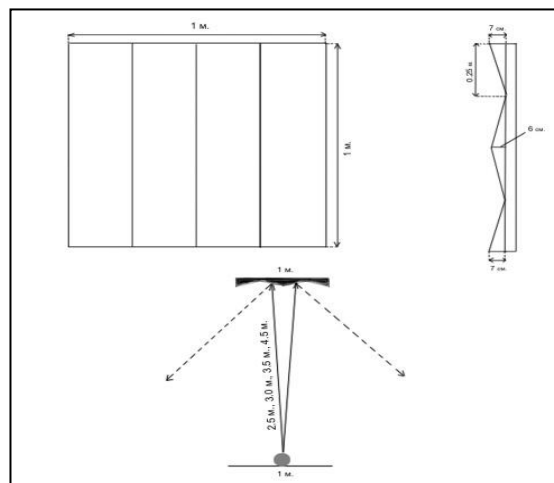
Количествения израз на оценката придобива в цялост следния вид:

За кондиция- 4 теста с количествен израз максимален брой 20 точки.

За координация – 2 теста с максимален брой 10 точки.

Оценка за технико-тактически умения по вид спорт до 15 точки.

За проявена активност и съзнателност до 5 точки.



Тест за ловкост Фиг. 2

Набраните точки общо от 6-те теста са от 0 до 30 точки

Минималното изискване към ученика е да постигне 5 точки от 6-те теста.

По преценка на преподавателя могат да се дадат допълнителни точки за значителен прираст в постиженията през годината, но не повече от 5 точки, като общата сума не може да надвишава максимума от 30 точки.

Окончателният количествен израз на изследваните показатели е максимален брой 50 точки.

Окончателната оценка по шестобалната система е срочна и годишна и се формира от събраните точки по следния ред:

- под 11 точки- Слаб 2
от 11 до 20 точки- Среден 3
от 21 до 30 точки- Добър 4
от 31 до 40 точки -Мн. Добър 5
от 41 до 50 точки - Отличен 6

Тестовата батерия в сила от 2019г. включва еднакви тестове за всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Новите тестове за оценка на физическа дееспособност включват:

1. Бягане на 30 м (от висок старт)

Тестът е показател за бързината на учениците.

Място на изпълнение: писта или спортна площадка със стартова и финална линия за 30м. и дължина не по-малко от 40 м.

Екипировка: спортно облекло и спортни обувки без шипове.

При команда “Старт” или сигнал със свирка, участниците стартират и пробягват разстоянието до финалната линия с максимална скорост. Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите ученици се определя в зависимост от броя на пътеките за бягане и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.

Начин на измерване: Резултатът се измерва с хронометър и се записва с точност до 0.01 от сек. Ученикът има право само на един опит.

2. Скок на дължина от място с два крака

Тестът дава информация за взривната сила на мускулите на долните крайници и за координацията на движенията.

Място на изпълнение: писта или равна площадка със земна, асфалтова или друга не хлъзгава настилка. Начертава се линия за отскачане. Измерва се с ролетка.

Екипировка: спортно облекло и обувки.

Начин на изпълнение: изследваният заема изходно положение стоеж, краката на ширината на раменете, пръстите на краката са зад стартовата линия. Отскача се с двата крака едновременно, като се разрешава предварително засилване с махове на ръцете и пружиниране в коленете и тазобедрените стави. Тестът се изпълнява два пъти и се зачита по-добрият резултат.

Начин на измерване: резултатът се измерва с точност до 1 см от най-близкия белег до стартовата линия, оставен при приземяването от петата или друга част на тялото, перпендикулярно към линията на отскачането.

3. Хвърляне на плътна топка (от 6 до 10 г. - с тегло на топката 1 кг., от 11 до 18 г. – с тегло на топката 3 кг) с две ръце над главата

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка. По посоката на хвърляне е разпъната ролетка. Нулата на ролетката е на линията на хвърляне.

Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, дланите на ръцете обхващат плътна топката отстрани-отзад с леко разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата.

Изпълнение: ученикът отвежда еднократно тялото и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората. Не се разрешава преминаването пред линията на хвърляне след излитането на топката във въздуха.

Измерване: с точност до 1 см (например 735см.). Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.

4. Бягане на 200 м. (совалково бягане)

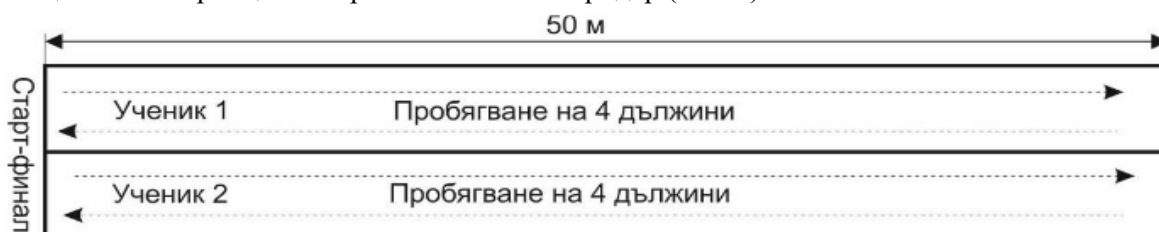
Тестът е показател за скоростната издръжливост.



Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдо-еластична настилка с коридор/ри с дължина 50 м. и ширина 1.22 –1.25 м.

Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите се определя от броя на наличните коридори и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.

Изпълнение: стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Учителят, който е на старт-финалната линия, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите „старт“. Учениците бягат през цялото време в собствен коридор (Фиг.3).



Фиг. 3

В края на всеки 50 м, те докосват със стъпалото на единия крак линията, маркираща края на 50 метровото разстояние, обръщат се на 180 градуса и продължават бягането в същия коридор. Финиширането е на мястото на старта, след като са пробягани четири дължини по 50 метрови отсечки.

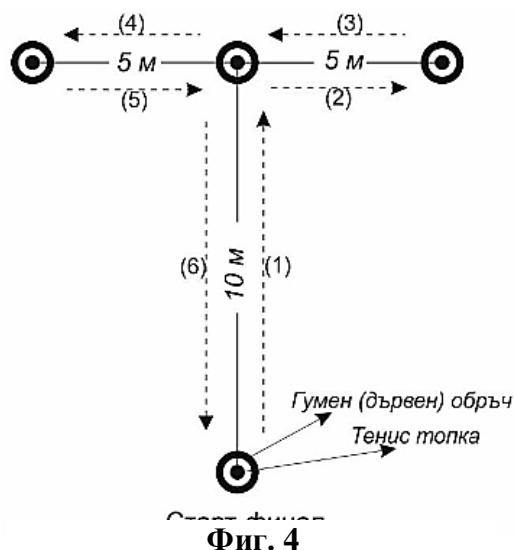
Измерване: с точност до 0.01 сек (например 46.35). Ученикът има право само на един опит.

5. Тест за ловкост. (Т-тест)

Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка.

Необходими уреди: 4 гумени или дървени обръча с диаметър 15–20 см и с дебелина 2 –3 см, 4 тенис топки. Обръчите са разположени под формата на буквата „Т“, както е показано на фиг. 5. Във всеки обръч има по една тенис топка.

Изпълнение: ученикът застава зад обръча на мястото на старт-финала в изходно положение основен стоеж. При сигнал „Старт“ се навежда, взема топката и се придвижва към останалите обръчи по посоката, указана на фиг. 5 с цифри от (1) до (6). От всеки следващ обръч ученикът взима намиращата се в него топка и оставя тази, която носи. Измерването спира в момента, в който топката докосне полето на обръча на старт-финала.



Фиг. 4

Измерване: с точност до 0.01 сек (например 16.37). Ученикът има право само на един опит и трябва да спазва следните изисквания:

- да се придвижва само по указаната на фигурата посока (Фиг.4); няма ограничения в начина на придвижване;
- няма ограничения при носенето на топката, като ученикът може да я прехвърля от едната в другата ръка по време на бягането;
- топката се поставя в обръча. Не се разрешава хвърляне или пускане от въздуха;
- топката не трябва да излиза извън обръча при поставянето и в него. При излизане на топката извън обръча, ученикът е длъжен да се върне и отново да я постави в него.

Оценката на резултатите от отделните тестове може да бъде направена по два начина: *по 20 точкова скала или чрез определяне на интервали по шестобалната оценъчна система.*

За оценка на резултатите от отделните тестове по 20 точкова скала се преминава през следните стъпки:

1. Определя се броят на получените точки за постигнат резултат в конкретен тест в зависимост възрастта и пола на учениците (Таблица 4).

2. Броят на получените точки за всеки тест се приравнява към шестобалната оценъчна система. Интервалите за приравняване на точките към шестобалната система са представени на таблица 3.

Таблица 3.

Точки	Оценка за ученици I – III клас	Оценка за ученици IV – XII клас
0 – 3	Незадоволителна	Слаб 2
4 – 7	Средна	Среден 3
8 – 14	Добра	Добър 4
15 – 17	Мн. Добра	Мн. Добър 5
18 – 20	Отлична	Отличен 6

3. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.

Забележка: Окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на оценки от резултатите от всичките 5 теста. Не се изчислява окончателна оценка, ако липсва оценка от резултат от някой от тестовете.

Таблица 4.

Възраст 7 години										
Момчета						Момичета				
Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне Плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)	Точ ки	Бягане 30 м (сек)	Скок дължина от място (см)	Хвърляне плътна топка 1 кг (см)	Бягане 200 м (сек)	Т-тест (сек)
9.21	71	147	80.81	27.00	1	9.36	65	122	77.07	28.44
9.02	76	167	78.86	26.39	2	9.18	69	139	75.57	27.80
8.82	80	186	76.91 ^	25.78	3	9.00	74	156	74.08	27.16
8.62	85	206	74.96	25.18	4	8.83	78	173	72.58	26.52
8.43	90	226	73.01	24.57	5	8.65	82	190	71.09	25.89
8.23	94	246	71.06	23.97	6	8.47	86	206	69.59	25.25
8.03	99	265	69.12	23.36	7	8.29	90	223	68.09	24.61
7.84	104	285	67.17	22.76	8	8.11	94	240	66.60	23.98
7.64	109	305	65.22	22.15	9	7.94	98	257	65.10	23.34
7.44	113	325	63.27	21.55	10	7.76	102	274	63.61	22.70
7.25	118	344	61.32	20.94	11	7.58	106	291	62.11	22.06
7.05	123	364	59.37	20.34	12	7.40	111	307	60.62	21.43
6.85	128	384	57.42	19.73	13	7.23	115	324	59.12	20.79
6.66	132	404	55.47	19.13	14	7.05	119	341	57.62	20.15
6.46	137	423	53.52	18.52	15	6.87	123	358	56.13	19.51
6.26	173	443	51.57	17.92	16	6.69	178	375	54.63	18.88
6.07	146	463	49.62	17.31	17	6.51	131	391	53.14	18.24
5.87	151	483	47.67	16.71	18	6.34	135	408	51.64	17.60
5.67	156	502	45.72	16.10	19	6.16	139	425	50.15	16.96
5.48	161	522	43.77	15.50	20	5.98	144	442	48.65	16.33

За оценка на резултатите от отделните тестове **чрез определяне на интервали по шестобалната система** с преминава през следните стъпки:

1. Определя се оценката по шестобалната система в зависимост възрастта и пола на учениците (таблица 5).

Таблица 5
10 години момчета

Оценка	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.43		106		293		63.51		22.23
Среден 3	7.42	6.77	107	128	294	420	63.50	57.23	22.22	20.03
Добър 4	6.76	5.61	129	167	421	641	57.22	46.24	20.02	16.17
Мн. добър 5	5.60	5.12	168	183	642	735	46.23	41.53	16.16	14.52
Отличен 6	5.11		184		736		41.52		14.51	

2. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.

При сравняване на старите и новите тестове, това което прави веднага впечатление е унифицирането на последните за всички ученици от 1 до 12 клас. Положителните страни на премахването на диференциацията по пол и възраст е, че новите тестова са по-лесно приложими при разнообразните условия в различните образователни степени в българските училища. Освен това веднъж разучени в първи клас те ме се променят да 12 клас, което значително улеснява учениците по отношение на тяхното прецизиране и техническо усъвършенстване. Но според нас това уеднаквяване има и един съществен недостатък, който се проявява при измерването на общата и скоростната издръжливост. Докато при малките ученици можем да приемем, че дистанцията 200м. е достатъчна за измерване на това двигателно качество, то при учениците от средна степен този тест е по скоро показател за тяхната бързина и скоростна издръжливост. Т.е. в новата тестова батерия за измерване на физическата дееспособност на учениците липсва тест за измерване на общата им издръжливост. А точно това е най-силното двигателно качество на човека, което сравнително лесно се поддава на развитие и което е най-пряко свързано с неговата работоспособност.

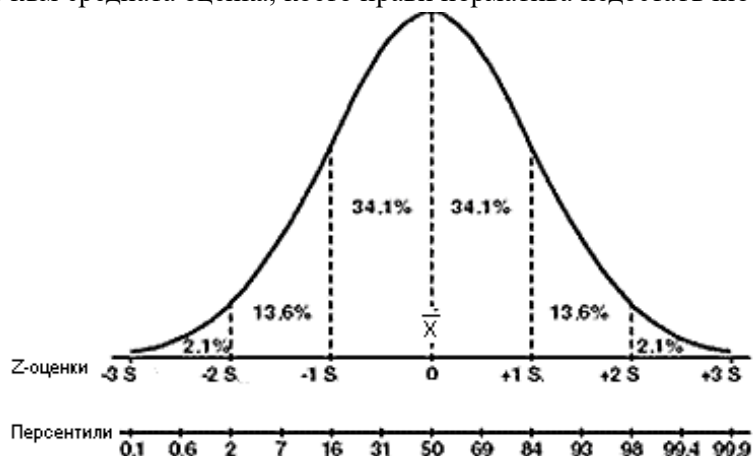
По отношение на останалите тестове, прави впечатление намаляването на дистанцията при теста за бързина от 50 на 30м. Разбираме, че това улеснява неговото провеждане, защото изисква по-малко налично пространство и позволява да се изпълнява и в по-малки училищни дворове. Но нашето мнение е, че най-подходящата дистанция за тест за бързина е 60м. Първо защото това е най-късата официална, спринтова дистанция в леката атлетика и това би позволило на учителите по ФВ и спорт лесно да сравнят постиженията на техните ученици с тези от официалните състезания по лека атлетика на техните връстници. И второ, според нас дистанцията от 30 м. е прекалено къса за развиване на максимална скорост и проявяване на основната форма на бързината – честотата на движенията. На практика при учениците от средна образователна степен тази дистанция е достатъчна само за стартово ускорение и точно, когато започва същинското бягане по разстоянието, те трябва да финишират.

Най-положителната промяна според нас в новата система за оценка на двигателната дееспособност на учениците е замяната на стария тест за ловкост с новия Т-тест. Този тест измерва много по-точно това качество, докато стария тест измерваше предимно бързината и точността, а не ловкостта на учениците.

По отношение на нормативните таблици за оценка, считаме че е възможно те да бъдат прецизирани, чрез използването на една по-селективна деветстепенна скала. При изготвянето на тези нормативни таблици авторите им са използвали т. нар. сигмален метод и са спазили „правилото на трите сигми“ (фиг. 5).

Това естествено предполага, че по-голямата част от децата ще попадат в средата на скалата и ще получат оценка Добър 4. Това всъщност е основания недостатък при използване

на „сигмалния метод“ и петстепенната скала на Шефко, фактът, че твърде голям процент от случаите попадат към средната оценка, което прави норматива недостатъчно селективен



Фиг. 5

Нашето предложение е използвайки същите нормативи, те да бъдат разпределени в деветстепенна скала (таблица 6), което ще намали големината на стъпките (диапазоните) между различните оценки и би позволило едно много по-точно и по-прецизно поставяне на крайната средноаритметична оценка.

Например ако един ученик има следните тестове: 5,60 сек (Бягане 30м.), 167 см (скок на дължина), 641 см. Хвърляне плътна топка 1 кг), 41,50 сек. (Бягане 200м.) и 14,50 сек (Т-тест) при сегашната нормативна таблица той би получил следните оценки: Добър 4, Добър 4, Добър 4, Мн. добър 5, Мн. добър 5 и крайна средноаритметична оценка **Добър 4**, (4,40). Ако се използва нашата нормативна таблица, неговите оценки ще бъдат: Мн. добър 4,50, Мн. добър 4,50, Мн. добър 4,50, Отличен 5,50, Отличен 5,50 и ще получи крайна оценка **Мн. добър 5** (4,90).

Таблица 6
10 години момчета

Оценка	Бягане 30 м (сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг (см)		Бягане 200 м (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7,43		106		293		63,51		22,23
Среден 2,50	7,42	7,10	107	117	294	357	63,50	60,37	22,22	21,13
Среден 3	7,09	6,77	118	128	358	420	60,36	57,23	21,12	20,03
Добър 3,50	6,76	6,19	129	148	421	530	57,22	51,70	20,02	18,28
Добър 4	6,18	5,61	149	166	531	640	51,69	46,24	18,27	16,17
Мн. добър 4,50	5,60	5,49	167	175	641	688	46,23	43,88	16,16	15,34
Мн. добър 5	5,48	5,37	176	180	689	712	43,77	42,70	15,33	14,93
Отличен 5,50	5,36	5,12	180	183	713	735	42,69	41,53	14,92	14,52
Отличен 6	5,11		184		736		41,52		14,51	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В резултат на направения анализ на описаните методики за измерване, контрол и оценка на физическата дееспособност можем да обобщим:

- Новата система за контрол и оценка на физическата дееспособност в Р.България е съобразена и изцяло отразява новите концепции в съвременните образователни системи в развитите страни. Тестовите са описани точно и ясно. Те са лесни за изпълнение и по структурата на двигателното действие не изискват сложна техника на изпълнение, както и специално оборудване.

- В новите тестове за контрол и оценка, използвани в образователната система в България липсва тест даващ информация за качеството обща издръжливост.
- Теста за ловкост дава високо ниво на информираност за нивото на развитие на това двигателно качество у учениците.
- Тестът скок дължина от място с два крака присъства и в двете описани системи и може да бъде база за сравнение на нивото на развитие на взривната сила на долни крайници на учениците от различните поколения в България.
- Цалостната система за оценяване на учениците по ФВ и спорт е много добре обмислена и описана в таблица с препоръчително процентно разпределение на отделните оценки, като акцента се поставя върху качествените оценки от практически изпитвания, което дава възможност на учениците да компенсират евентуална по-ниска оценка от тестовете за физическата дееспособност чрез качествена оценка от други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа).
- Препоръчваме да се прецизират новите нормативни таблици за оценка на физическата дееспособност в заниманията по „Физическо възпитание и спорт”, като се използва една по селективна деветстепенна скала, която би позволила да се поставя по-точна крайна оценка на двигателните способности на учениците.

References:

1. Jordanova, N., M. Malchev I kol. Teoriia i metodika na fizicheskoto vuzpitanie., (Theory and methodology of physical education), Universitetsko izdatelstvo „Episkop Konstantin Preslavski“ Shumen, 2001, ISBN 954-577-099-6
2. Metodichesko ukazanie za control i ochenka na fizicheskata deesposobnost na uchenicite ot I-IV klas. (Methodical instruction for control and assessment of the physical capacity of the students from I-IV grade, Sofia. 1992
3. Ukazanie na MEST 1995/1996г. po fizkultura i sport, Sofia., 1995
4. Sistema za control i ochenka na fizicheskata deesposobnost na uchenicite, (System for control and assessment of physical capacity of students). Sait na MES
5. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj9n5jIoqitAhXIIlosKHXXK0DQYQFjAAegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.mon.bg%2Fupload%2F19538%2Fpr_sport_sistema_ocenjavane.pdf&usg=AOvVaw3dpx9f3jagfmr9HByNO25s