

Sławomir Makarczuk
nauczyciel Zespołu Szkół nr1 w Łukowie woj. lubelskie.

Eurofit - testy oceniające sprawność fizyczną

Eurofit to zestaw testów sprawności fizycznej. Powstały one z inspiracji Komitetu Rozwoju Sportu Rady Europy. Są one owocem współpracy naukowej międzynarodowej grupy ekspertów i rządów europejskich. Celem ich jest motywowanie dzieci i młodzieży do regularnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych i sportowych. Eurofit to bateria testów najczęściej stosowanych w całej Europie i zalecany przez Radę Europy.

Autor przeprowadził badania młodzieży w Zespole Szkół Zawodowych nr1 w Łukowie. Tym materiałem chciałby spopularyzować Eurofit. Przedstawi także wyniki badań dziewcząt 17 i 19 letnich oraz na ich podstawie określi normy sprawności fizycznej na poszczególne oceny. Materiał ten powinien być przydatny dla nauczycieli wychowania fizycznego szkół średnich pracujących z dziewczętami, przy ocenianiu ich sprawności fizycznej. Może być on również wykorzystywany w standardach wymagań z wychowania fizycznego.

Na Eurofit składają się następujące próby:

1. Postawa równoważna,
2. Stukanie w krążki,
3. Skłon w przód w siadzie,
4. Skok w dal z miejsca,
5. Pomiar siły ręki,
6. Siady z leżenia
7. Zwis na drążku,
8. Bieg wahadłowy,
9. Bieg wytrzymałościowy.

Wyniki prób sprawności fizycznej dziewcząt 17,5 i 19,5 -letnich oraz normy na poszczególne oceny zawierają tabele.

Tabela 1.

Próby sprawności fizycznej dziewcząt 17,5-letnich (klasa II).

Lp.	Próba	n	max.	min.	x	Jednostka
1.	Postawa równoważna.	27	1	11	5,1	liczba prób
2.	Stukanie w krążki.	27	8,8	13,0	10,6	sekunda
3.	Skłon w przód w siadzie.	27	33	21	27,2	centymetr
4.	Skok w dal z miejsca.	27	213	156	186,6	centymetr
5.	Pomiar siły ręki.	27	32	18	26,66	kilogram
6.	Siady z leżenia.	27	31	21	25,3	liczba pow
7.	Zwis na drążku.	27	34,4	1,0	11,30	sekunda
8.	Bieg wahadłowy.	27	19,9	24,0	22,1	sekunda
9.	Bieg wytrzymałościowy.	27	60	32	42,4	ilość etapów

n - frekwencja

x - średnia arytmetyczna

max - wynik maksymalny (najlepszy)

min - wynik minimalny (najśłabszy).

Tabela 2.

Próby sprawności fizycznej dziewcząt 19,5-letnich (klasa IV).

Lp.	Próba	n	max.	min.	x	Jednostka
1.	Postawa równoważna.	20	2	8	4,3	liczba prób
2.	Stukanie w krążki.	20	9,0	11,0	10,2	sekunda
3.	Skłon w przód w siadzie.	20	38	22	30,5	centymetr
4.	Skok w dal z miejsca.	20	212,0	154,0	195,4	centymetr
5.	Pomiar siły ręki.	20	31	19	23,1	kilogram
6.	Siady z leżenia.	20	28	11	20,15	liczba pow
7.	Zwis na drążku.	20	21,2	0	7,7	sekunda
8.	Bieg wahadłowy.	20	19,0	25,9	22,1	sekunda
9.	Bieg wytrzymałościowy.	20	50	21	34,3	ilość etapów

n - frekwencja

x - średnia arytmetyczna

max - wynik maksymalny (najlepszy)

min - wynik minimalny (najśłabszy).

Tabela 3.

Normy sprawności fizycznej na poszczególne oceny.

L.p.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
Próba	Postawa równoważna	Stukanie w krawężki	Skłon w przód w siadzie	Skok w dal z miejsca	Pomiar siły ręki	Siady z leżenia	Zwis na drążku	Bieg wahadłowy	Bieg wytrzymałościowy	
Dziewczęta klasa I - II	6	1	9,0	33	211	31	31	30,1	19,9	55
	5	2 - 3	9,1 - 10,0	30 - 32	191 - 210	28 - 30	28 - 30	20,1 - 30,0	20,0 - 21,0	45 - 54
	4	4 - 6	10,1 - 11,5	25 - 29	176 - 190	23 - 27	24 - 27	10,1 - 20,0	21,1 - 23,0	35 - 44
	3	7 - 11	11,6 - 13,0	22 - 24	160 - 175	18 - 23	20 - 23	5,1 - 10,0	23,1 - 24,0	25 - 34
	2	12	13,1	21	159	17	19	5,0	24,1	24
Dziewczęta klasa III - IV	6	1	9,0	35	211	32	31	30,1	19,5	55
	5	2 - 3	9,1 - 10,0	32 - 34	201 - 210	29 31	28 - 30	20,1 - 30,0	19,6 - 20,5	45 - 54
	4	4 - 5	10,1 - 11,0	28 - 31	186 - 200	24 - 28	24 - 27	10,1 - 20,0	20,6 - 22,5	35 - 44
	3	6 - 8	11,1 - 12,0	23 - 27	160 - 185	19 - 23	20 - 23	5,1 - 10,0	22,6 - 24,0	25 - 34
	2	9	12,1	22	159	18	19	5	24,1	24
Jednostka	liczba prób	sekunda	centy metr	centy metr	kilogram	liczba pow.	sekunda	sekunda	ilość etapów	

Testy Eurofit są proste, tanie i mogą być łatwo wykorzystywane zarówno w ramach szkolnych programów wychowania fizycznego jak i zajęciach pozalekcyjnych. Eurofit jest rzetelnym narzędziem diagnostycznym oceniającym sprawność fizyczną, jak również uatrakcyjniam zajęcia wychowania fizycznego.