

НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*Преподаватель Навоийского Государственного Педагогического Института Факультета физической культуры
к.ф.п.н. (PhD), доцент С.А.Ахмедова*

Аннотация: В данной статье рассматриваются научные подходы к тестированию физической подготовленности спортсменов в качестве теории и практике физического воспитания предлагается два способа устранения нежелательного влияния антропометрических показателей.

Ключевые слова: спорт, наука, спортсмен, тренировка, подготовка, физические качества.

Abstract: This article examines scientific approaches to testing the physical fitness of athletes as a theory and practice of physical education, offering two ways to eliminate the undesirable influence of anthropometric indicators.

Key words: sport, science, athlete, training, preparation, physical qualities.

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 проверку в соответствии с требованиями критерия стандартизации.

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

Информативность теста - это степень точности, с которой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. В литературе используют вместо слова «информативность» термин «волосность» 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. Надежными можно считать тесты, с помощью которых при повторном тестировании одних и тех же испытуемых удастся зарегистрировать одинаковые или близкие по значению результаты. Надежность теста определяется с помощью корреляционно-статистического анализа путем расчета коэффициента надежности. При этом используют различные способы, на основании которых судят о надежности теста.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное 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 ученых 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Новое в теории и практике обучения спортивным движениям.// Теория и практика физической культуры.- 2007.-№9. – С. 61-62.
2. Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям. Автореферат докт.диссерт.- М.,2009 – 52 с.
3. Верхошанский Ю.В Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988,-332 с.
- 4.Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт //Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 256 с.
- 5.Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2006,-366 с.
- 6.Донской Д.Д. Теория строения действий (физических упражнений). – М.:ГЦОЛИФК, 2000.- 20 с.