

УДК 796.01

Рафикова А.Р.

Rafikova A.R.

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

г. Минск, Беларусь

The Academy of Public Administration under the Aegis of the President

of the Republic of Belarus, Minsk, Belarus

r_alena@rambler.ru

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
REQUIREMENTS FOR IMPROVING HEALTH-ASSESS THE
PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

Аннотация. Оценка уровня физической подготовленности в учреждениях образования опирается на нормативную базу, закрепленную в государственных физкультурных комплексах. Снижение функциональных возможностей молодежи требует корректировки тестовых заданий комплексов во избежание опасности нанесения вреда Здоровью обучающихся.

Abstract. Grade of the level of physical condition in educational institutions is based on the state physical education complexes. Reducing the physical abilities of young people requires correction the tests of the complexes so as not to harm the health of students.

Ключевые слова: нормативы, ГФОК, физические кондиции, тесты

Keywords: standards, GFOK, physical condition, tests

Характер техногенного образа жизни с глубоким погружением в мир современных электронных устройств, снижением доли активных движений (гипокинезия) и силовых мышечных нагрузок (гиподинамия) приводит к раннему прогрессирующему уменьшению костной и мышечной массы. Это отражается на морфофункциональных показателях, характеристиках физического развития и соответственно на физических кондициях детей и молодежи. Тестирование уровня физических кондиций используется в практике физического воспитания и соответственно ситуации мы прекрасно освоили тактику изменения критериев оценки показателей физической подготовленности в соответствии с вышеуказанным фактом.

Процедура тестирования и оценки уровня физической подготовленности в учреждениях образования, как правило, опирается на нормативную базу Государственного физкультурно-оздоровительного

комплекса Республики Беларусь, первая версия которого утверждена постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17. При его разработке были учтены прогрессивные отечественные традиции программного и нормативного обеспечения физического воспитания. В основу действующей сегодня нормативной базы ГФОК, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 с изменениями к действовавшему ранее, положены эмпирические данные реального уровня физической подготовленности населения Беларуси, собранные сотрудниками НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь в 2011–2013 гг. при выполнении научно-исследовательской работы по проекту отраслевого назначения «Разработать нормативные оценки физического статуса населения в возрасте от 6 до 60 лет и старше для Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь». Снижение физических возможностей современного населения привело к снижению требований к уровню проявления физических качеств в нормативных тестах, закрепленных в ГФОК РБ [2].

Нормативные требования меняются, но сами тесты остаются неизменными на протяжении очень длительного времени. По мнению ряда исследователей, тесты, используемые для оценки физической подготовленности человека должны выявлять уровень основных (наиболее важных) двигательных качеств. К их числу относят: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию [1,3–4].

Выбирая упражнения для тестирования уровня физической подготовленности студентов, традиционно используют «общепринятые» тесты, принятие которых было обусловлено успешной апробацией на предыдущем поколении, отличающимся от теперешнего показателями здоровья, физической подготовленности и т.п. О том, что общепринятые неизменные несколько десятков лет тесты необходимо корректировать так же, как и критерии оценки с учетом физических возможностей современной молодежи мало кто задумывается. Между тем, сниженные возможности тестируемых не позволяют выполнить некоторые тестовые упражнения без вреда для здоровья.

В научной литературе имеется ряд доказательных данных об ограничениях при выполнении отдельных упражнений. В частности, есть прямые противопоказания к выполнению упражнения «подъем туловища из положения лежа», в том виде, в котором оно представлено в тестовом комплексе. Научное изучение биомеханических основ профилактики повреждений поясничной области позвоночника при занятиях физическими упражнениями показывает, что упражнение «подъёмы туловища из положения лежа в сед» провоцирует риск поясничного болевого синдрома и выполнять его рекомендовано исключительно из

положения лежа с поднятыми на 90 градусов согнутыми в коленях ногами. Такое исходное положение уменьшает нагрузку на позвоночник при сохраняющемся эффекте воздействия на мышцы брюшного пресса. При выполнении упражнения из исходного положения лежа с прямыми ногами или с ногами в упоре, основная нагрузка распределяется на подвздошно-поясничные мышцы, а давление на межпозвоночные диски существенно увеличивается, становясь аналогичным, как при выполнении наклонов из положения стоя с 20 килограммовым грузом в руках. Избежать этого можно при подъемах в сед с согнутым положением туловища и касанием в области поясницы опоры – скручивающее движение начинается с головы и плеч с постепенным включением прямых, поперечных, внешних и внутренних косых мышц живота. Лица с нарушениями позвоночника должны вообще ограничиться только начальной частью этого упражнения – до небольшого подъема плечевого пояса. То же касается упражнения «поднимание прямых ног из положения лежа на спине», рекомендованного ГФОК РБ для выполнения в минимальном недельном двигательном режиме лицам с шестилетнего до восемнадцатилетнего возраста включительно. Отсутствует учет огромного количества случаев дефектов осанки у современных детей, подростков и молодежи (кругловогнутая спина, плосковогнутая спина, патологический кифоз и т.п.), при которых данное упражнение является нецелесообразным. Нарушения осанки увеличивают вероятность развития целого ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата и требуют коррекции путем выполнения совершенно других упражнений.

С осторожностью нужно относиться к тесту ГФОК «подъемы туловища из положения лежа в сед на максимальное количество раз в условиях ограничения времени» (начиная с 6 лет за 30 с, с 11 лет и до 59 лет – за 60 с). Данное упражнение часто используется в спортивной подготовке для развития специальной скоростно-силовой выносливости, в спортивных тренировках кроссфита, когда упражнение под названием «sit-up» носит взрывной характер и выполняется в быстром темпе. Представляется, что в таком варианте выполнения, данное упражнение не может использоваться как тест для оценки основного качества – сила, что отвечает задачам тестирования населения в целом, редко сталкивающегося с необходимостью проявления скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища. Тем более этот тест не подходит для детей и лиц старше 50 лет. От данного варианта выполнения упражнения отказались даже в вооруженных силах Великобритании, Канады, США, Швейцарии [5]. «На настоящий момент установлено, что "ситапы", выполняемые в несколько подходов и при этом неправильно, оказывают слишком большое давление на позвоночник и вредят ему в долгосрочной перспективе. Подъемов

туловища из положения лежа следует избегать» – считает профессор биомеханики позвоночника канадского университета Ватерлоо Стюарт Макгилл, написавший около 400 работ о клинических исследованиях на эту тему [6.].

К сожалению, из тестовых заданий ГФОК 2016 года исключен норматив по плаванию 50 м, очевидно из-за организационных сложностей процедуры тестирования. Прежде в комплексе 2008 года такой норматив присутствовал. Вместе с тем по данным ОСВОД и МЧС в Беларуси от утопления погибает большое количество людей. Например, в 2018 году – 374 человека, из которых 30 детей. Навыки плавания являются жизненно важными и обязательными для населения нашей республики; стимулирование их развития через ГФОК является важным механизмом обеспечения безопасности.

Нормативные комплексы по физической подготовленности существуют в различных странах и различаются требованиями к тестам и самими тестами. Различия обусловлены организационно-методическими и методологическими аспектами, особенностями формирования репрезентативной выборочной совокупности, а также отличиями в подходах к разработке оценочных шкал и нормативных требований. Эти требования также изменяются с течением времени. Например, нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» пересматриваются каждые 4 года. Но тестовые задания пересматриваются крайне редко и представляется, что с учетом современных исследований и функциональных характеристик современных студентов своевременное внесение изменений в саму тестовую базу также является актуальным.

Библиографический список

1. *Благуш, П. К.* Теории тестирования двигательных способностей / П. Благуш. М. : Физкультура и спорт, 1988. 16 с. Текст: непосредственный.
2. *Ворон, П. Г.* Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач. Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. 84 с. Текст: непосредственный.
3. *Зациорский, В. М.* Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. М. : Физкультура и спорт, 2010. 198 с. Текст: непосредственный.
4. *Платонов, В. Н.* Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. Киев: Выща шк., Голов. изд-во, 1984. 352 с. Текст: непосредственный.
5. Hilary Brueck. Traditional sit-ups and crunches are terrible for you, according to personal trainers – here's what they suggest instead [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.businessinsider.com/sit-ups-crunches-bad-for-core-what-to-try-instead-2019-7>. Дата доступа: 09.02.2020.
6. McGill, Stuart. Back Mechanic /S. McGill Canada: Human Kinetics, 2017. 172 p. Text: print.