

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

## ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММ ПОЛИАТЛОНА

**Иванова Надежда Павловна,**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары

### Аннотация

*В статье представлены рекомендации тестирования по стоочковой таблице полиатлона. Предпринята попытка привести варианты тестирования доступные в школах, в средних и высших учебных заведениях, вовлечение в культурное движение все более широких слоев населения, особенно подрастающего поколения и кратко изложить некоторые основные положения подготовки полиатлонистов.*

**Ключевые слова:** тестирование, тренировочный процесс, факторы, влияющие на результат, физическая подготовленность, физическое состояние.

**Введение.** Здоровье студенческой молодежи, ее физическая подготовленность являются одной из важнейших задач общества. Если состояние здоровья населения старших возрастов остается удовлетворительным, то этого нельзя сказать об учащейся и студенческой молодежи. Особенно остается неудовлетворительным состояние физической подготовленности молодежи призывного возраста. Существовавший комплекс ГТО, принятый в 1985 году, длительное время был наиболее удачным и прогрессивным и в целом справлялся с поставленной задачей. При этом четко была разработана система тестирования людей различных возрастных групп и разработаны необходимые двигательные режимы. После распада СССР распался и комплекс ГТО, по этой причине возникла необходимость возрождения системы тестирования физической подготовленности молодежи и студентов различных возрастных групп. [3]

Конец 20-го века ознаменовался бурным развитием спорта во всем мире. Появилось множество новых ранее неизвестных человечеству видов спорта.

Наряду с выходом на мировую арену узкоспециализированных видов спорта, появились и ряд новых многоборных видов спорта. Одним из таких видов является Полиатлон. Полиатлон – это вид спорта, включающий в себя набор комплексных спортивных многоборий, целью которых является всестороннее развитие физических качеств и жизненно необходимых прикладных навыков.

Отличительной особенностью полиатлона, по сравнению с другими комплексными многоборьями (триатлон, морское многоборье, современное пятиборье и т.д.) является

разработка доступной программы единой системы тестирования физической подготовленности, что позволяет заниматься этим видом спорта не только молодежи, но и лицам среднего и старшего возраста, а также проводить соревнования в разных климато–географических условиях. Система тестирования должна предусматривать получение объективной информации для широкого круга населения. При этом отдельные виды, включенные в программы полиатлона, представляют собой естественные виды спорта, имеющие олимпийскую прописку (бег на короткие дистанции 60 и 100м, на 1000 – 3000м, плавание на 50 и 100м, лыжные гонки, стрельба из пневматической винтовки). Все это делает полиатлон весьма привлекательным и социально значимым видом спорта. Сочетание беговой, плавательной и лыжной подготовки имеет высокую оздоровительную направленность.

Учитывая физические возможности студенческой молодежи, количество тестовых упражнений не должно превышать 5 – 6, отражающих уровень развития основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости и отдельных антропометрических показателей. Тесты должны обладать высокой степенью надежности, объективности и валидности.

В настоящее время для оценки уровня физической подготовленности различных возрастных групп используются контрольные упражнения (такие, как бег на 60 м, 100м - для определения быстроты, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, сгибание разгибание рук в упоре лежа для женщин и подтягивание на перекладине – силовые возможности, бег на 1000м, 2000м, 3000м – для определения общей выносливости). При этом тестируемые оценивались в баллах от 1 до 5.

По рассуждениям в беседах с полиатлонистами, в такой системе тестирования имеются определенные недостатки (в первую очередь - отсутствует объективность). В этой связи предлагается комплексная система тестирования физической подготовленности студентов на основе программ полиатлона. Особенностью предлагаемой системы является оценка результата в очках. В свое время в США знаменитый тест К.Купера с использованием очковой системы обеспечил мощный толчок населению США к активным занятиям различными физическими упражнениями.

Тестирование проводится в одном из вариантов троеборья (спринт, силовая гимнастика, бег на выносливость или спринт, силовая гимнастика, плавание на 50 или 100м). Два вида – спринт и бег на выносливость являются обязательными, а такие виды как –

силовая гимнастика, метание снаряда (гранаты), стрельба из пневматической винтовки по выбору. В зимнее время – стрельба, силовая гимнастика и лыжные гонки. Для выполнения требований в каждом виде разработанных стандартных нормативов без учета генетической предрасположенности отталкивает студентов от тестирования. Оценка каждой десятой в беге и в плавании, количества повторений в очках является дополнительным стимулирующим фактором. (1)

Разработанные таблицы оценки по 100 очковой системе позволяют сохранить преемственность тестирования из одного поколения в другое, с помощью которых обеспечивается сравнительный анализ физической подготовленности.

Исследования, проведенные в Чувашской сельскохозяйственной академии, убедительно свидетельствуют об эффективности принятой системы тестирования, о чем говорят показатели уровня физической подготовленности студентов 2 – 4 курсов основной группы. Студенты на первом курсе в течение первого семестра (после прохождения медицинского осмотра) сдают нормативы (пятиборье) по стоочковой таблице, где указано соответствие показанного результата к очкам и более достойные отбираются в основной состав для продолжения тренировочного процесса. Благодаря тестированию по 100-очковой системе в академии подготовлены, из числа студентов за последние десять лет, более семидесяти Кандидатов Мастера Спорта и более десяти Мастеров Спорта. Среди антропометрических показателей – измерение веса, роста с последующим определением весо–ростового индекса, кистевой и становой динамометрии. Это основной блок тестовых упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности. [4,5]

С помощью разработанных программ троеборий, четырехборий и пятиборий возможен безболезненный переход из одного варианта к другому достигая в конечном итоге физического совершенства и гармоничного всестороннего развития с соблюдением принципа постепенности.

Отличительная особенность полиатлона – возможность заниматься этим видом многоборья до глубокой старости, что имеет важное педагогическое значение для ориентации молодежи к той группе физического совершенства, которое представлено в возрастной группе 16- 39 лет.

Под эгидой Международной Ассоциации Полиатлона с 1992 года (ежегодно) проводится Чемпионат Мира по летнему полиатлону

Проведены Чемпионатов Мира по летнему (26) и (22) по зимнему полиатлонам. Нужно отметить быстрый прогресс спортивных результатов в плавании, стрельбе из пневматической винтовки.

Показанные высокие спортивные результаты в полиатлоне предполагали ускоренное принятие новых таблиц оценки результатов, позволяющих более объективно оценивать результаты участников соревнований. При этом важно соблюдение ряда фундаментальных принципов, которые устраивают основную массу спортсменов:

1. Не нарушать сложившейся и общепринятой пятилетней градации в возрастных группах.
2. До 15 лет возрастные градации должны составлять 2-летнюю градацию (8-9,10-11,12-13,14-15,16-17 лет).
3. В старших возрастных группах соревнования проводить в двух категориях (с включением метания спортивного снаряда - пятиборье и без метания - четырехборье), что позволит заинтересовать и готовиться к соревнованиям участников.
4. Ввести для старших возрастных групп стрельбу из пневматического пистолета, что позволяет безопасно и физической нагрузки транспортировать.
5. Разработка системы тренировки для всех возрастных групп, которая позволяет предъявлять повышенные требования к кардиореспираторной системе организма, т.е. на тренировках между интенсивностью упражнения и частотой сердечных сокращений наблюдается прямолинейная зависимость, что опасно для здоровья.
6. Создание в учебных заведениях комплексную научную группу по полиатлону для подготовки спортсменов для участия на соревнованиях (в будущем - готовых воинов).
7. Усилить работу во всех регионах, районах, школах, в ВУЗах по пропаганде политлона, где могут заниматься и добиться успеха спортсмены, которые по каким-то причинам не достигли высокого уровня в своих видах спорта (атлеты, пловцы, стрелки, лыжники и с других видов спорта). [2]

**Вывод:** Действующая стоочковая таблица дает возможность более точно определить количество очков в тестировании.

## Литература

1. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания/С.А.Горбунов, С.С.Горбунов// Теория и практика физической культуры. – 2010. -№5. –С 33-35.
2. Федоров, В.В. Студенческий спорт / В.В. Федоров // Спортивный вестник. – 2000. – № 3. – С. 36-38.
3. Захватов, А.Д. Полиатлон в ВУЗе / А.Д.Захватов // Полиатлон.–2007. - № 3. – С. 22.
4. Иванова, Н.П. Определение эффективности распределения тренировочных средств в годичном цикле подготовки в вузе по летнему полиатлону / Н.П. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2017. - С.27-30.
5. Иванова, Н. П. Факторы, повышающие результаты в полиатлоне / Н. П. Иванова //Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения заслуженного работника сельского хозяйства Российской Федерации, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака Аркадия Павловича. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. - С. 538-545.