

НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*к.ф.п.н. (PhD), доцент Ахмедова Сарвиноз Азатовна
Навоийский государственный педагогический институт
Факультет физической культуры*

Аннотация: в данной научной статье рассматриваются научные подходы к тестированию физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: спорт, методы, физическая культура, спортсмен, тренировке.

Annotation: this scientific article discusses scientific approaches to testing the physical fitness of athletes.

Key words: sport, methods, physical culture, athlete, training.

Научные подходы к тестированию двигательной подготовленности человека развиваются уже несколько десятилетий, и за это время выработан целый ряд принципов, лежащих в основе любой системы тестирования.

В теории и практике физического воспитания предлагается два способа устранения нежелательного влияния антропометрических показателей при оценке данных тестирования: использование только таких двигательных заданий, результаты которых не зависят от особенностей морфологического строения тела, или введение различных индексов.

Первый способ весьма затруднителен, так как подобного типа упражнений сравнительно мало, и тогда из комплекса могут быть исключены наиболее популярные физические упражнения (прыжки, метания), а второй достаточно сложен из-за подбора различных индексов для каждого физического упражнения.

С точки зрения математической статистики, первое направление соответствует поиску таких двигательных заданий, результаты которых не коррелируют с морфофункциональными признаками, а второе - определению множественных коэффициентов корреляции и расчету уравнений регрессии между достижениями в каком-либо физическом упражнении и группой морфологических признаков.

Изучение научно-методической литературы позволяет констатировать, что часть упражнений, которые педагоги-тренеры применяют при оценивании физической подготовленности спортсменов, не приходила проверке в соответствии с требованиями критерия стандартизации.

Теория стандартизации тестов предполагает перед практическим применением упражнений необходимость их анализа на информативность, воспроизводимость и объективность.

Информативность теста - это степень точности, с которой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. В литературе используют вместо слова «информативность» термин «валидность» фактически, говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса; что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения. Различают несколько видов информативности: логическую (содержательную), эмпирическую (на основании опытных данных) и предсказательную. Информативность - важнейший критерий стандартизации тестов, обуславливающий соответствие контрольного упражнения оцениваемому физическому качеству.

Под надежностью теста понимается степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надёжными можно считать тесты, с помощью которых при повторном тестировании одних и тех же испытуемых удаётся зарегистрировать одинаковые или близкие по значению результаты. Надёжность теста определяется с помощью корреляционно-статистического анализа путём расчёта коэффициента надёжности. При этом используют различные способы, на основании которых судят о надёжности теста.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторёнными через определённое время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов. Например, когда надо выбрать, какой тест более адекватно отражает скоростные способности: бег на 30, 60 или 100 метров.

Тесты должны проходить проверку на объективность, которая предполагает однозначность результатов данного упражнения, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (педагогами, тренерами, судьями, экспертами). Однако совпадение результатов у разных экспериментаторов не указывает еще на объективность, так как они могут ошибаться, искажая объективную истину. Правильнее говорить о согласованности результатов судей, экспериментаторов при оценке спортивных достижений. Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста: время тестирования, место, погодные условия; единое материальное и аппаратное обеспечение; психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация); подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение, демонстрация).

Однако не все упражнения отвечают жестким требованиям, предъявляемым к тестам, что существенно сужает круг упражнений, способных служить для объективной оценки двигательных возможностей. Среди наиболее употребляемых в последнее время упражнений-тестов следует упомянуть такие, как: бег 30 или 100 метров с высокого старта; число подтягиваний до отказа; наклон туловища вперед; челночный бег 3x10; 6-минутный бег.

Большинство других тестов вызывает различные возражения у отдельных специалистов то по причине их недостаточной объективности, то из-за трудностей в стандартизации условий проведения, а также из-за значительного влияния техники движений на результат, что не позволяет выявить уровень развития того или иного двигательного качества в чистом виде.

Противоречия учёных в стандартизации тестов физической подготовленности делают очевидной необходимость, дальнейшего накопления экспериментального материала, характеризующего стандартизацию широкого набора двигательных заданий из практики спортсменов различного возраста. Это позволит унифицировать разнообразные тесты физической подготовленности и создать эффективную систему педагогического контроля.

ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федоров А.И., Береглазов В.Н. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом. Учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 2001. – 168 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: АCADEMIA. – 2003. – 479 с.: ил.

3. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах единоборств: Метод. рекоменд. /А.А.Акопян, А.А.Новиков, Г. А. Сапунов и др.- М., 1986.-43 с.

4. Обухова Н.Б. Стандартная тренировочная программа для развития скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2002. – № 4. – С. 33-35.

5. Киракосян О. Е. Средства и методы педагогического контроля силовой подготовки борцов: Автореф. дис. .канд. пед. наук. - М., 1983.- 23 с.

6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М. : Физкультура и спорт, 1984.- 144 с.

7. Теория и методика физического воспитания. Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.