

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

Физическое тестирование в легкоатлетической дисциплине в беге на 800 метров (женщины)

Physical testing in athletics discipline in the women's 800 meters (women)

Аннотация: Метод тестов является одним из способов исследования тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Abstract: The method of testing is one way to study the training process at various stages of preparation.

Ключевые слова: Работоспособность; тест.

Keywords: Performance; test.

Определение физической работоспособности в учебно-тренировочном процессе представляет собой важную составную часть физического совершенствования. При получении необходимых нужных сведений специалисты в области спорта должны применять определенные средства, которые помогут обеспечить достаточно точную оценку состояния тренированности. Для этого необходимо использовать отдельные тесты, а также серии комплексов физических упражнений. Физическая работоспособность и ее измерение продолжают оставаться предметом многочисленных исследований в области спорта, спортивной медицины, а также физиологии труда. В настоящее время нельзя представить современные методы тренировочного процесса без существенного контроля за достижениями спортсмена и оценки его потенциальных возможностей на данном этапе учебно-тренировочного процесса. Метод тестов является одним из способов исследования, как измерение, наблюдение, экспериментирование, подсчет, объяснение, интерпретация, выводение, предполагает четче понимать явление, процессы и выявить их эффективность. Для этого необходимо привести примерное тестирование на различных этапах подготовки мастера спорта СССР в беге на 800 м Подставко И.В. (лучший результат 2м 02 сек).

Таблица 1

Развитие физических качеств

Физические качества		
№	Подготовительный период	Соревновательный период
1	Развитие быстроты бег со старта на 60 м.	300-400 м.
2	Абсолютные силы бег с/х на 60 м.	600-800 м.
3	Скоростная выносливость – бег на 150 м. со старта.	1500 м.
4	Специальная выносливость – бег на 600 м. со старта.	
5	Темповая выносливость. Ускорение от 200-600 м. в кроссовом беге.	
6	Прыгучесть – бег скачками.	
7	Сила рук – лазание по канату на 5 м на одних руках.	
8	Сила брюшного пресса-гимнастические стенки: вис простой – угол в виси.	
9	Общая сила – толчок штанги.	
10	Подвижность – наклон вперед с добавочными движениями.	

Техническая подготовка:

- 1.Старты на смежных дистанциях;
- 2.Серия беговых упражнений;
- 3.Бег с «включением» максимального направления (по инерции).

Тактическая подготовка:

- 1.Выработка чувства темпа;
- 2.Знание интервалов ускорений в соревнованиях;
- 3.Распределение сил.

Психологическая подготовка:

- 1.Целеустремленность (соблюдение тренировочного плана);
- 2.Самообладание, самодисциплина;
- 3.Самостоятельность, инициатива, упорство.

Таблица 2

Контрольный тест – 1 (на развитие силы и скоростной силы)

№	Упражнение	Хороший показатель	Средний показатель
1	Глубокое приседание с максимальным грузом	80 кг.	60 кг.
2	Прыжок в длину с/м	250 см.	210 см.
3	Прыжок в длину в 1 двойном шаге	310 см.	280 см.
4	Прыжок в длину с 2 двойных шагов	380 см.	350 см.
5	Прыжок в длину с 6 двойных шагов	550 см.	480 см.
6	Шестирной прыжок в длину с разбега	20,00 м.	18 м. 50 см.
7	Прыжок в длину с 3 двойных шагов	450 см.	400 см.
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	7

Таблица 3

Контрольный тест – 2 (на развитие быстроты)

№	Дистанция	Хороший показатель	Средний показатель
1	Бег – 60 м с в/старта в (сек)	7.5 сек	7.7 сек
2	Бег – 100 м с в/старта в (сек)	12.0 сек	12.3 сек
3	Бег – 60 м с/х в (сек)	7.2 сек	7.4 сек
4	Бег – 100 м с/х в (сек)	11.8 сек	12.0 сек
5	Бег – 150 м с в/старта в (сек)	18.5 сек	20.0 сек

Таблица 4

Контрольный тест – 3 (на развитие специальной и общей выносливости)

№	Дистанция	Хороший показатель	Средний показатель
1	3 х 400 м	60 сек	63 сек
2	3 х 600 м	1м - 29 сек	1м – 32 сек
3	2 х 1000 м	2м – 56 сек	3м – 65 сек
4	1 х 2000 м	6м – 05 сек	6м – 15 сек

Из приведенных тестов следует, что в большинстве случаев измеряется не только частота пульса, но также количественные показатели физических упражнений из соответствующего вида спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. БУБЭ, ФЭЖ, Штюблер (перевод с немецкого языка), тесты в спортивной практике «Физкультура и спорт», 1974-238с.
2. Бернштейн Н.А. «О построении движений» - М; 1974-86с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера-М; изд. «АСТ», 2002-864с.