

Кириченко Сергей Иванович

Ростовский государственный строительный университет

Кандидат педагогических наук, доцент

Kirichenko Sergej Ivanovich

Rostov State University of Civil Engineering

Associate Professor

E-Mail: FVIS@inbox.ru

13.00.00 - Педагогические науки

Тестирование физической подготовленности в ВУЗе

The testing of physical fitness in high school

Аннотация: С помощью специфических тестов оценивают специальную физическую подготовленность спортсмена для выявления технических и фактических навыков.

Abstract: With the help of specific tests evaluate special physical podgotovlennot athlete to identify the technical and actual skills.

Ключевые слова: Спорт; тест.

Key words: Sport; test.

В современном спорте управление тренировочным процессом становится все более сложным, требующим огромной информации о физической работоспособности и подготовленности спортсмена. Изучение физической работоспособности человека оценка ее является достаточно трудоемким процессом, требующим определенной подготовки исследователя, знания им теоретических основ применяемых тестов и умение правильно трактовать полученные данные. В практике спорта все шире применяются тесты, изучающие те или иные проявления организма человека в условиях мышечной работы. физическая работоспособность является специальным понятием медицины и физиологии спорта. В общем виде величина физической работоспособности прямо пропорциональна количеству внешней механической работы, которую человек способен выполнить с высокой интенсивностью. Оценка физической работоспособности может быть представлена с помощью методических приемов. Состояние тренированности спортсмена можно относительно точно определить только посредством комплексного тестирования. По своей характеристике тесты различают на общие:

- тесты для оценки сердечно-сосудистой системы (функциональные);
- тесты для выявления общей двигательной активности;
- тесты для оценки физической способности;
- тесты для оценки показателей психологических качеств.

На основе такого рода тестов определяют физическую подготовленность в самых общих чертах, с помощью тестов специфических, для конкретного вида спорта, стремятся оценить специальную тренированность спортсмена ,для выявления технических и тактических навыков . Рассматривая современный тренировочный процесс в различных видах спорта и разделах подготовки ,приходится констатировать, что в области спорта высших

достижений есть еще достаточно резервов, которые не используются, ибо они еще научно не раскрыты. Тестирования в практике спорта полезны при решении следующих задач (таб. 1).

Таблица 1

Задачи решаемые при помощи тестирования в спорте

№	Содержание	Тест
1	2	3
1.	Получение данных для планирование процесса подготовки.	Тесты применяются применительно к тем факторам, которые характеризуют биологический возраст спортсмена, стаж, пол и уровень подготовки.
2.	Получение данных о комплектовании учетных групп.	На основе тестовых упражнений получают возможность объективно подразделять спортсменов на относительно однородные по составу группы.
3.	Получение информации об эффективности тренировочного процесса.	Тесты должны быть направлены для оценки проверки технико-тактических навыков, физических способностей, а также показателей психологической пригодности.
4.	Оценка уровня тренированности.	Используются тесты для оценки эффективности тренировочного процесса.
5.	Определение «спортивной пригодности».	В данном случае используются тесты как общие, так и специфические (для конкретного вида спорта).

Для анализа спортивных достижений и применения тестов необходимы знания в области общей и специальной теории тренировочного процесса и соревнований, систематической обработки материала, знание методов научного исследования и умение обращения с приборами тестирования. При этом надо соблюдать следующие указания:

- следует предварительно продумать тесты, начав с тщательного выбора методов тестирования и тестовых упражнений;
- Нужно решить далее в какой форме целесообразно провести тестирование (массовое, групповое, индивидуальное).

При решении массового тестирования все участники выполняют упражнение одновременно, и каждый затем фиксирует результат.

При групповом тестировании, каждая группа самостоятельно переходит от места к месту специально оборудованного для выполнения тестового упражнения.

При индивидуальном тестировании каждый участник сам несет ответственность за регистрацию своих результатов, результаты всех видов тестирования заносятся в тестовые карточки. В общем тестирование проводится раз в четыре недели, при повторном тестировании следует стремиться к стандартным измерениям. Человек подвержен биологическому суточному ритму, различие показателей возникают, если функциональная проба выполняется один раз после, а другой раз до тренировочной нагрузки. Это может привести к неправильной оценке результатов тестирования. Влияют на результаты и такие внешние факторы, как условия погоды, высота над уровнем моря, смена временного пояса. Есть возможность ограничить возникающие ошибки, для этого необходимо тесты прослеживать в динамике и приводить к одному и тому же испытанию стандартными методами. Результаты тестирования можно изобразить графически посредством кривых, диаграмм, столбиков. Такое наглядное изображение позволяет лучше оценить полученные данные измерений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании – М; Физкультура и спорт, 1978-160с.
2. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте – М; Физкультура и спорт, 1971-151с.
3. Раевский Р.Т. Организация физического воспитания с учетом профессиональной подготовки специалистов – М; Физкультура и спорт, 1963-21-27с.