

# ТЕСТОВАТА БАТЕРИЯ "ЕВРОФИТ" КАТО МЕТОДОЛОГИЧЕСКА БАЗА ПРИ ИЗГОТВЯНЕ НА ЕДИННИ СТАНДАРТИ В ОБЛАСТТА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

Станислав Пляков

Колеж по туризъм – Варна

---

**РЕЗЮМЕ** — Статията прави систематичен преглед на изследванията, свързани с физическата дееспособност най-вече на студентите в България, поставяйки акцент върху обхвата на наблюдаваните показатели. На базата на анализ на емпиричния материал е направен изводът, че липсва системност и унификация, затова трудно може да се направи коректен сравнителен анализ на основните фактори на физическата годност на учащите се. Това налага в бъдеще да се приеме унифицирана система, каквато е "Еврофит", проверена и възприета в много страни-членки на Европейския съюз. Накратко са регламентирани общите указания за прилагането ѝ. Описани са съставляващите я осем теста, както и последователността за провеждането им. В заключение е лансирана тезата, че "Еврофит" може да се използва като методологическа база при изготвяне на единни стандарти в областта на физическото възпитание и спорта.

**Ключови думи:** тестова батерия "Еврофит"; стандарти в областта на физическото възпитание и спорта; унификация на факторите за физическа годност; спортна методология; оценяване на физическата дееспособност на студентите.

---

## EUROFIT TEST BATTERY AS A METHODOLOGICAL BASIS IN ESTBLISHING UNIFIED STANDARDS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Stanislav Plyakov

College of Tourism - Varna

---

**ABSTRACT** — The article makes a systematic description of research related to the physical fitness of students in Bulgaria mainly, focusing on the scope of surveyed factors. On the basis of analyzing the empirical data a conclusion is drawn that the lack of systematic research and unified standards makes it hard to do a correct comparative analysis of the main factors determining the physical fitness of students.

This calls for a future introduction of a unified system, such as Eurofit, already tested and applied in many member states of the European Union. The general instructions of its application are outlined. The eight tests comprising the system as well as the sequence of their application are described.

A conclusion is drawn that Eurofit can be used as a methodological basis in establishing unified standards in the field of physical education and sports.

**Keywords:** Eurofit test battery, standards in the field of physical education and sports, unification of factors of physical fitness, sports methodology, assessing physical activity of students

---

Динамиката в развитието на постмодерното общество предполага съхраняване на здравето и творческата активност на човека. В контекста на урбанизация и автоматизация на социума физическите способности (т.е. "физическата интелигентност") би трябвало да се разглеждат като хомогенна част от човешката култура. В забързания ритъм на технологизиращото се общество те се превръщат във важен фактор не само на човешкото здраве, но и на дейността и творческата активност. Това е само една от причините още в ранна възраст да се работи за изграждане на мотивация за активни занимания с физически дейности. Традиционните педагогически модели, свързани с физическото възпитание и спорта, от предучилищна възраст до висшите училища, прилагат различни програми и методики, като резултатите се отчитат чрез тестове с експериментални групи в началото и в края на програмите. По този начин се разработват и нормативни бази за оценка на постиженията от тестовете. Установява се физическата годност и нейната динамика, изготвят се стандарти за двигателни тестове, проследяващи във времето промените във физическото състояние, на базата на които се оценяват постигнатите резултати. Обикновено в стандартите (нормативната база) се залагат основни характеристики като пол, възраст и антропометрични показатели за ръст и тегло, като същевременно се измерват най-важните фактори на физическата годност: сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и др. В специализираната литература актуалността, надеждността и оценъчната ефективност на прилаганите тестови модели са обект на широк кръг от дебати и дискусии. Въпреки че в някаква степен целта им е да се открие универсален тестови механизъм, който да се "настройва" за различни възрастови групи, е ясно, че подобни методологически универсалности, свързани с изследване на физическите способности, едва ли могат да се радват на радушен прием. Ясно е обаче, че за да се изгради работеща методологическа парадигма с високи нива на стандартност и надеждност, приложима в сферата на физическото възпитание и спорта, като основа трябва да се систематизират данните от съществуващите емпирични изследвания у нас, като се съпоставят с новите тенденции, задаващи стандартите за физическа годност чрез прилагане на тестовата батерия "Еврофит".

Изследването на физическата дееспособност на населението в България има своите корени от месец май 1958 г., когато на Първата научна конференция по възрастова морфология и физиологични особености на подрастващите се предлага да се провеждат периодически изследвания. Първото национално широкомащабно изследване в България се провежда през 1960 г. и обхваща възрастовия диапазон от раждането до 26-годишна възраст, като са изследвани около 40 000 души (Янев, Генев, 1982). През 1970 г. се провежда още по-мащабно изследване: от раждането до 60 години на 73000 души. То е и с твърде разширен обхват на наблюдаваните показатели (освен 9-те теста за физическа дееспособност - Янев, Генев, 1982). Физическото развитие и физическата дееспособност на студентите за първи път са обект на наблюдение през 1970 г., когато Държавният комитет за наука, технически прогрес и висше образование при Съвета по висше образование започва да води статистика за "Показатели и нормативи за физическа дееспособност на

студентите от НРБ". Обхванати са студентите от първи и втори курс, обучаващи се по физическо възпитание във висшите училища в София, Пловдив, Варна, Бургас, Русе, Свищов, Търново и Габрово. Общо са изследвани 8985 студенти, като е приложена методиката от националното изследване на българското население през 1960 г. (Петкова, Белберов, Лазаров, 1975). Физическата им годност е оценявана чрез четири теста: гладко бягане на 60 метра; отскок на височина от място до стена; хвърляне на гюле и бягане – 300 метра за жени и 600 метра за мъже. Разработени са нормативни таблици за оценка на физическата годност на студентите от първи и втори курс в седемстепенна скала. За съжаление никои от посочените тестове не съвпада с тези от "Еврофит" и сравнителен анализ не е възможно да се направи.

През 1971 г. във висшите училища в България се въвежда изпит и оценка по физическо възпитание на базата на следните нормативи: бягане 60 метра; бягане 300 метра за жени и 600 метра за мъже; тласкане на гюле; скок на дължина от място; ставане от лек до седеж за жени и набиране от вис за мъже. Оценката е по 20-бална таблица, като на базата на тази тестова батерия през 1977 г. работни колективи, ръководени от С. Спиридонов и Хр. Костов провеждат изследвания за корелационните взаимозависимости и установяват от умерени до слаби връзки между резултатите на студентите. През 1984 г. изследване върху здравословното състояние на студентите и заниманията с физически упражнения върху тях провеждат Ст. Станев и др. през 1984, като разработват и нормативна база и система за оценка на физическата годност. Трябва да се посочи, че само два теста съвпадат с тези от системата "Еврофит" – скок на дължина от място и ставане от лег до седеж за жени.

Последното по-мощно изследване на физическата годност на студентите в България е проведено през 1987-1988 г. под егидата на студентско физкултурно дружество "Академик", София. Изследвани са общо 520 студенти от първи и втори курс на висшите училища в София (ВИАС и ВИИ). В тестовата батерия от 1971 г. са променени тестовете за издръжливост, като от 300 и 600 метра, те съответно стават 800 метра за жени и 1500 метра за мъже. Изследването се провежда през октомври 1987 г. и май 1989 г., като това дава възможност да се види едногодишният растеж в края на учебната година. Установяват се недостоверни разлики между физическата годност на студентите от първи и втори курс, което е предпоставка за изготвяне на еднакви нормативни таблици. Интересното в това изследване е, че се разработва методика и нормативни таблици за оценка, едновременно по абсолютната стойност на резултата по даден тест и на годишния прираст. Мощно изследване с 1000 младежи от 18 до 20 години се провежда през 1969 г. по 80 показателя. На тази база е представена теорията и практиката на различни методи за разработване на нормативи (Хаджиев и др. 1974). Последното репрезентативно национално наблюдение в България е проведено през 1980 - 1982 г., като официално е публикувано чак през 1992 г. (Слънчев и др. 1992). Изследвани са общо 39858 души, обособени са 8 групи параметри, като показателите за физическо развитие са 35, а тези за физическа дееспособност – 18.

В България изследването на структурата на дееспособността в националното проучване през 1970 г. е с 11 фактора, като през 1980-1982 г. се включват още 2 теста: совалково бягане 4x10 метра и изправяне от тилен лег до седеж за 30 секунди. В резултат на

негативните оценки за равнището на физическата дееспособност през 1983 г. е създаден „Национален физкултурен комплекс "Родина" (НФК). По своето съдържание „комплексът представлява програмна и нормативна основа на системата за физическо възпитание и спорт в България. Той има за цел да съдейства за цялостното възпитание и реализация на личността, да подпомага нейното физическо и духовно усъвършенстване, да стимулира готовността ѝ за високо ефективен труд и защита на родината" (Рачев 1991: 34). НФК "Родина" обхваща населението в България над 6-годишна възраст, разпределени в единадесет възрастови групи (Белберов 1984). В него са включени 6 теста, а в нормативната база на МНП през 1991 и 1995 г. съответно 4 и 6 теста. От тези 5 основни нормативни бази в 25-годишния период обаче само 2 теста присъстват системно в оценяването на учащите. Това са скок на дължина от място с два крака и бягането на 300 и 600 метра – съответно за момичета и момчета (Галов 1996). За бързина са прилагани два теста: 60 метра през 1970, 1980 и 1991 г., и 50 метра в НФК "Родина". Динамичната сила на коремната мускулатура, проверявана чрез теста изправяне от тилен лег до седеж, се измерва през 1980 г. за 30 секунди, в НФК "Родина" – до отказ, като през 1995 г. вече е само за момичета. Хвърлянето е застъпено в четири изследвания, като през 1970 и 1980 г. се хвърля малка топка от 80 г; през 1982-1983 г. в НФК "Родина" тестът вече е с топка от 150 г и то в цел.

През 1983 г., под ръководството на П. Слънчев, се разработва "Система за масово практикуване на физически упражнения и спорт" (Слънчев, П. 1983). Системата предлага широкообхватна батерия, включваща 17 показателя за оценка на физическото развитие, физическата дееспособност и здравето на хората, от които осем са задължителни:

1. Показатели за физическо развитие – ръст, телесна маса
2. Пулс след 5 минутна стъпална проба – модифициран „Степ-тест” с височина на стъпалото 35 см.
3. Тестове за физическа дееспособност – „Дълбочина на наклона”
4. Бягане на място с максимално темпо /време в секунди за 10 двойни крачки/
5. Изправяне от лег до седеж до отказ – „Тилен лег”
6. Отскок на височина от място с два крака
7. Тестове за функционална работоспособност /по модифицирана от И. Илиев номограма на Астранд –Реминг/
8. Индекс за физическо развитие

Въз основа на тези показатели се формира интегралният показател за физическа дееспособност, като за всеки тях е разработена нормативна таблица.

През 1991 г., се провежда изследване в столицата София (К. Бойчев и др. 1992), обхващащо 2200 деца и ученици от 3 до 18 години. Показателите, за които е събрана информация, са обособени в три групи, но от тях само три съвпадат с тестовете от "Еврофит": сила на хватата на ръката; скок на дължина от място и наклони от седеж до тилен лег за 30 секунди. Недостатъчният брой тестове по "Еврофит", както и фактът, че в горната училищна степен резултатите са обобщавани във възрастови групи през две години (17-18, 15-16 и т.н.), не дават възможност да се проведе коректно сравнение нито с едно от последните репрезентативни изследвания.

Един кратък преглед на тестовите стандарти в две от висшите училища във Варна след 2000 г. може да систематизира прилаганите методики за преподаване и оценка на резултатите на студентите. В Техническият университет е въведена "Експериментална програма за контрол и оценка съобразно кредитно-образователната система и европейските стандарти" на Златко Златев, базирана на: бягане 600 м за мъже и 300 м за жени; 60 м за мъже и жени; скок от място за мъже и жени; брой лицеви опори за мъже и коремни преси за жени (Златев и др. 2008). В Медицинския университет пък се прилага тестова батерия, включваща следните тестове: совалка 10X10 м за време; коремни преси за 30 секунди; лицева опора с крака към финала, старт и пробягване на определено разстояние; динамична гъвкавост за 30 секунди (с гръб до стената, навеждане и пипане на земята с пръсти, изпъване и пипане стената веднъж вляво, веднъж вдясно – тест на Флайшман); тест за издръжливост – 2000 м за мъже и 1000 м за жени (Златев и др. 2010) .

От краткия обзор на изследванията за физическото развитие и физическата дееспособност в България се вижда, че липсва системност и унификация, затова трудно може да се направи коректен сравнителен анализ на основните фактори на физическата годност на учащите се. Това разбираемо налага в бъдеще да се приеме унифицирана система, каквато е "Еврофит", проверена и възприета в много страни по света. Това би дало възможност освен за лонгитудинални сравнения в една държава, така и за сравнения между държавите, което е в унисон с новото време и идеята Европейска общност.

При използването на тестовата батерия "Еврофит" трябва да се съблюдават регламентираните общи указания:

1. Всички тестове се изпълняват с боси крака и по спортен екип.
2. Всички тестове трябва да се провеждат в добре проветрявано помещение: гимнастически салон или спортна зала. За тестовете с бягане и скокове е необходимо повърхността на пода в помещението да не е хлъзгава. Когато тестовете се провеждат на открито, условията се променят съществено и може да се влоши стандартността в тестването.
3. Двигателните тестове се провеждат в задължителна последователност, затова всяка станция трябва да бъде маркирана със съответния номер. Ако тестовете са разделени в две вериги, тяхната последователност също трябва да се спазва.
4. Всеки тест се провежда по точно определена методика, която трябва да бъде изучена внимателно и да се прочита на всеки, за да разбере същността и особеностите на дадения тест.
5. Не се допускат никакви загряващи упражнения преди започване на тестовете.
6. Изследваните остават на място в интервалите за почивка между тестовете.
7. На изследваните не се разрешава да правят никакви предварителни опити, освен ако не е изрично споменато в стандартизираната методика за тестване.
8. Много е важно изследваният да бъде стимулиран и окуражаван по време на теста. Изследователят трябва да мотивира прецизното, последователното и бързото изпълнение, в зависимост от измервания латентен признак.
9. Ако двигателните тестове се изпълняват в същия ден, както и кардиореспираторните

тестове, то моторните тестове се провеждат първи.

Последователността за провеждането на тестовете в тестовата батерия Eurofit е следната:

1. Фламинго. Тест за равновесие (Балансиране на един крак върху гредя). Винаги се провежда първи. Измерва общата равновесна устойчивост.
2. Докосване с ръка до два диска. Измерва бързината на движение на ръцете.
3. Наклон напред от седеж. Определя гъвкавостта.
4. Дълъг скок с два крака от място. Измерва експлозивната сила на краката.
5. Ръчна динамометрия. Измерва статична сила в хватата чрез пружинен динамометър.
6. Наклон от седеж до тилен лег. Измерва динамичната сила на мускулите по коремната стена.
7. Вис на лост със свити ръце. Измерва статичната сила на горните крайници и раменния пояс.
8. Бягане совалка - 10x5 метра. Винаги се провежда последен. Измерва скоростта на бягане и подвижността чрез способността за кръстосано обръщане по време на бягането.

Днес глобализацията на човечеството и активната интеграция на България в Европейската общност налагат внедряването на единни стандарти и в областта на физическото възпитание и спорта. В тази връзка безспорно актуален е въпросът за установяване на състоянието на двигателната годност най-вече на учащите се. Отчитайки факта, че в България не е провеждано национално изследване за физическото развитие и физическата дееспособност от 1980 г., както и репрезентативни изследвания на двигателната годност по тестовата батерия на Европейската общност „Еврофит”, естествено е вниманието да се насочи към възможностите за нейното прилагане у нас като методологическа база за разработване на различни тестове. Чрез прилагането ѝ може да се установи състоянието и динамиката на двигателната годност на студентите, отношението и ефекта от участието им в различните задължителни и факултативни форми на занимания с физическо възпитание и спорт, и прилагане на нормативи за контрол и оценка. За тази цел обаче трябва да се изгради съответната материално-техническата база, а тестовата батерия да се проучи добре и апробира. Тя може да служи и като основа за:

- Провеждане на трансверзални изследвания, установяващи състоянието и динамиката на двигателната годност на учащите се.
- Установяване на честотата на видовете заболявания, като причина за освобождаване по здравословни причини от часовете по физическо възпитание и спорт.
- Изследване на отношението на студентите към физическото възпитание и спорта с различните задължителни и факултативни форми във връзка с организацията, ефекта и оценяването на учебния процес.
- Разработване на нормативна база за контрол на двигателната годност.
- Разработване на методически ръководства за алтернативни занимания с различни физически практики като избираеми дисциплини.

## **Заклучение**

В специализираната литература използването на "Еврофит" като методологическа база при изготвяне на тестове за оценка на физическата годност на учащите се вече е наложена практика. Прилагането ѝ обаче като тестови механизъм за откриване на спортни таланти се подлага на дискусии и критики, най-вече поради факта че в сравнение с лабораторните изследвания двигателните тестове са със сравнително ниска степен на стандартност и надеждност. Но комплексът "Еврофит" дава много добра представа за общодвигателните способности и въпреки че не отразява специализираните изисквания на двигателната дейност за различните спортове, притежава много висок методологически потенциал в това направление, което е в ползрението на бъдещи научни изследвания.

## **Литература**

Белберов, Д. "Сила" - НФК "Родина" (Методическо ръководство за покриване на нормативните изисквания на НФК "Родина"). София: Медицина и физкултура, 1984.

Галов М. По проблема за контрола и оценката на физическата дееспособност на подрастващите. // Спорт и наука, 1996, № 3-4, с. 85-90.

Златев, З., Й. Добрева. Експериментална програма за контрол и оценка съобразно кредитно-образователната система и европейските стандарти. // Научни трудове на Русенски университет, 2008.

Златев, З., М. Дончева, Й. Добрева. Актуализиране на системата за семестриален контрол по дисциплината „Физическо възпитание и спорт - Обща спортна подготовка" в ТУ -Варна. Варна, 2010.

Петкова Ж., Д. Белберов, П. Лазаров, Показатели и нормативи за физическа дееспособност на студентите от НРБ 1970 г. София: КНТПВО, 1975.

Рачев, К. и др. Теория и методика на физическото възпитание. София: Медицина и физкултура, 1991.

Слънчев, П. Новото в Единната система за масово практикуване на физически упражнения и спорт. София. Спорт и наука, 1983.

Слънчев, П. и др. Физическо развитие, физическа дееспособност и нервно-психична реактивност на населението на България, 1980-1982. София: БСФС, НСА, 1992.

Слънчев, П. Спортна медицина. София: Нови знания, 1998.

Хаджиев Н. и др. Тестове за физическо развитие и дееспособност. София: Медицина и физкултура, 1974.

Янев Б. и др. Физическо развитие, физическа дееспособност и нервно-психическа реактивност на населението. София: Медицина и физкултура, 1982.

Eurofit. European test of physical fitness. Council of Europe. Committee for the development of sport, 1993.