

Тестирование физической подготовленности студентов не специальных факультетов при отборе и зачислении в отделение военно-спортивного многоборья

Бурьяноватый А.Н.

Кировоградский государственный педагогический университет им. В. Винниченко

Аннотации:

Рассмотрены современные тенденции развития военно-спортивного многоборья. Показано влияние информативных тестов на отбор и зачисление в отделение военно-спортивного многоборья. В исследовании приняли участие 180 (n = 180) студентов не специальных факультетов. По результатам тестирования были отобраны 18 студентов, которые показали уровень подготовленности выше среднего. Еще были отобраны 72 студента с низким уровнем, 54 – ниже среднего и 36 средним. Тестирование имеет оптимальное распределение и рассчитано на два дня. Установлено, что подбор данных тестов помогает определить уровень физической подготовленности студентов и отобрать физически подготовленных для будущей плодотворной работы. Показаны направления и примеры планирования учебно-тренировочного процесса для достижения определенных результатов.

Бурьяноватый О. М. Тестування фізичної підготовленості студентів не спеціальних факультетів при відборі та зарахуванні до відділення з військово-спортивного багатоборства. Розглянуто сучасні тенденції розвитку військово-спортивного багатоборства. Показано вплив інформативних тестів на відбір і зарахування у відділення військово-спортивного багатоборства. У дослідженні взяли участь 180 (n = 180) студентів не спеціальних факультетів. За результатами тестування було відібрано 18 студентів, які показали рівень підготовленості вище середнього. Ще були відібрані 72 студенти з низьким рівнем, 54 – нижче середнього і 36 середнім. Тестування має оптимальний розподіл і розраховано на два дні. Встановлено, що підбір даних тестів допомагає визначити рівень фізичної підготовленості студентів і відібрати фізично підготовлених для майбутньої плідної роботи. Показані напрями і приклади планування учбово-тренувального процесу для досягнення певних результатів.

Buryanovaty A.N. Physical fitness testing of students did not specialized departments in the selection and admission to the department of military-sports-round. Modern progress of military-sports-round trends are considered. Influence of informing tests is rotated on a selection and put in the separation of military-sports-round. 180 (n = 180) students of the not special faculties took part in research. On results testing 18 students which rotated the level of preparedness above average were selected. 72 students were yet selected with a low level, 54 – below the average and to 36 middle. The optimum distributing has testing and it is counted on two days. It is set that the selection of these tests helps to define the level of physical preparedness of students and take away physically geared-up for future fruitful work. Directions and examples of planning of educational training process are rotated for achievement of certain results.

Ключевые слова:

специализация, физическая, подготовленность, тестирование, отбор, студенты.

спеціалізація, фізична, підготовленість, тестування, відбір, студенти.

specialization, physical, training, testing, selection, students.

Введение

Как отмечают авторы [1; 5, 6] особое место в системе тренировки принадлежит физической подготовленности, которая определяет возможности эффективно и рационального исполнения каждым спортсменом определенных приемов в экстремальных и быстро изменяющихся условиях соревнований.

В современном военно – спортивном многоборье предъявляются одинаково высокие требования касательно физической подготовленности во время выступления в соревнованиях в разных версиях (легкий контакт, дозированный контакт, полный контакт). Поэтому, наряду с последующим этапом обучения и усовершенствования технико-тактического мастерства, важной задачей учебно-тренировочного процесса является, на начальном этапе работы с избранным контингентом занимающихся, определение уровня их физической подготовленности.

Перед тем, как спланировать учебно-тренировочные занятия и определить средства и методы, направленные на развитие ведущих физических качеств, необходимо провести серию контрольных исследований, которые не только облегчат отбор, но и дадут более полную информацию, которая в дальнейшем позволит корректировать работу с избранным контингентом студентов. Проблеме изучения уровня физической подготовленности, как в командных, так и в индивидуальных видах спорта, посвящено значительное количество работ [1; 5, 6, 7, 8, 9].

Так, для развития определенных физических качеств Бубе Х., Фэк Г., Штублер Х., Трогш Ф., предложили тесты, которые использовались на практике и отвечали надежности и информативности, где оценивались координационные, скоростно – силовые способности и прыгучая выносливость.

Некоторые авторы [5, 6; 9] акцентируют внимание на том, что овладение техникой допустимо только при соответствующем уровне развития физических качеств, а динамика развития определенных физических качеств зависит от базовой физической подготовленности. Анализ научно-методической литературы дает основание утверждать, что специалисты [1; 5; 9] изучали преимущественно скоростно – силовые качества и акцент в отборе делали именно на них. Но, как утверждают Матвеев Л. П., Платонов В. М. и Булатова М. М. [7, 8], максимальное развитие ведущих качеств возможен только при условии оптимального уровня развития остальных.

Следует обратить внимание, что у спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем, имеющих различную квалификацию, отсутствует единый комплекс тестов для глубокого изучения уровня физической подготовленности, что в свою очередь усложняет отбор в отделение военно – спортивного многоборья среди студентов не специальных факультетов.

Изучение этого вопроса, с учетом современных тенденций развития этого вида спорта, распространение его в высших учебных заведениях, является актуальным и значимым в выборе темы нашего исследования.

Работа выполнена по плану НИР Кировоградского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченко.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – разработка оптимального тестирования касательно определения уровня физической подготовленности студентов – первокурсников при отборе и зачислении в отделение военно-спортивного многоборья.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, хронометрирование, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Результаты исследований.

На основании анализа методической литературы были подобраны информативные тесты с показателем уровня физической подготовленности, результаты которых имеют достоверную прямую или непосредственную взаимосвязь с компонентами соревновательной деятельности, которые использовались на практике среди спортсменов разной квалификации (табл. 1).

Нами было проведено тестирование со студентами 1 курса (n=180) в начале учебного года. По результатам тестирования были отобраны 18 студентов, которые показали уровень подготовленности выше среднего – 10 %, низкий уровень отмечается у 40 % (72 чел.), ниже среднего у 30 % (54 чел.), средний у 20 % (36 чел.), высокий – 0 %.

Тестирование имеет оптимальное распределение и рассчитано на два дня.

Первый день:

1. Определение уровня развития силовых качеств:

Сила мышц верхнего плечевого пояса.

1.1 Подтягивание из виса на перекладине. Участник тестирования принимает исходное положение вис, и по команде “Марш!” ритмически с полной амплитудой сгибает и разгибает руки. Результат: количество безошибочных сгибаний и разгибаний рук за одну попытку.

1.2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Участник тестирования принимает положение упора лежа: руки выпрямлены на ширине плеч, пальцами вперед, туловище и ноги образуют прямую линию, пальцы

ступней упираются в пол. По команде “Марш!” участник начинает ритмически с полной амплитудой сгибать и разгибать руки. Результат: количество безошибочных сгибаний и разгибаний рук за одну попытку.

2. Определение уровня развития скоростных качеств.

Бег 100 м. с низкого старта – для определения способности к ускорению. Измеряется при помощи секундомера, с точностью до 0,01 сек. Засчитывается лучший результат в одной из двух попыток, которые исполняются с интервалом 5 минут.

3. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств.

Прыжок вверх с места по методике Абалакова. Во время прыжка фиксируется лучший результат из трех попыток, которые исполняются одна за другой с интервалом в 1 мин.

Прыжок исполняется в кругу диаметром 40 см. Нулевое положение ленты для измерений фиксируется в исходном положении – стойка на носках, что предотвращает ошибки, которые могут быть вызваны разными размерами ступней участников. Точность измерений до 1мм.

4. Определение уровня развития координации.

Оценка вестибулярной устойчивости.

Для определения уровня развития вестибулярной устойчивости мы использовали функциональную пробу Яроцкого. Участник тестирования в положении стоя смыкает ступни; далее выполняет непрерывные круговые движения головой в одном направлении / темп – 2 оборота за секунду/. Длительность сохранения равновесия определяется при помощи секундомера. При проведении пробы необходимо позаботиться о страховании подопечного для предупреждения падения. Результат зависит от возраста, состояния здоровья, тренированности.

Второй день:

1. Определение уровня развития скоростной выносливости.

Для определения уровня развития скоростной выносливости использовался тест челночный бег 4х9 м.

Таблица 1

Информативные тесты с показателем уровня физической подготовленности

Вид тестирования	Уровень подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	15	13	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	44	38	32	26	20
Бег 100 м. (сек.)	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
Прыжок вверх с места по методике Абалакова (см.)	56	52	45	39	35
Проба Яроцкого (сек.)	30	25	20	15	10
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
Гарвардский степ-тест (чсс раз/мин.)	90	80-89,9	65-79,9	55-64,9	55
Наклон туловища вперед из положения сидя (см.)	19	16	13	10	7
Мост гимнастический из положения лежа на спине	180°	135°	90°	45°	30°

Участник тестирования становится на боковую линию волейбольной площадки. По команде “Марш!” участник бежит с высокого старта по площадке к противоположной боковой линии. Условием выполнения теста есть касание одной рукой к каждой линии, а также одной ногой к стартовой линии во время бега в обратном направлении. Результат фиксируется от старта к моменту, когда участник пробежит последний четвертый отрезок.

2. Определение качества восстановления после дозированной физической нагрузки.

Гарвардский степ-тест.

Оборудование. Разновысокие или регулируемые ступеньки; электронный или механический метроном; секундомер.

Для определения восстановления после дозированной физической нагрузки участник тестирования выполняет восхождение на ступеньку высотой 45 см., длительность подъемов – 4 мин., частота восхождений – 30 раз за 1 мин. Функциональная подготовленность оценивается путем подсчета ЧСС. Подсчет проводится в положении сидя – пальпаторным методом. ЧСС подсчитывается только один раз на протяжении 30 сек. на 2 – ой минуте восстановления.

Для экономии времени, при массовом тестировании, индекс Гарвардского степ-теста вычисляется по сокращенной формуле: $ИГСТ = T \times 100: (F1 \times 1,5)$, где t – время восхождения на ступеньку (сек.); $f1$ – ЧСС за 30 сек. 2-ой минуты периода восстановления; **100** – множитель, который позволяет выразить ИГСТ в целых числах. Чем больше величина ИГСТ, тем выше качество восстановительных процессов.

3. Определение уровня гибкости.

3.1. Наклон туловища вперед из положения сидя.

Для определения уровня гибкости участник те-

стирования принимает исходное положение: сед ноги врозь. Расстояние между пятками 5–10 см., стопы врозь. По команде “Марш!” участник плавно выполняет наклон вперед, не сгибая ног, пытаясь дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать на протяжении 2 сек., фиксируя пальцы. Тест выполняется дважды.

3.2. Мост гимнастический из положения лежа на спине.

Для определения уровня гибкости позвоночного отдела участник тестирования ложится на спину, сгибает руки к плечам, пятки к ягодицам и по команде “Марш!” прогибается в спине, выравнивая при этом руки и ноги. Результат определяется в градусах между звеньями конечностей.

В конце учебного года мы провели повторное тестирование со студентами, которые были зачислены в отделение по военно-спортивному многоборью ($n=18$). Функциональные показатели в конце эксперимента демонстрируют положительную динамику стабильности результатов. Все юноши показали высокий уровень подготовленности.

Выводы.

Предложенная методика тестирования физической подготовленности студентов не специализированных факультетов при отборе и зачислении в отделение военно – спортивного многоборья позволяет отобрать физически подготовленных, а также спланировать учебно-тренировочный процесс для достижения определенных результатов.

В дальнейших исследованиях планируется провести тестирование физической подготовленности студентов – девочек не специальных факультетов для отбора и зачисления в отделение военно-спортивного многоборья.

Литература:

1. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. М., Физкультура и спорт, 1986, С. 239–245.
2. Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. М., Физкультура и спорт, 1991, 199 с.
3. Кантарович Я.А. Опыт использования гимнастики для тренировки органов равновесия у летчиков. Военно санитарное дело. 1965, №3, С. 32 – 33.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навчальний посібник для фізкультурних вузів. Л., Штабар, 1997, 207 с.
5. Максименко Г. М. Планирование и контроль тренировочного процесса легкоатлетов. Луганск, Знание, 2003, 276 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., Олимпийская литература, 1999, 317 с.
7. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К., Олімпійська література, 1995, 275 с.
8. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк, Новый мир, УКЦентр, 1999, 336с.

Информация об авторе:

Бурьяноватый Александр Николаевич
fvsb.kr@mail.ru

Кировоградский государственный педагогический университет
ул. Шевченко 1, г. Кировоград, 25006, Украина.

Поступила в редакцию 13.06.2012г.

References:

1. Bube Kh., Fek G., Shtyubler Kh., Trogsh F. *Testy v sportivnoj praktike* [Tests are in sporting practice], Moscow, Physical Culture and Sport, 1986, pp. 239–245.
2. Vavilov IU.N., Fomin N.A. *Fiziologicheskie osnovy dvigatel'noj aktivnosti* [Physiological bases of motive activity], Moscow, Physical Culture and Sport, 1991, 199 p.
3. Kantarovich Ia.A. *Voенно sanitarnoe delo* [Military sanitary business], 1965, vol.3, pp. 32 – 33.
4. Linec' M. M. *Osnovi metodiki rozvittku rukhovikh iakостей* [Bases of method of development of motive qualities], Lviv, Shtabar, 1997, 207 p.
5. Maksimenko G. M. *Planirovanie i kontrol' trenirovochnogo processa legkoatletov* [Planning and control of training process of athletes], Lugansk, Knowledge, 2003, 276 p.
6. Matveev L. P. *Osnovy obshchej teorii sporta i sistemy podgotovki sportmenov* [Bases of general theory of sport and system of training of sportsmen], Kiev, Olympic Literature, 1999, 317 p.
7. Platonov V. M., Bulatova M. M. *Fizichna pidgotovka sportmena* [Physical training of sportsman], Kiev, Olympic Literature, 1995, 275 p.
8. Romanenko V. A. *Dvigatel'nye sposobnosti cheloveka* [Motive capabilities of man], Donetsk, New world, 1999, 336 p.

Information about the author:

Buryanovaty A.N.

fvsb.kr@mail.ru

Kirovograd State Pedagogical University
Shevchenko str. 1, Kirovograd, 25006, Ukraine.

Came to edition 13.06.2012.