

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В СТРАНАХ ШАНХАЙСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СОТРУДНИЧЕСТВА

**Усович В.Ю.**

канд. пед. наук,  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

Исследование посвящено важной проблеме совершенствования систем оценки физической подготовленности лиц пожилого возраста в странах Шанхайской организации сотрудничества (ШОС). В статье представлен сравнительный анализ механизмов регулярного мониторинга и оценки физической подготовки населения в странах, которые являются членами ШОС: Республике Беларусь, Китайской Народной Республике, Российской Федерации, Республике Казахстан и Республике Узбекистан.

**Ключевые слова:** лица пожилого возраста; физическое состояние; физкультурно-оздоровительная деятельность; физическая подготовленность; мониторинг и оценка.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT SYSTEMS FOR ELDERLY PEOPLE IN THE COUNTRIES OF THE SHANGHAI COOPERATION ORGANIZATION

The study is devoted to the important issue of improving systems for assessing the physical fitness of elderly people in the countries of the Shanghai Cooperation Organization (SCO). The article presents a comparative analysis of the mechanisms for regular monitoring and assessment of the physical fitness of the population in the countries that are members of the SCO: the Republic of Belarus, the People's Republic of China, the Russian Federation, the Republic of Kazakhstan, and the Republic of Uzbekistan.

**Keywords:** elderly people; physical condition; physical education and health activities; physical fitness; monitoring and evaluation.

### ВВЕДЕНИЕ

В Республике Беларусь, как и в других высокоразвитых государствах мира, вопросы вовлеченности лиц пожилого возраста в физкультурно-оздоровительную деятельность сегодня приобретают стратегическое значение.

В условиях «серебряной экономики», когда лица пожилого возраста не только являются пассивными потребителями товаров, работ и услуг, но также и сами принимают активное участие в экономике государства, продолжение их эффективной трудовой и общественной деятельности имеет высокую социально-экономическую значимость [1].

В структуре физической культуры присутствует определенная несогласованность между нормативно-правовыми актами и активностью вовлечения в физкультурно-оздоровительную деятельность лиц пожилого возраста, которые существуют в настоящее время.

Следует отметить, что нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне», действующие в настоящее время, не предусматривают разделения населения на половозрастные группы после 60 лет [2].

Следовательно, одной из актуальных проблем является разработка параметров оценки физической подготовленности лиц старше 60 лет, что будет способствовать повышению двигательной активности в данной возрастной группе и фактически явится предпосылкой к проявлению у населения пожилого возраста мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В этой связи мы отмечаем заметное снижение эвристического потенциала в изучении данной проблемы, что выражено недостаточностью научно-обоснованных рекомендаций, отсутствием системного подхода к улучшению показателей физического состояния лиц пожилого возраста, продолжающих активную трудовую деятельность, а также востребованностью данных вопросов в практической деятельности соответствующих профилю специалистов.

В настоящее время выходит на первый план актуальность поиска методов, способов и современных технологий эффективного продвижения здорового стиля жизни, чтобы традиционные негативные факторы – малоподвижный образ жизни и психоэмоциональные перегрузки – могли быть ослаблены за счет рациональных физкультурно-оздоровительных занятий.

## ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования заключалась в проведении сравнительного анализа систем оценки физической подготовленности лиц пожилого возраста в странах-членах Шанхайской организации сотрудничества (ШОС).

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе исследования нами изучены и проанализированы отечественные и зарубежные научно-методическая литература и нормативно-правовые документы, отражающие механизмы мониторинга и оценки физической подготовленности населения в странах Шанхайской организации сотрудничества: Республике Беларусь, Китайской Народной Республике, Российской Федерации, Республике Казахстан и Республике Узбекистан.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь, принятой на период до 2035 года, отмечается, что наравне с образованием одним из главных составляющих развития человеческого потенциала также выступает качество здоровья.

Указано, что запланировано в долгосрочной перспективе сконцентрировать основные усилия на том, чтобы создать необходимые условия для продолжительной и здоровой жизни человека, а также ее активного периода. Предполагается сформировать институт активного долголетия.

Следует подчеркнуть, что грамотной организации занятий физической культурой и спортом отводится важнейшая роль в решении актуальной задачи ведения полноценного здорового образа жизни граждан.

Как отмечает Е. В. Хроменкова (2023), нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» были разработаны в 2014 году в рамках выполнения научного проекта отраслевого назначения.

Автор констатирует, что в 2021 году было сформировано мнение о том, что необходимо переработать действующие на тот период нормативы ввиду достаточно низкой популярности комплекса. Также существенным было наличие мнений со стороны специалистов-практиков об определенной непосильности нормативов в отдельных половозрастных группах [3].

Следует отметить, что нормативы уровня физической подготовленности комплекса для лиц пожилого возраста, действующие в настоящее время, включают в себя только тесты для оценки физических качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины); поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины); прыжок в длину с места; шестиминутный бег; бег 30 м; наклон вперед из положения сидя (таблица).

В России с 1 сентября 2014 года действует Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов

к труду и обороне». Необходимо отметить, что тестовые испытания для всех половозрастных групп разделены на две части: «обязательные» и «по выбору» [4].

Следует отметить, что с 2019 года для половозрастных групп старше шестидесяти лет классические беговые упражнения имеют альтернативу: смешанное передвижение и скандинавская ходьба (таблица).

Здесь весьма перспективным представляется опыт Китайской Народной Республики в вопросах повышения и сохранения уровня физической подготовленности населения.

В действующем плане «Меры по созданию здорового Китая (2019–2030 годы)» предполагается, что инструкторам следует предоставлять населению услуги по правильному фитнесу в спортивных клубах для улучшения физической формы и предотвращения травм при занятиях оздоровительной физической культурой. Отмечено, что для различных групп людей нужны разные методики оздоровительной тренировки, чтобы люди занимались физической культурой и спортом умеренно и разумно.

Следует отдельно остановиться на технологии сдачи населением Китая тестов и нормативов, включенных в «Национальные стандарты измерения физической подготовленности».

Весьма показательным является тот факт, что при измерении физической подготовленности населения Китая применяются не только тесты на развитие физических качеств, но также и тестирование для определения важных антропометрических и функциональных показателей.

Так, оценка физической подготовленности лиц пожилого возраста в Китае включает в себя следующие измерения и тесты: рост; вес; расчет индекса массы тела; определение компонентного состава тела (процент жира в организме); спирометрия; поднятие ног 2 минуты; кистевая динамометрия; наклон вперед из положения сидя; приседания 30 секунд; стояние на одной ноге с закрытыми глазами; время реакции выбора.

Сразу обращает на себя внимание то, что для лиц пожилого возраста предусмотрена пятилетняя возрастная градация населения в половозрастных группах после 60 лет: 60–64; 65–69; 70–74 и 75–79 лет. Таким образом в Китае поддерживается мотивация у лиц пожилого возраста для регулярных занятий оздоровительной физической культурой [5; 6].

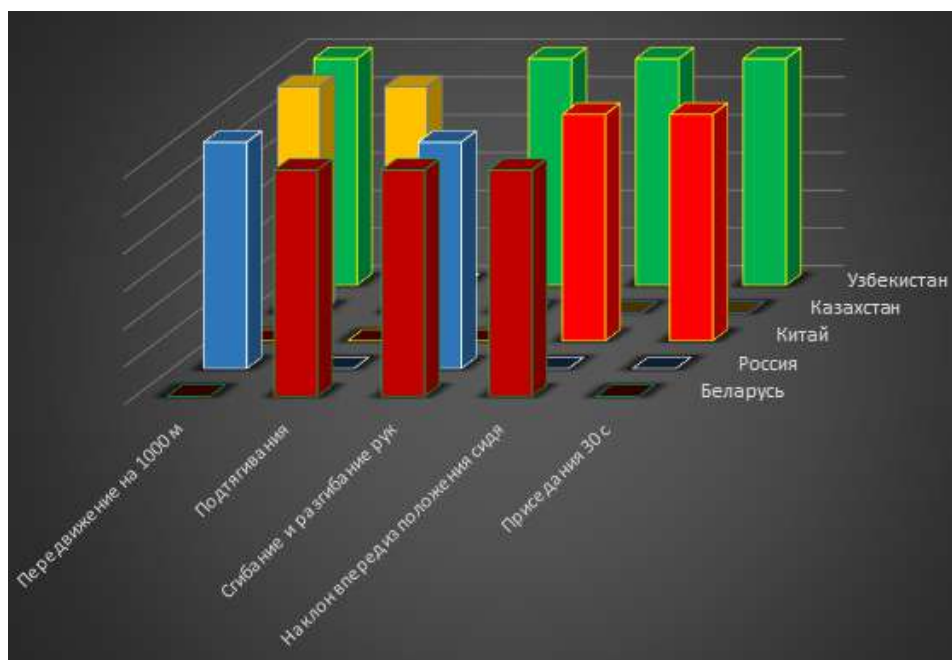
В Республике Казахстан для населения действует система сдачи «Президентских тестов», которые определяют уровень физической подготовленности населения в различных половозрастных группах и разделены на начальный, национальный и президентский уровни.

Вместе с тем профильные специалисты отмечают, что существующие нормативы для значительной части населения являются невыполнимыми.

Следует отметить низкий уровень вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность лиц пожилого возраста.

Таблица – Сравнительный анализ обязательных тестов и испытаний, используемых для оценки физической подготовленности мужчин пожилого возраста в различных странах, которые являются членами Шанхайской организации сотрудничества

Испытания (тесты)	Беларусь 60 лет и старше	Россия 60–64 лет	Китай 60–79 лет	Казахстан 60–69 лет	Узбекистан 60–69 лет
Шестиминутный бег, м	+				
Бег 30 м (мин, с)	+				
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)		+		+	+
Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)		+			
Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)		+			
Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)		+			
Кистевая динамометрия, кг			+		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+			+	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+				
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)		+			+
Наклон вперед из положения сидя, см	+		+		+
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)		+			
Приседания 30 с, раз			+		+
Прыжок в длину с места, см	+				
Бросок баскетбольного мяча в корзину с 3 метров (10 попыток)					+
Поднятие ног 2 минуты (количество раз)			+		
Стояние на одной ноге с закрытыми глазами, с			+		
Время реакции выбора, с			+		
	Безальтернативные тесты и испытания				
	Альтернативные тесты и испытания				



**Рисунок – Совпадение тестов и испытаний, используемых для оценки физической подготовленности мужчин пожилого возраста в различных странах, которые являются членами Шанхайской организации сотрудничества**

Важно, что для возрастной группы (65+) не предполагается участие в сдаче тестов на определение уровня физической подготовленности, что снижает их мотивацию к занятиям оздоровительной физической культурой.

Следует отметить, что в Казахстане в 2023 году введен такой новый статистический показатель, как «количество самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом» [7; 8].

В Республике Узбекистан в 2021 году была введена система оценки уровня физической подготовленности населения в зависимости от пола и возраста.

Необходимо подчеркнуть, что механизм проведения тестирования, который действует на специальной и добровольной основе, направлен на определение физической подготовленности населения Казахстана в возрасте от 7 до 70 лет и старше [9].

Сравнительный анализ тестов и испытаний, используемых в различных странах, которые являются членами Шанхайской организации сотрудничества, позволил установить следующее: из восемнадцати тестов выявлено совпадение по пяти (рисунок).

При этом три теста в различных вариациях (смешанное передвижение на 1000 м; сгибание и разгибание рук в упоре; наклон вперед из положения сидя) используются тремя странами и по два теста (подтягивание из виса на высокой перекладине и приседания 30 секунд) используются двумя странами.

Максимальное совпадение тестов (четыре) выявлено в Узбекистане, три – в Беларуси и по 2 в России, Китае и Казахстане. Альтернативные тесты и испытания используются в Беларуси и России.

**Закключение.** Проведенное исследование выявило существенные различия в системах оценки физической подготовленности лиц пожилого возраста в странах ШОС, проявляющееся в составе батарей тестов, методологических подходах и степени учета возрастных особенностей.

Необходимо отметить сбалансированную и научно обоснованную систему в КНР, где реализован комплексный подход, включающий пятилетнюю возрастную градацию после 60 лет и функциональные тесты, направленные на оценку параметров, критически важных для качества жизни пожилых людей (равновесие, время реакции, состав тела).

Дефицит альтернативных и посильных испытаний, а также отсутствие детальной возрастной градации потенциально снижает мотивацию к участию в программах физической подготовки для граждан старше 60 лет.

Для совершенствования национальной системы оценки физической подготовленности лиц пожилого возраста целесообразно адаптировать положительный международный опыт, в частности:

– внедрить детальную возрастную стратификацию для лиц старше 60 лет;

– расширить тестовые батареи за счет функциональных испытаний, оценивающих равновесие, координацию и когнитивно-моторные функции;

– предусмотреть альтернативные виды двигательной активности (скандинавская ходьба, смешанное передвижение).

Реализация предложенных мер будет способствовать повышению доступности и привлекательности физкультурно-оздоровительных программ для пожилых людей, что соответствует целям Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь.

## ЛИТЕРАТУРА

1. О Национальной стратегии развития экономики замкнутого цикла (циркулярной экономики) Республики Беларусь на период до 2035 года : Постановление Совета Министров Республики Беларусь, 29 мая 2024 г., № 393 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22400393> (дата обращения: 11.10.2025).
2. О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» : Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 26 апреля 2025 г., № 9 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22543271> (дата обращения: 15.10.2025).
3. Хроменкова, Е. В. Нормативность физической подготовленности: научная обоснованность, современность и синхронизация в системе физического воспитания подрастающего поколения / Е. В. Хроменкова // Прикладная спортивная наука. – 2023. – № 2 (18). – С. 40–50.
4. Матчинова, Н. В. Особенности и проблемы внедрения и реализации комплекса ВФСК ГТО в пожилом и старческом возрасте / Н. В. Матчинова, О. В. Жирная // Актуальные проблемы активного долголетия и качества жизни пожилых людей : сб. науч. Тр. Вторая региональная науч.-прак. конф., Калуга, 17 декабря 2019 года / Калужий государственный университет им. К. Э. Циолковского. – Калуга, 2020. – С. 66–71.
5. Чжао, Б. Исследование путей интеграции спорта и медицины в целях реализации плана «Здоровый Китай» / Б. Чжао, В. Цзяо // Общественное здоровье и формирование здорового образа жизни в России и Китае : сборник статей XVII российско-китайской социологической конференции к 20-летию подписания Российско-китайского договора о добрососедстве, дружбе и сотрудничестве, Санкт-Петербург, 14–15 мая 2021 г. – СПб. : Центр научно-производственных технологий «Астерион», 2021. – С. 33–45.
6. Национальные стандарты измерения физической подготовленности (редакция 2023 г.) : Уведомление Национального центра мониторинга физической подготовки о выпуске «Национальных стандартов измерения физической подготовки (пересмотренных в 2023 году)» // General Administration of Sport of China. – URL: <https://www.sport.gov.cn/n315/n20001395/c25880704/content.html> (дата обращения: 05.10.2025).
7. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023–2029 годы : Постановление Правительства Республики Казахстан, 28 марта 2023 г., № 251 // Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан. – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251> (дата обращения: 08.10.2025).
8. Об утверждении Правил проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан : Приказ и.о. Министра туризма и спорта Республики Казахстан, 12 июня 2025 г., № 89251 // Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан. – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988#z47> (дата обращения: 08.10.2025).
9. Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения : Постановление Президента Республики Узбекистан, 16 июня 2021 г., № ПП-5148 // Национальная база данных Республики Узбекистан. – URL: <https://lex.uz/ru/docs/5459059?ONDATE2=09.07.2025&action=compare> (дата обращения: 06.10.2025).

17.11.2025