

УДК 796.012

Л.И. Широканова, доц., канд. пед. наук,
(БГТУ, Минск)

ДЕФИНИЦИИ ТЕРМИНА «СООТВЕТСТВОВАТЬ НОРМАТИВАМ» ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Для успешной работы в любой сфере профессиональной деятельности специалистам (носителям физкультурных знаний, умений и навыков) необходимо свободное владение профессиональными специфическими терминами и понятиями. Различное понимание (или незнание) профессиональных терминов затрудняет общение, лишает возможности грамотно обучать студентов, повышать свою компетентность.

В связи с изложенным, цель настоящего исследования состоит в дефиниции термина «соответствовать нормативам», «соответствовать возрастным нормативам» по уровню физической подготовленности, применяющихся в сфере физической культуры.

Для решения данной цели использовали логический метод исследования.

Под дефиницией понимается определение понятия в виде логической операции установления смысла термина, выражения или названия.

Для населения Республики Беларусь имеются возрастные нормативы к уровню физической подготовленности. Они представлены в нормативах государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (2020 г.) (ГФОК РБ). В том числе для юношей и девушек 17–18 лет, и граждан 19–22 лет (таблица).

Центральной идеей комплекса, объединяющего государство, общество и личность, является идея духовного и физического оздоровления нации средствами физической культуры и повышения на этой основе качества жизни каждого гражданина.

В ГФОК РБ представлены виды испытаний и шкалы оценки результатов испытаний. Например, скоростно-силовые способности определяют по результатам (в см) испытаний прыжка в длину с места; гибкость – (в см) по наклону вперед в положении, сидя на полу; координационные способности – (в секундах) – по результату челночного бега 4х9 м; силовые способности – по результатам подтягивания в висе «до отказа» (кол-во раз), – сгибания и разгибания рук в упоре, лежа на полу, (кол-во раз), – сгибания и разгибания туловища в положении,

лежа на спине, за 60 секунд (кол-во раз); скоростные способности – бег 30 м с высокого старта (секунды); аэробную выносливость (см. ниже – таблица).

Таблица – Нормативы уровня физической подготовленности по компоненту аэробной выносливости государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (2020 г.) для юношей и девушек 17–18 лет и граждан 19–22 лет

Тестовое упражнение, пол, возраст	Уровни физической подготовленности									
	1-й – низкий		2-й – ниже среднего		3-й – средний		4-й – выше среднего		5-й – высокий	
	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 3000 м, мин (юноши 17–18 лет)	17,01 и более	16,02	15,29	14,45	14,05	13,05	12,04	12,01	11,33	11,05 и менее
Бег 1500 м, мин (девушки 17–18 лет)	8,31 и более	8,29	8,28	7,03	7,01	6,48	6,17	5,48	4,48	4,05 и менее
Бег 3000 м, мин (юноши 19–22 лет)	17,02 и более	13,17	13,00	12,10	12,00	11,26	11,06	11,04	11,03	11,01и менее
Бег 1500 м, мин (девушки 19–22 лет)	9,32 и более	9,27	8,49	8,03	8,00	7,53	7,25	7,21	7,0	6,30 и менее

Общеизвестно, нормативны ГФОК РБ являются нормативной основой программ физического воспитания для граждан Республики Беларусь. Требуется так планировать физическую нагрузку в учреждениях общего среднего, высшего и среднего специального образования, чтобы уровень физической подготовленности учащихся, а затем студентов соответствовал возрастным нормативам Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. ГФОК РБ посвящен образовательной и оздоровительной направленности, ориентации учащихся, а затем студентов на гармоническое физическое и духовное развитие, всестороннюю физическую подготовку, здоровый образ жизни.

Нормативны, изложенные в государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь, предъявляют человеку критерии для оценки его физической кондиции соответственно его возраста. В этом их великий человеческий смысл.

ГФОК РБ устанавливает уровни индивидуализированной оценки физической подготовленности учащихся, студентов, трудящихся. Индивидуализированные количественные показатели проявления уровня физических качеств (мышечной силы, быстроты, скоростно-силовых, выносливости, гибкости и подвижности в суставах, координационных способностей), составляющих компонентов физической подготовленности, служат ориентиром индивидуализации физического воспитания и самовоспитания.

Следует отметить, студенты два раза в течение учебного года выполняют контрольные упражнения в соревновательной форме для оценки уровня их физической подготовленности по количественным показателям проявления мышечной силы, быстроты, гибкости и подвижности в суставах, выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей. Результаты выполнения контрольных упражнений (тестов) оцениваются, анализируются и принимаются решения, при необходимости, о корректирующих действиях в дальнейшей физической деятельности.

Норматив – показатель какой-либо нормы. Норма – термин для обозначения некоего эталона, образца, правила, установленная мера или средняя величина чего-нибудь. Норматив как характеристика уровня физической подготовленности человека – термин для обозначения некоторого допустимого диапазона, усреднённой или средне-статистической его величины.

Норме, принятой в обществе, надо соответствовать.

Студенты выполняют контрольные упражнения, не «сдают нормативы по физической подготовленности», так как их сдать невозможно, это бессмысленно. Студенты *выполняют контрольные (тестовые) упражнения* в соревновательной его форме (как конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества борьбы за первенство или высшие достижения). Результаты выполнения контрольных упражнений (количественные и качественные их показатели) сравнивают со шкалой 10-балльной оценки уровня физической подготовленности по одному (каждому) из тестов и 5-и уровневой оценкой степени физической подготовленности. **Возрастным нормативам к уровню физической подготовленности студенту (девушке или юноше) надо соответствовать.**

Языковая норма (нормы литературного языка) — исторически обусловленная совокупность общеупотребительных языковых средств, принятых в обществе, а также правила их отбора и использования, признанных наиболее пригодными в конкретный исторический период и в конкретной сфере деятельности. Норма является одним из

существенных свойств языка, обеспечивающих его функционирование и историческую преемственность за счёт свойственной ей устойчивости, хотя и не исключающей вариантности языковых средств и заметной исторической изменчивости, поскольку норма призвана, с одной стороны, сохранять речевые традиции, а с другой – удовлетворять актуальным и меняющимся потребностям общества (<https://ru.wikipedia.org/wiki/>). Языковой литературной норме надо соответствовать преподавателю в образовательном процессе педагогической деятельности.

Таким образом, в физкультурной деятельности студентов применяется термин «**соответствовать нормативам**», «**соответствовать возрастным нормативам**» по уровню проявления мышечной силы (например, мышц пресса; мышц пояса верхних конечностей; мышц, разгибателей позвоночника; мышц, разгибателей нижних конечностей; и т.д.), – общей аэробной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей (включающих и ловкость), и, в целом, по индивидуализированному уровню физической подготовленности конкретного студента.

УДК 796.012

Л.И. Широканова, доц., канд. пед. наук
(БГТУ, Минск)

ШКАЛА ОЦЕНОК УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ (ЮНОШИ) БГТУ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Актуальность темы исследования. В любой деятельности человека должна быть цель. Должны быть количественные и качественные показатели цели при планировании преподавателем содержания учебной работы и динамики, связанной с ней, физической нагрузки на учебных занятиях по учебной дисциплине физическая культура. В физкультурной деятельности студентов также должны быть количественные и качественные показатели-цели, которые стимулируют студента к их достижению. Бесцельная деятельность есть пустота. Когда велосипедист куда-то (цель) направляется, тогда говорят, что он едет, если цели нет – тогда он катается (катается ребенок ввиду витальной потребности в движениях). Потребность в движениях есть у каждого живого организма.